

Tidstyven

BOKOMTALE: Tittelen er tatt fra et kjent ordtak skapt av den engelske dikteren Edward Young. Det Young gir navnet «tidstyven» er *prokrastinering*, et lite brukt uttrykk på norsk, men et fenomen som er like kjent her som i England; hvilket vil si å utsette ting som man ikke burde utsette. Boken *The Thief of Time* er et forsøk fra filosofer og forskere på å forstå dette fenomenet som plager de aller fleste av oss.

Av Mathias Sagdahl

Prokrastinering er et problem som alle burde være kjent med. Særlig lider studenter, forskere og folk med fleksibel arbeidstid av en tendens til å utsette arbeidet sitt for mye. Det er lett å finne unnskyldninger for å vente med å ta fatt på å skrive semesteroppgaven: Leiligheten må vaskes, en god serie går på TV, en venn vil ha deg med ut. Noen ganger er unnskyldningene gode, og i så fall er det ikke snakk om ekte prokrastinering, fordi utsettelsen da er på sin plass.

Altfor ofte er det likevel slik at man tar i bruk dårlige unnskyldninger for å vente med å ta fatt på et prosjekt som man kvier seg til, men som man burde få gjort. I en del tilfeller fører denne typen prokrastinering over tid til stress, angst eller skam, og den kan derfor være svært psykologisk skadelig og gå ut over menneskers livskvalitet.

Men prokrastinering er ikke bare et problem for individer. Fenomenet har store sosiale og økonomiske konsekvenser. Folk utsetter å oppsøke lege, tegne forsikring og betale regninger. Utdannelser blir aldri gjennomførte eller aldri påbegynte. Investeringer blir aldri gjort, og verdifulle arbeidstimer går tapt. Sammenlagt er kostnadene av prokrastinering svært store.

Tverrfaglige perspektiver

I denne boken, som er redigert av de to filosofene Chrisoula Andreou og Mark White, behandles dette fenomenet fra mange faglige vinkler. Blant kapitlene finnes bidrag fra filosofer så vel som økonomer, samfunnsvitere, og psykologer. Dette, sier Andreou og White i introduksjonen til boken, reflekterer et håp om at viktige filosofiske spørsmål kan bli belyst gjennom et slikt mangfold av teoretiske innfallsmetoder.

Men også andre fag kan ha bruk for nye tilnæringsmåter. Forsåvidt som prokrastinering forstås som en form for irrasjonalitet, er det vanskelig å forstå dette fenomenet gjennom tradisjonell økonomisk teori som forutsetter full rasjonalitet hos aktørene. Hvis aktører handler rasjonelt, må kronisk utsettelse av et mål forstås slik at aktøren egentlig ikke ønsker å oppnå dette målet eller tillegger det relativt liten verdi.

Men prokrastinering synes samtidig å være et reelt fenomen. Noen ganger utsetter vi ting som faktisk er verdifulle for oss og som vi vet ikke burde utsettes.

George Ainslie og Don Ross forsøker derfor å kombinere økonomiske modeller med innsikter fra psykologien for å forstå dette fenomenet. Psykiateren Ainslie modellerer prokrastinering som en

form for «hyperbolsk diskontering», der aktørenes preferanser er inkonsistente over tid. Økonomen Ross mener at selv om vi behøver psykologien for å forstå fenomenet fullt ut, så er det samtidig slik at økonomisk tenkemåte kan bidra til å kaste nytt lys over fenomenet. Det kan for eksempel argumenteres for at vi kan modellere prokrastinering som et økonomisk spill mellom interessene til et «present self» og et «future self». Slik kan man også finne økonomiske løsninger på problemet.

Filosofisk relevans

Som et objekt for filosofisk undersøkelse er imidlertid prokrastinering ganske så nytt. Man kan derfor spørre seg hva som er filosofisk interessant med fenomenet. På overflaten ser prokrastinering ut til bare å være en variant av viljessvakhet, som lenge har vært et stort tema i filosofien. Sarah Stroud argumenterer likevel for at selv om prokrastinering har klare likhetstrekk med viljessvakhet, så dreier det seg likevel om to forskjellige fenomener. Viljessvakhet, sier hun, kan forstås enten som å handle mot sin egen dømmekraft, eller som ikke å følge opp sine egne intensjoner.

Prokrastinering er i denne sammenhengen spesielt, fordi det nødvendigvis er noe som utvises over tid, mens viljessvakhet gjerne oppfattes som en umiddelbar inkohærens mellom aktørens egne oppfatninger og handlinger. Dessuten kan man prokrastinere nettopp ved aldri å forme en intensjon om å handle, og viljessvakhet forutsetter at man har slike intensjoner som man ikke følger opp.

