

Atli Harðarson

Skynsamleg sjálfstjórn

Æðsta heill er að eiga ráð
eigin vilja og hugarfars.
Sófókles¹

Það er kunnara en frá þurfi að segja að fólk skortir talsvert á fulla sjálfstjórn. Það sætir sjaldan tíðindum þó að hjón sem ætla að eiga góða stund saman fari að rífast, námsmenn sem einsetja sér að vakna snemma og læra fyrir próf sofi fram að hádegi og fólk sem ákveður að hætta að reykja geri það ekki. Stundum vill fólk líka fyrirgefa en losnar ekki við gremjuna, vill leggja fyrir en safnar samt skuldum, vill vera vingjarnlegt en sýnir samt vanþóknun með svipbrigðum sem það ræður ekki við. Menn hafa áform sem ná ekki fram að ganga vegna þess að hugurinn er óstýrilátur með einhverjum hætti.

Þótt stjórnleysi sé hluti af hversdagslegri reynslu er snúið að átta sig á hvað bregst. Er um það að ræða að menn langi eitt og geri annað, eða er vandinn fremur sá að þeir geri það sem þá langar mest en langanirnar stríði gegn skynsemi þeirra? Stundum virðist þetta töluverð flækja. Í ágætri bók eftir Jon Elster um undirstöður félagsvísinda er fjallað um hvað það þýðir að hafa skynsamlega stjórn á gerðum sínum. Eitt dæmi sem Elster tekur er af manni sem segir:

Ég vildi að ég vildi ekki að ég vildi ekki borða rjómatertu. Ég vil borða rjómatertu því mér finnst hún góð. Ég vildi samt að mér þætti hún ekki góð því ég er dálítið hégómlegur og finnst þess vegna mikilvægt að vera grannvaxinn. En ég vildi að ég væri ekki svona hégómlegur. (En hugsa ég bara á þessa leið þegar mig langar í köku?)²

Hér er ekki augljóst, að minnsta kosti ekki við fyrstu sýn, hvort sá sem um ræðir sýnir meiri sjálfstjórn með því að fá sér tertusneið eða með því að gera það ekki. Ég kem aftur að þessu dæmi en fyrst ætla ég að reyna að gera grein fyrir því hvað sjálfstjórn er. Síðan reyni ég að skýra með hverjum hætti hún getur brugðist. Umfjöllun mín snýst um stjórn á eigin athöfnum en margt af því sem ég segi á trúlega jafnt við um stjórn manns á hugsun sinni. Sá sem ætlar sér, en tekst ekki, að víkja einhverri hugsun á bug og einbeita sér að öðru bregst sjálfum sér með svipuðum hætti og maður sem ákveður að hætta að naga á sér neglurnar en nagar þær samt.

¹ Sófókles, 1990: 354. Úr lokasöng kórsins í *Antígónu*.

² Elster, 1989: 37.

Sjálfstjórn og skynsamleg sjálfstjórn

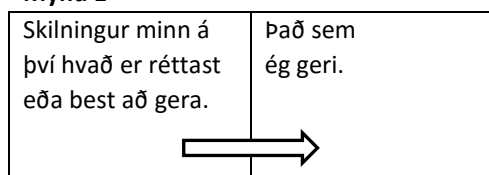
Í sjöundu bók *Síðfræði Nikomakkosar* fjallar Aristóteles um breyskleika og sjálfsaga. Orðið sem hann hefur um breyskleika er *akrateia* (ακράτεια), stundum ritað *akrasía* (ακρασία). Í þessu orði er *a* neitandi forskeyti og *krateia* dregið af *kratos* (κράτος) sem merkir styrk, mátt, vald eða stjórn. Aristóteles segir að *akrateia* taki á sig tvær myndir sem eru hvatvísi (προπέτεια) og veiklyndi (αδυναμία).³

Ein gerð breyskleika er hvatvísi, önnur veiklyndi. Þegar veiklyndar manneskjur hafa ráðið ráðum sínum standa þær ekki við það sem þær afréðu vegna kennda sinna, en hvatvísar manneskjur láta kenndir sínar teyma sig af því þær hafa ekki ráðið ráðum sínum.⁴

Í báðum tilvikum er um það að ræða að kennd stýri gerðum manns í trássi við skynsemi. Hjá þeim hvatvísu er það vegna þess að skynsamlegum áformum er ekki til að dreifa og hjá þeim veiklyndu vegna þess að annað en skynsemi ræður því hvaða kennd hefur styrk til að stjórna athöfnum manns. Orðið yfir kennd sem Aristóteles notar er *παθος* (πάθος) og það getur einnig merkt geðshræringu eða eitthvað sem menn líða eða verða fyrir, svo sem óhapp.

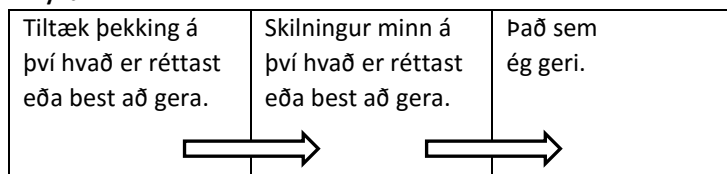
Við getum teiknað mynd Aristótelesar af sjálfstjórn þeirra sem eru lausir við breyskleika svona. Örin tákna að það sem hún vísar frá stjórninni því sem hún bendir á.

Mynd 1



Heimspekingar sem fjallað hafa um skynsamlega sjálfstjórn á síðustu áratugum draga flestir upp flóknari mynd. Í nýlegum skrifum lýsir Walter Sinnott-Armstrong⁵ henni í tveim liðum: Annar tengir saman hvað maður hefur í raun ástæðu til að gera og hvað hann telur sig hafa ástæðu til að gera. Hinn liðurinn tengir ástæður sem maður telur sig hafa, þ.e. skilning á hvað best er að gera, við athafnir hans. Mynd Sinnott-Armstrongs af skynsamlegri sjálfstjórn er því svona:

Mynd 2



³ Aristóteles, 2009: 1150b.

⁴ Aristóteles, 1995: 1150b.

⁵ Sinnott-Armstrong, 2013.

Allmargir, þar á meðal Locke og Spinoza á sautjándu öld og fjöldi seinni tíma heimspek-
inga undir áhrifum frá þeim, hafa talið að athafnir manna stjórnúðust ævinlega af löngun
eða einhvers konar geðshræringu: Vit og skilningur gætu aðeins stýrt mönnum með því að
hafa áhrif á geðshræringarnar.⁶ Um þetta má þó efast. Meðal þess merkasta sem ritað
hefur verið um sjálfstjórn síðustu ár er bókin *Willing, Wanting, Waiting* eftir Richard
Holton. Þar rökstyður hann að ætlun, vilji eða ásetningur geti stýrt athöfnum manna án
þess að löngun komi til. Ásetningur (resolution) er að dómi Holtons raunar ætlun í þá veru
að láta löngun ekki ná tökum á sér.⁷ Sjálfstjórn er að mati hans fyrst og fremst í því fólgin
að geta staðið við ásetning og vera hæfilega tregur til að endurskoða hann. Menn geta þá
mótað stefnu eftir umhugsun og haldið sig við hana þótt þeir verði þreyttir, þeirra sé
freistað, eða þeim sé villt sýn um stundarsakir. Hann dregur niðurstöður sínar um þetta
efni saman þar sem hann segir:

Skynsamlegt er að hafa tilhneigingu til að endurskoða ásetning ekki

- ef maður stendur frammi fyrir þeim freistingum sem ásetningnum var ætlað
að yfirvinna;
- ef dómgreind manns er lakari en hún var þegar ásetningurinn var mótaður.

Skynsamlegt er að hafa tilhneigingu til að endurskoða ásetning

- ef ástæðurnar fyrir honum eru ekki lengur fyrir hendi;
- ef aðstæður reynast í mikilvægum atriðum aðrar en búist var við;
- ef maður gerði mistök sem máli skipta í rökfærslunni sem leiddi til ásetn-
ingsins.⁸

Mér virðist greinarmunur Holtons á ætlun eða ásetningi annars vegar og löngun hins
vegar eiga við rök að styðjast og held að það sé rétt að halda þeim möguleika opnum að
ásetningur geti stjórnað gerðum manns án þess nein löngun komi til. Mér getur til dæmis
verið sama hvort ég hef ýsu eða þorsk í matinn en ég ákveð samt að biðja um ýsu í búð-
inni til að eyða ekki tíma í að velta vöngum þegar inn er komið. Ég geng svo inn í fisk-
búðina og bið um ýsuflak án þess að vera meðvitaður um neina löngun til að taka eina
fisktegund fram yfir aðra. Það er ákvörðunin sem ræður.

Þeir sem telja að athafnir hljóti ævinlega að stjórnast af löngun myndu ef til vill svara
þessu á þá leið að löngun til að standa við ákvörðun ráði því hvað ég geri eftir að ég kem
inn í verslunina. Ef ég bendi á að ég finni ekki til neinnar slíkrar löngunar geta þeir bætt við
að hún sé þá ómeðvituð. Við þessu er lítið annað að segja en að tal um meinta löngun
sem ekki verður vart við styðst tæpast við neitt nema alhæfingu um að allar athafnir
stýrist af löngun. Slíkt tal getur því ekki verið hluti af rökstuðningi fyrir alhæfingunni. Vera
má að umrædd alhæfing sýnist sennileg vegna þess að þó sögnin *að langa* sé oftast höfð
um geðshræringu, það er að segja afstöðu sem er blönduð tilfinningu og leitar á hugann,
þá er hún stundum notuð um að taka einhvern kost fram yfir annan. Ef *að langa meira í
eitt heldur en annað* er látið merkja það eitt að maður taki það fyrrnefnda fram yfir, þá

⁶ Atli Harðarson, 2004.

⁷ Holton, 2009: 119.

⁸ Holton, 2009: 160.

verður fullyrðing um að hvaðeina sem maður velur sé valið af löngun að innantómri klifun. En ef *löngun* merkir geðshræringu þá er alhæfing um að allt sem við gerum stjórnist af löngun ósennileg. Þegar fólk segir eitthvað á borð við „mig langaði ekki til þess en ég lét mig hafa það“ eða „mig langaði meira að vera heima en ég var búin að ákveða að fara með honum“ þá virðist það, að minnsta kosti stundum, meina í fullri einlægni að athafnir þess stjórnist af öðru en löngunum.

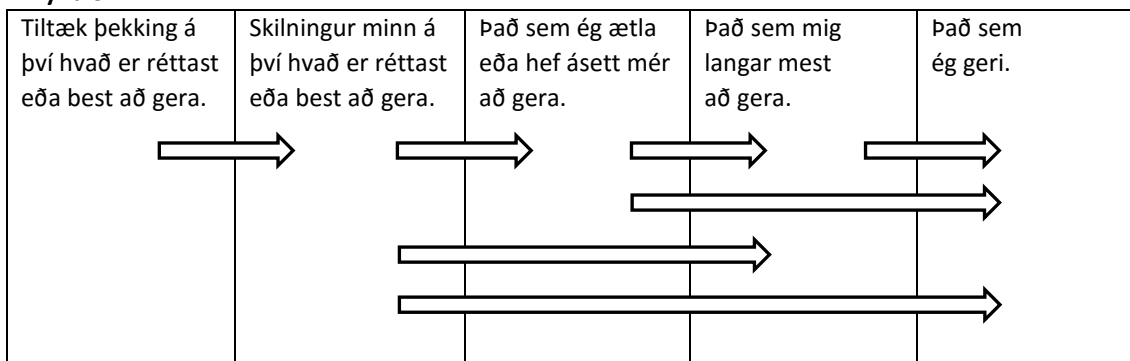
Það má svo í framhaldi af þessu spyrja hvort ætlun eða ásetningur þurfi endilega að koma til. Getur athöfn ekki stjórnast beint af skilningi á hvað er rétt? Svo virðist stundum vera. Hugsum okkur til dæmis að ég sé að leggja saman tölur á blaði.