Mye av den filosofiske debatten om prokrastinering handler om hva slags type rasjonalitetssvikt som ligger bak fenomenet og hva som kan forklare det. Men også andre filosofiske spørsmål reiser seg. Christine Tappolet diskuterer hva prokrastinering har å si for teorier om personlig identitet.

Eksistensen av prokrastinering synes å vise at vi ikke er særlig interessert i velferden til våre fremtidige selv, og dette kan undergrave de teoriene som forutsetter en slik interesse for å forklare personlig identitet over tid.

Moralske og politiske sider

Fenomenet har også moralske og politiske sider. Et spørsmål for dydsetikere går på hvilke personlige laster som ligger til grunn for at man utsetter det som bør gjøres og hvilke dyder som kan være til hjelp. Et annet spørsmål er i hvilken grad prokrastinering er et resultat av samfunnssvikt.

Joseph Heath og Joel Anderson argumenterer for at prokrastinering helst oppstår når folks liv styres av uklare rammer. De mener at det ikke er noen tilfeldighet at nettopp studenter lider såpass mye av prokrastinering. Som regel sammenfaller det å bli student med det å bli kastet inn i nye omgivelser og å måtte skape nye arbeidsrutiner. Spørsmålet blir da hvordan og i hvilken grad samfunnet og lovgivere kan forme omgivelsene slik at faren for prokrastinering reduseres.

Manuel Utsets diskusjon viser at kunnskap om folks hang til å utsette ting både kan brukes til gode og dårlige formål av lovgivere. Lovgivere kan skape små hindre som gjør at kriminelle handlinger aldri blir påbegynt (som å gjøre det litt mer krevende å anskaffe våpen), men de kan også legge hindre i veien for ellers lovlige handlinger (som å kreve mye papirarbeid før man tillater en kvinne å gjennomføre abort).

Norske bidrag

I boken finnes også to norske bidrag. Jon Elster diskuterer ulike ting som kan være årsak til prokrastinering, som for eksempel perfektjonisme, ønsketenkning og selvbedrag. Videre argumenterer Elster for at «rational choice»-teori kan hjelpe oss med å avklare hva som bør regnes som prokrastinering og hva som bør regnes som rasjonell utsettelse.

Olav Gjelsvik argumenterer på samme linje som Sarah Stroud for at prokrastinering er et spesielt filosofisk fenomen. Gjelsvik mener at prokrastinering ikke kan forstås bare som å handle mot sin egen dømmekraft, fordi det nettopp kan være aktørens egen dømmekraft som er årsak til en irrasjonell utsettelse av ting som aktøren burde gjøre. Dette fenomenet kan bare forstås, ifølge Gjelsvik, hvis vi inntar en eksternalistisk forståelse av grunner.

Faktisk er boken også mer av et norsk produkt enn bare å inkludere norske bidrag. Boken har nemlig delvis oppstått gjennom en workshop arrangert av det norske forskningscenteret Centre for the Study of Mind and Nature (CSMN), der bidragsyterne til denne boken deltok.

Hjelp til selvhjelp

Der noen av kapitlene i *The Thief of Time* er skrevet for de spesielt interesserte (de økonomiske bidragene kan særlig bli litt tekniske), så er andre kapitler til gjengjeld mer allment anlagt enn det man er blitt vant til i fagfilosofiens verden.

De kanskje morsomste kapitlene i boken er de som angår hvordan man kan takle og bekjempe ens egen hang til prokrastinering. *The Thief of Time* kan til tider nærmest regnes som en selvhjelpsbok, men til forskjell fra mange typiske selvhjelpsbøker er denne absolutt basert på faglig tyngde.

En mengde strategier for å overvinne prokrastinering blir diskutert i løpet av boken. Alt fra å ta i bruk ulike eksterne virkemidler, som å underlegge seg straff og belønning, til å arbeide med sin egen viljestyrke – og helt fram til epikureerens og stoikerens råd: Ikke ødelegg ditt eget liv ved å streve etter å få så mye gjort.

Dersom du sliter med og engster deg fælt for aldri å få skrevet boken du har et mål om å skrive, så burde du kanskje bytte yrke eller simpelthen lære deg å leve med konsekvensene av din egen atferd.

En god ting ved denne boken er altså at selv om den i utgangspunktet er et bidrag til å oppnå en god teoretisk forståelse av prokrastinering, så kommer man ikke utenom å reflektere over ens egen hang til å prokrastinere. Kanskje kan boken dermed hjelpe en til å gjøre noe med egne handlinger (eller mangel på sådanne)?