123
+ 256

Neðan við aftasta talnadálkinn skrifa ég 9. Það er í samræmi við það sem ég veit að er rétt en ég verð ekki var við löngun, ætlun eða ákvörðun. Ég geri þetta af vana en þetta er samt athöfn sem mér er sjálfrátt um og hún stjórnast af skilningi eða þekkingu. Ég skrifa tölu- stafinn 9 vegna þess að ég veit að það er rétt. Eins virðist löngun geta kviknað af skilningi þannig að um leið og maður veit af einhverju langi hann í það án þess ætlun eða ásetningur komi til.

Þegar tekið er tillit til kenninga Holtons og þeirra möguleika að athöfn eða löngun stjórnist milliliðalaust af skilningi verður myndin af skynsamlegri sjálfstjórn talsvert flóknari:

Mynd 3



Samkvæmt þessari mynd hef ég skynsamlega sjálfstjórn ef hægt er að komast frá fyrsta reit til þess síðasta eftir örvunum sem merkja það sama og á fyrri myndum, að það sem þær benda á ráðist af því sem þær benda frá.

Það er ef til vill álitamál hvort *skilningur* er besta orðið yfir það sem er í öðru hólfi á myndinni. Innan þessa hólfis á heima hvaðeina sem ég tel, trúi eða álít best að gera. Ég nota orðin *að ætla* og *ásetja* í þriðja reit. Þar mætti líka nota orðið *áform*. Nafnorðið *vilji* og sögnin *að vilja* eru stundum notuð um nokkurn veginn það sama en stundum um það sem menn langar í eða taka fram yfir annað af einhverjum ástæðum. Það hljómar til dæmis ekkert óeðlilega að segja: „Ég vildi fá mér hund en sá að ég hefði ekki tíma til að sinna honum svo ég ákvað að sleppa því.“ Hér hefði eins mátt segja: „Mig langaði til að fá mér hund en sá að ég hefði ekki tíma til að sinna honum svo ég ákvað að sleppa því.“ Að

vilja getur sem sagt stundum merkt það sama og að langa og þá getur það sem kallast vilji verið í andstöðu við áform og ætlun. Sögnin *að vilja* merkir samt stundum að ætla, ákveða eða einsetja sér. Vegna þessarar margræðni kýs ég fremur að tala um *að ætla* en *að vilja*.

Eins og Holton⁹ rökstyður hefur maður sjálfstjórn í vissum skilningi ef hann gerir það sem hann ætlar sér, en það er ekki endilega skynsamleg sjálfstjórn. Sá sem einsetur sér að fara í teygjustökk þrátt fyrir mikla lofthræðslu sýnir sjálfstjórn með því að láta sig hafa það. Hann sigrast á hræðslu sinni. Við teljum þetta ósvikna sjálfstjórn jafnvel þótt sá sem í hlut á komist að því rétt fyrir stökkið að öryggisbúnaði sé ábótavant og tiltækið því óskynsamlegt í meira lagi og gáfulegra á allan hátt að þola nokkrar háðsglósur fyrir hugleysi en að hætta lífi sínu. Það er hægt að sýna sjálfstjórn með því að framkvæma ætlun sem er ekki í samræmi við skilning á hvað best er að gera. En það er tæpast skynsamleg sjálfstjórn.

Í samræmi við það sem ég hef sagt legg ég til að skynsamleg sjálfstjórn sé skilgreind þannig að ég hafi skynsamlega stjórn á eigin athöfn ef og aðeins ef:

- i. Skilningur minn á því hvað er réttast eða best að ég geri ræðst af tiltækri þekkingu.
- ii. Ef um ætlun er að ræða ræðst hún af skilningi mínum á því hvað er réttast eða best að ég geri.
- iii. Ef löngun stjórnar athöfn minni ræðst hún af ætlun, sé ætlun fyrir hendi, annars af skilningi.
- iv. Athöfn mín ræðst af skilningi mínum eða ætlun eða löngun.

Það er lykilatriði í þessari skilgreiningu að öll skilyrðin séu uppfyllt. Það eitt að athöfn sé í samræmi við skilning sem ræðst af tiltækri þekkingu dugar ekki. Fólk getur skort sjálfstjórn þó skilyrði i og iv séu uppfyllt eins og sést af þessu dæmi sem er fengið að láni frá Alfred Mele:¹⁰ Hugsum okkur mann sem er í slagtoxi með skuggalegu fólki. Hann ætlar að taka þátt í innbroti með félögum sínum þó hann skilji að það sé rangt. Þegar á hólminn er komið fer hann á taugum, þorir ekki að brjótast inn og leggur á flóttu. Með því að hætta við innbrotið breytir hann í samræmi við skilning sinn á því hvað er réttast eða best að gera. En þar sem löngun til að flýja ræður og hún stjórnast ekki af ætlun sem er fyrir hendi lítum við svo á að hann skorti sjálfstjórn. Raunar bilar sjálfstjórnin á tveim stöðum í þessu dæmi, nefnilega bæði í öðrum og þriðja lið skilgreiningarinnar þar sem ætlunin er í ósamræmi við skilninginn og löngunin (eða hvötin til að flýja) í ósamræmi við ætlunina. Tvöfaldur viðsnúningur veldur því að á endanum breytir maðurinn í samræmi við skilning sinn á hvað er best en það dugar ekki til að hann teljist hafa sjálfstjórn.

Það er líka lykilatriði að það sem örvarnar á mynd 3 benda á ráðist af því sem þær benda frá. Einfalt samræmi dugar ekki heldur verður orsakasambandið að vera í lagi. Til að átta okkur á þessu getum við hugsað okkur mann sem einsetur sér að gera hvaðeina sem gera þarf til að auka hagnað fyrirtækis sem hann á hlut í, en er haldinn óstjórnlegri bræði í garð meðeiganda síns og lætur undan löngun sinni til að berja hann í klessu. Þetta gerir hann án þess að hafa ástæðu til að ætla annað en að áverkar sem meðeigandinn

⁹ Holton, 2009.

¹⁰ Mele, 2010.

verður fyrir dragi úr afköstum hans í vinnu og þar með hagnaði fyrirtækisins. Þennan mann teljum við ekki hafa sjálfstjórn. Við breytum þeim dómi ekkert þó í ljós komi að þegar barsmíðarnar hófust var meðeigandinn í þann mund að taka upp símann til að ganga frá mjög óhagstæðum viðskiptum sem hefðu sett kompaníð á hausinn. Löngunin til að berja manninn var því, þegar öllu var á botninn hvolft, í samræmi við þann ásetning að bæta hag fyrirtækisins, en hún réðist ekki af þessum ásetningi, enda vissi ofbeldismaðurinn ekkert um óhagstæð áform meðeiganda síns.

Ég læt þetta duga um skynsamlega sjálfstjórn og sný mér næst að því hvernig hún getur brugðist.

Með hverjum hætti getur skynsamleg sjálfstjórn brugðist?

Á mynd 3 eru fimm ramar. Í þeim fyrsta er tiltæk þekking á því hvað er réttast eða best að gera. Viðfang þessarar þekkingar er af ýmsu tagi. Hún getur verið um siðferðilegt réttmæti athafna, mögulegar eða líklegar afleiðingar þeirra, eigin hagsmuni, tilfinningar og áhugamál. Í hinum fjórum eru skilningur, ætlun, löngun og athöfn. Skynsamleg sjálfstjórn er samkvæmt því sem ég hef sagt í því fólgin að það sem tilgreint er í hverjum þessara ramma ráðist af einhverju sem talið er í römmunum til vinstri. Hún bregst ef þetta samband rofnar. Hér á eftir mun ég rökstyðja að hún geti brugðist á öllum fjórum stöðunum og því sé til ferns konar stjórnleysi. Þessir fjórir flokkar samsvara liðunum fjórum í skilgreiningu minni á skynsamlegri sjálfstjórn. Mig skortir því skynsamlega sjálfstjórn ef eitt, eða fleiri, þessara fjögurra skilyrða er ekki uppfyllt.

Munurinn á að vanta sjálfstjórn og að vanta skynsamlega sjálfstjórn er að maður getur haft sjálfstjórn þó annaðhvort vanti á að skilyrði i eða ii sé uppfyllt.

Að hægt sé að flokka stjórnleysi með þessum hætti þýðir ekki að allt sem lendar í sama flokki eigi sér sams konar sálfræðilegar eða líffræðilegar skýringar. Raunar er trúlegt að sumir flokkarnir, innihaldi sundurleitt safn vandamála, sum þeirra kunna að flokkast sem sjúkdómar, önnur sem mannlegir veikleikar, heimska, lestir eða skapgerðargallar.

Nú er tímabært að líta aftur á dæmi Elsters¹¹ af manninum sem vildi að hann vildi ekki að hann vildi ekki rjómatertu. Ef til vill er mögulegt að túlka það á ýmsa vegu, en ein leið er að skilja það svo að löngun í tertu sé í ósamræmi við ætlun eða áform um að vera grannur sem er í ósamræmi við skilning á að hégómagirni sé löstur fremur en kostur. Ef maðurinn fær sér tertu ræðst athöfn hans af löngun sem ræðst ekki af ætlun svo hann er haldinn stjórnleysi af gerð iii, þ.e. stjórnleysi sem felst í að skilyrði iii sé ekki uppfyllt. Ef hann hins vegar neitar sér um tertu stjórnast athöfn hans ekki af löngun, heldur af ætlun og hann hefur því sjálfstjórn. En þar sem ætlunin er ekki í samræmi við skilning er skilyrði ii ekki uppfyllt og þar með vantar upp á skynsamlega sjálfstjórn. Þar sem maðurinn vantar samstillingu í eigin hug skortir á skynsamlega sjálfstjórn hvort sem athæfi hans er á þennan veg eða hinn. Skynsamleg sjálfstjórn krefst samræmis milli athafna, ætlunar og skilnings. Hún krefst þess hins vegar ekki að langanir séu í samræmi við þetta þrennt. Sá sem er í megrun sýnir til dæmis sjálfstjórn með því að haga sér í samræmi við ásetning sinn þrátt fyrir löngun í sætindi.

¹¹ Elster, 1989: 37.

Heimspekingar sem mér er kunnugt um að hafi fjallað um hvernig skynsamleg sjálfstjórn getur brugðist leggja yfirleitt áherslu á atriði sem svipar til i, ii og iii fremur en iv. Amélie Rorty¹² gerir til dæmis grein fyrir stjórnleysi af þessum þrem gerðum. Hún bætir raunar fjórðu gerðinni framan við sem er í því fólgin að nýta aðra tiltæka þekkingu en þekkingu á hvað er siðferðilega rétt að gera, svo sem þekkingu á hvað manni er sjálfum í hag. Ástæða þessa er að umfjöllun hennar snýst ekki síður um siðferðilegan breyskleika en um skort á sjálfstjórn. Að mínu viti er hæpið að telja það stjórnleysi að velja að taka eigin hag fram yfir siðferðilega skyldu. Slíkt er fremur til marks um siðferðilegt skeytingarleysi eða illt innræti en eiginlegan skort á skynsamlegri sjálfstjórn – enda getur sá sem ákveður að taka eigin hag fram yfir það sem skyldan býður mótað skilning sinn á stöðunni út frá bestu fánlegri þekkingu, myndað ætlun út frá þeim skilningi og breytt í samræmi við hana.

Philip Pettit og Michael Smith¹³ beina sjónum að atriðum sem svipar til ii og iii og gera grein fyrir því hvernig langanir geta á mismunandi vegu verið í ósamræmi við skilning geranda á hvað best er að gera.

Annemarie Kalis, Andreas Mojzisch, Sophie Schweizer og Stefan Kaiser¹⁴ byggja jöfnum höndum á rannsóknum á sviði heimspeki, sálfræði og líffræði. Þau gera grein fyrir þrem flokkum stjórnleysis sem felast í því að: gera sér ekki grein fyrir möguleikum sínum; velja ekki milli þeirra; breyta ekki í samræmi við val. Fyrsti kosturinn, sem þau segja að sé lítið rannsakaður, samsvarar nokkurn veginn i, en bara nokkurn veginn, því þau beina athyglinni aðeins að hæfni til að átta sig á hvaða möguleika maður hefur en ekki að skilningi á hvernig tiltæk þekking nýtist til að velja milli þeirra. Það sem þau segja um misbresti á að velja milli kosta samsvarar liðum ii og iii og síðasti möguleikinn sem þau ræða samsvarar lið iv.

Holton¹⁵ gerir grein fyrir stjórnleysi sem felst í því að menn gera annað en þeir ætla sér og rökstyður með sannfærandi hætti að viðleitni til sjálfstjórnar hljóti fyrst og fremst að snúast um að standa við ákvarðanir sínar. Mele¹⁶ gerir grein fyrir tvenns konar stjórnleysi sem hann kennir við mat og framkvæmd. (Orðin sem hann notar eru *evaluative* og *executive*.) Það fyrrnefnda er í því fólgið að athöfn sé ekki í samræmi við vitneskju um hvað best er að gera. Það síðarnefnda samsvarar nokkurn veginn liðum iii og iv og felst í því að athöfn sé ekki í samræmi við ásetning eða ætlun. Eins og áður er getið skilgreinir Sinnott-Armstrong¹⁷ stjórn manns á gerðum sínum í tveim liðum. Sá fyrri tengir skilning (belief) geranda við þekkingu eða skynsamlegar ástæður (strong overall reason). Sá seinni tengir athöfn við skilning. Hann gerir því sérstaka grein fyrir því sem ég tel í lið i en tekur liði ii, iii og iv saman.

Almennt má segja að þessir höfundar lýsi stjórnleysi af tvennu eða þrennu tagi fremur en fjórum gerðum eins og ég reyni að gera. Þetta þýðir þó ekki endilega að um mikinn ágreining sé að ræða. Ef við lítum svo á að sjálfstjórn tengi þekkingu við athöfn er ef til vill

¹² Rorty, 1980.

¹³ Pettit og Smith, 1993.

¹⁴ Kalis, Mojzisch, Schweizer og Kaiser, 2008.

¹⁵ Holton, 2009.

¹⁶ Mele, 2010.

¹⁷ Sinnott-Armstrong, 2013.

hægt að skipta bilinu þar á milli í áfanga eða lotur á nokkra vegu sem ekki þurfa að stangast á, ekki frekar en tvö landakort gera þótt annað hafi hæðarlínur á hundrað metra bili og hitt á fimmtíu. Vel má vera að í einhverju samhengi sé rétt að skipta því sem ég tek saman í einn lið í tvennt og í öðru samhengi sé rétt að taka tvo liði saman í einn. Á milli þessara fjögurra liða sem ég tíunda eru grá svæði og kannski allt eins hægt að tala um samfellt litróf frá þekkingu til athafna eins og fjögur afmörkuð bil. Hvað sem því líður held ég að hægt sé að sýna fram á að til séu dæmi um stjórnleysi af öllum þessum fjórum gerðum.

Fyrsta gerð: Skilningur ræðst ekki af tiltækri þekkingu

Glæpskan er eitt þeirra mörgu goða sem koma fyrir í kviðum Hómers. Um hana segir í nítjándra þætti *Ilíonskviðu*: „Glæpska, sem alla glepur, elzta dóttir Seifs, er háskasamleg; fætur hennar eru mjúkir, því hún kemur ekki við jörðina, heldur stiklar hún á höfðum manna.“¹⁸ Þessi óheillagyðja glapti fólki sýn og rændi það kostum á að hafa stjórn á eigin lífi. Svipuð hugmynd um stjórnleysi sem glæpsku, eða vanhæfni til að sjá hlutina í réttu ljósi, birtist víðar í fornum skáldskap Grikkja, til dæmis í leikriti Sófóklesar um Antígónu. Þegar Kreon konungur í Þebu hefur lagt tilveru sína í rúst vegna hroka og blindu á eigin takmörk, leggur kórinn út af verkum hans og segir: „Þeim sem guðirnir vilja verst, villa þeir sýn á illt og gott; verða þá stopul stundargrið.“¹⁹

Einn undirflokkur stjórnleysis af þessari fyrstu gerð er sá sem Hómer og Sófókles lýsa, hroki og blinda á eigin takmörk. Það eru líka til fleiri gerðir. Sumar kallast óraunsæi og sumar fordómar.

Eins og nefnt hefur verið jafngildir það ekki endilega skorti á sjálfstjórn þótt skilningur manna mótist af öðru en skynsamlegum ástæðum. Vera má að maður hafi sjálfstjórn þótt hann leggi rækt við hatur á hópi manna, til dæmis innflytjendum frá einhverjum heimshluta, og takist að sjá allt sem þeir gera í ljósi hleypidóma sinna. Hugarfar hans er kannski fremur til marks um heimsku og illsku en eiginlegt stjórnleysi. En þótt vitsmunabrestir af þessu tagi útiloki ekki alla sjálfstjórn útiloka þeir skynsamlega sjálfstjórn. Viðleitni til að leggja rækt við óskynsamlega afstöðu er væntanlega samofin tilraunum til að réttlæta hana með því að loka augunum fyrir sumum sannindum en ýkja önnur. Slík viðleitni tekur stundum á sig mynd sjálfsblekkinga. Brestir af því tagi finnast hjá fleirum en þeim sem leggja rækt við úlfúð í garð annarra. Þeir finnast til dæmis hjá drykkjumönnum sem telja sér trú um að hegðun sín víki minna en raun ber vitni frá því sem almennt telst ásættanlegt. Einnig leggst svona blinda á áhrifagjarnt fólk sem lætur stjórnast af sefjun, áróðri eða hópprýstingi.

Önnur gerð: Ætlun ræðst ekki af skilningi

Stjórnleysi af þessari gerð felst í því að maður ætli, áformi eða ákveði annað en hann veit, telur eða álítur best. Það er þó ekki endilega stjórnleysi að mynda áform án þess að styðjast við meðvitaða vitneskju. Stundum þarf að taka ákvörðun í skyndingu og byggja á

¹⁸ Hómer, 1949: 388.

¹⁹ Sófókles, 1990: 335.

tilfinningu eða hugboði. Holton²⁰ lýsir dæmi um þetta með því að segja sögu af slökkviliðsstjóra sem var kominn með lið sitt inn í brennandi hús. Venjulegur vatnsaustur dugði ekki til að ráða niðurlögum eldsins og hann fékk á tilfinninguna að rétt væri að skipa liðinu að hörfa út úr byggingunni. Augnabliki seinna hrundi gólfið. Eldurinn var í kjallaranum og liðið hefði farist ef það hefði dvalið lengur í húsinu. Slökkviliðsstjórinn tók ákvörðun vegna þess að hann fékk á tilfinninguna að rétt væri að hörfa. Hann hafði enga meðvitaða vitneskju um að eldhaf væri undir gólfinu en tilfinningin byggðist, samkvæmt sögu Holtons, samt á reynslu, eða þekkingu sem ekki var meðvituð. Undir svona kringumstæðum finnst mönnum stundum eins og æðri máttarvöld hafi tekið af þeim ráðin. Ef það gerist þá hafa þeir tæpast fulla sjálfstjórn. Sé hins vegar um það að ræða að úrvinnsla þekkingar og reynslu eigi sér stað án meðvitaðrar hugsunar, þá hafa menn sjálfstjórn þó ákvörðun byggist ekki á forsendum sem standa þeim fyrir hugskotssjónum.

Ósamræmi milli ætlunar og skilnings getur verið viðvarandi og þá er um óheilindi að ræða. Stundum er ósamræmið hins vegar flöktandi. Þá eru menn ístöðulausir og ætlun þeirra hvíkar frá því sem þeir telja best.

Dæmi um óheilindi eru allt í kringum okkur þar sem er ósamræmi milli lífshátta og vilja-verka annars vegar og gildismats eða vitneskju um hvað er fyrir bestu hins vegar. Ætli séu ekki enn til pör sem trúa því að rétt sé að hjón skipti vinnu við húsverk og barnauppleði jafnt á milli sín en gera það samt ekki? Eru ekki líka til menn sem vita að betra væri að vinna minna og verja meiri tíma með fjölskyldu sinni, en skipuleggja samt yfirvinnu og aukavaktir langt fram í tímann? Í tilvikum sem þessum hafa menn stöðugt áform uppi sem stangast á við skilning þeirra á hvað sé fyrir bestu. Slík áform styðjast kannski við vana og menn þurfa ef til vill að yfirvinna einhverjar sálrænar hindranir til að breyta þeim, en þau eru jafn andstæð skilningi þeirra, skoðunum og vitneskju fyrir því. Ég læt þetta duga um óheilindi og sný mér að ístöðuleysinu.

Ístöðulausir menn vilja að jafnaði það sem þeim skilst að sé best, en breyta áformum sínum, einkum þegar freisting eða skammtímaávinningur er innan seilingar. Kenning um fíkn, eða stjórnlausu neyslu vanabindandi efna, sem hefur verið umrædd frá því fyrir aldamót, túlkar hegðun fíkla sem ístöðuleysi. Einn kunnasti talsmaður þessarar kenningar, George Ainslie,²¹ byggir á rannsóknum á því hvernig gæði sem eru skammt undan í tíma hafa meiri áhrif á áform manna en eitthvað sem er fjær. Vilji til að lifa heilbrigðu lífi og sá ásetningur að vera allsgáður kann að ráða ferðinni alla vikuna og vera í góðu samræmi við vitneskju manns um hvað honum er fyrir bestu. En svo nálgast sú stund að vinahópurinn fái sér drykk á föstudagskvöldi og þá snýst forgangsröðin. John Locke ræddi svipaðar hugmyndir fyrir rúmum þrem öldum og benti á að enginn drykki sig fullan ef hann fyndi fyrir ógleði og höfuðverk þegar hann sypi á glasinu en víman kæmi daginn eftir.²²

Natalie Gold²³ hefur rökstutt að ef menn venja sig á að hugsa til lengri tíma dragi úr hættu á að líttill ávinningur sem er innan seilingar ráði vilja þeirra fremur en meiri hagsmunir sem eru fjær í tíma. Hún bendir á að það sé til dæmis freistandi fyrir reykingamenn að hugsa dag hvern sem svo að besti kosturinn sé að hætta, en ekki í dag. Þótt það sé

²⁰ Holton, 2009: 68–69.

²¹ Ainslie, 1999.

²² Locke, 1959: 358. *Essay*, bók II, kafli xxi, grein 65.

²³ Gold, 2013.

meira virði að halda heilsu en að njóta tóbaksreykinga til frambúðar kann næsta sígaretta að þykja eftirsóknarverðari en ávinningur af því að vera reyklus einum degi skemur. Niðurstaðan verður að sá sem hugsar einkum um daginn í dag hættir aldrei. En um leið og hugsað er til framtíðar verður ljóst að það leiðir til ófarnaðar að meta stöðuna dag fyrir dag. Sumar rannsóknir benda til þess að umhugsun um langtímaafleiðingar reykinga styðji reykingamenn í að hætta. Þótt sumir túlki þessar niðurstöður þannig að umhugsun dragi úr löngun í tóbak²⁴ renna þær ekki síður stoðum undir kenningar um að hugsun um framtíðina dragi úr tilhneigingu til að gjaldfella gæði sem eru fjarlæg í tíma.

Kenningar Ainslies og Gold gera ráð fyrir að ómeðvitaðir útreikningar á núvirði séu eins og innbyggðir í hugann og hann gjaldfelli gæði eftir fjarlægð í tíma, umfram það sem skynsamlegt er. Þessar kenningar virðast sennilegar í ljósi þess að þegar fíkn fær menn til að undirbúa og skipuleggja innkaup eða bruggun á einhverju, sem þeir vita vel að færir þeim vanlíðan og óhamingju, þá virðast þeir hafa tímabundin áform sem eru í andstöðu við skilning þeirra á hvað best sé að gera. Athæfi þeirra lítur ekki út eins og stundaræði, fum eða fát, heldur sem úthugað og gert af ásetningi. Ef þetta er rétt þá er vandi fíkla ekki í því fólgin að þeir hafi ekki sjálfstjórn í skilningi Holtons²⁵ – það er sjálfstjórn sem er í því fólgin að geta framkvæmt ætlun sína. Vandi þeirra er þá ístöðuleysi, það er að segja vanhæfni til að hafa skynsamlega sjálfstjórn með því að láta ætlun sína vera staðfastlega í samræmi við skilning sinn á því hvað sé rétt eða gott. Eins og ég kem betur að þegar ég ræði fjórðu gerð stjórnleysis hafa sumir sérfræðingar um fíkn vefengt kenningar um að dæmigerð hegðun þeirra sem ánetjast vanabindandi efnun stjórnist af eiginlegum ásetningi.

Þriðja gerð: Löngun sem stjórnar athöfn ræðst hvorki af ætlun né skilningi

Þegar menn gera annað en þeir ætla er æði oft erfitt að henda reiður á hvort löngun ber ásetning þeirra ofurliði eða hvort þeir breyta ásetningi sínum vegna áhrifa frá löngun. Hugsum okkur til dæmis mann sem ætlar að léttast og ásetur sér að borða bara epli í eftirmat en fær sér samt tertusneið. Er nokkur leið að vita hvort réttara er að túlka hegðun hans svo að löngun í sætindi hafi borið ásetning hans ofurliði eða skilja hana á þann veg að hann hafi breytt ásetningi sínum þegar hann sá hve girnileg terta var í boði? Kannski ekki. Það er samt hægt að tína til dæmi þar sem löngun stjórnar athöfn manns og gengur gegn staðfastri ætlun eða skilningi á því hvað best er að gera. Þetta virðist til dæmis henda fólk sem er haldið löstum eins og öfundusýki, afskiptasemi, stjórnsemi, drottnunargirni og hnýsni. Það spillir samböndum sínum við aðra og er sjálfsagt oft óánægt með framkomu sína, áformar að breyta henni, en tekst það samt ekki vegna langana eða girnda sem taka af því ráðin og eru ef til vill fastar í farvegi einhvers vana.

Þáttaskil urðu í rannsóknum sálfræðinga á stjórnleysi af þessari gerð árið 1998 þegar Roy E. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven og Dianne M. Tice²⁶ gerðu grein fyrir niðurstöðum sem sýndu að viðleitni til að sigrast á freistingum virðist útheimta vinnu sem þreytir fólk. Þau skýrðu meðal annars frá því að fólk sem stóðst þá freistingu að borða

²⁴ Kober, Kross, Mischel, Hart og Ochsner, 2009.

²⁵ Holton, 2009.

²⁶ Baumeister, Bratslavsky, Muraven og Tice, 1998; Muraven og Baumeister, 2000.

girnilegt súkkulaði og lét sér duga að borða hreðkur gafst fyrir upp á að leysa þrautir en fólk sem ekki hafði áður þurft að sigrast á slíkri raun. Síðan þá hefur fjöldi rannsókna staðfest að þegar menn leggja sig fram um að láta ætlun yfirvinna löngun er eins og þeir þreyttist, því ef þeir fá annað verkefni fljótlega á eftir sem einnig krefst þess að þeir sigrast á löngun, þá er geta þeirra til þess minni en þegar þeir ganga óþreyttir til leiks. Þetta gildir jafnt þó verkefni séu að öðru leyti ólík og langanirnar sem þeir þurfa að sigrast á af ólíku tagi. Viljastyrkur virðist sem sagt vera eins og vöðvi að því leyti að hann missir mátt við áreynslu. Einnig benda rannsóknir til að hann líkist vöðva í því að styrkjast við þjálfun. Sem dæmi má taka rannsókn þar sem þátttakendur þjálfuðu sig í að fara vel með peninga og leggja fyrir í stað þess að eyða þeim. Þjálfunin skilaði ekki eingöngu fjárhagslegum ávinningi því hópurinn varð jafnframt hæfari til að halda í við sig í mat og drykk og skoraði hærra á prófum í sjálfstjórn við lausn ýmissa þrauta.²⁷

Í skrifum um þetta efni á ensku er orðalagið *ego depletion* notað og á íslensku mætti ef til vill nota orðið *sjálfsprot* um það þegar viljastyrkurinn örmagnast. Nýlegar rannsóknir benda til að þreyta við að láta áform yfirvinna langanir sé lík þreytu við líkamlega áreynslu, þar sem úthald stjórnast í senn af lífeðlisfræðilegum ástæðum og sálfræðilegum þáttum eins og áhuga og metnaði.²⁸

Löngu áður en kenningar um sjálfsprot komust á dagskrá höfðu rannsóknir sýnt að fólk hefur misjafna hæfni til að haga sér í samræmi við eigið gildismat og langtímamarkmið. Rannsóknir bandaríska sálfræðingsins Walters Mischel á þessari gerð af hæfni til sjálfstjórnar hófust á sjöunda áratug síðustu aldar þegar hann þróaði aðferðir til að mæla hæfni ungra barna til að fresta því að uppfylla löngun þegar þau sjá sér hag í því. Í einni af frægustu tilraunum hans gátu fjögurra ára börn valið milli þess að borða einn bita af sælgæti strax eða bíða með það og fá þá tvo bita að lokum.²⁹ Á ensku er hæfnin sem Mischel mældi kölluð *trait self-control* (skammstafað *TSC*). Próf til að mæla *TSC* hafa verulegt forspárgildi um gæfu manna og gengi. Þeir sem skora hátt í bernsku skora að jafnaði líka hátt síðar á lífsleiðinni og gengur vel að tileinka sér heilbrigða lífshætti og ná árangri í námi og vinnu.³⁰ Á síðustu árum hafa nokkrir rannsakendur kannað sambandið milli *TSC* og sjálfsþrots. Mörgum þykja niðurstöður þeirra athugana sæta nokkurri furðu, því í ljós hefur komið að einstaklingar sem skora hátt á *TSC* hafa ekkert meira úthald en aðrir þegar kemur að því að sigrast á freistingum. Þeir þreyttast jafnvel fyrir á að yfirvinna langanir. Reynt hefur verið að skýra þetta með því að þeir sem skora hátt á *TSC*-prófi glími sjaldan við sterkar langanir sem ganga gegn ætlunum þeirra og hafi því litla þjálfun í að nota „sjálfstjórnarvöðvann“.³¹

Með hliðsjón af mynd 3 er freistandi að geta sér þess til að hjá einstaklingum sem hafa þrek til að standast freistingar, og komast því seint í sjálfsprot, sé sterk tenging milli at-hafna og ásetnings. Á myndinni er þessi tenging táknuð með ör úr þriðja í fimmta reit. Mér þykir trúlegt að hæfnin sem mæld er með *TSC*-prófum varði einkum tengsl langana við skilning á því hvað er réttast eða best að gera. Á myndinni er þetta samband táknað

²⁷ Muraven, Baumeister og Tice, 1999; Baumeister, Gailliot, DeWall og Oaten, 2006.

²⁸ Evans, Boggio og Segerstrom, 2015.

²⁹ Mischel, 1996.

³⁰ Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs og Baumeister, 2014.

³¹ Imhoff, Schmidt og Gerstenberg, 2014; Hofmann, Kotabe, Vohs og Baumeister, 2015.

með næstneðstu örinni sem nær úr öðrum reit í þann fjórða. Því betur sem mönnum gengur að láta langanir sínar vera í samræmi við skilning sinn á hvað best er að gera, því minni þörf hafa þeir fyrir hæfni til að sigrast á löngunum. Þess vegna er það ekki eins undarlegt og virðast kann við fyrstu sýn að sterkt samband milli skilnings og langana fari saman við veikt samband milli ásetnings og athafnar.

Stundum þegar áform eru ofurliði borin er eðlilegt að hugsa sér að þau láti í minni pokann fyrir löngun. En stundum er hæpið að lýsa ofureflinu sem eiginlegri löngun. Hræðsla og fleiri geðshræringar eru til dæmis á gráu svæði hvað þetta varðar. Ótti getur fengið menn til að hörfa þó þá langi ekki beinlínis til þess. Sumt af því sem tekur af mönnum ráðin, eins og til dæmis ofsakvíðakast (felmtursröskun), er jafnvel hæpið að kalla geðshræringu, a.m.k. ef við lítum svo á að geðshræringar hljóti ævinlega að fela í sér yrðanlega afstöðu eða hugsun auk tilfinninga. Hér er komið að fjórða flokki stjórnleysis, sem ef til vill er sá algengasti og margbreytilegasti þótt honum séu sjaldan gerð skil í heimspekilegum skrifum um efnið.

Fjórða gerð: Athöfn ræðst hvorki af skilningi, ætlun né löngun

Oft virðist það sem við gerum vera í ósamræmi við það sem okkur bæði langar til að gera og við ætlum að gera. Þetta gerist til dæmis þegar kvíði nær valdi á fólki svo því tekst ekki að segja orð sem það ætlar að segja. Sömuleiðis taka viðbrögð eins og stam, fátkennd svipbrigði, grátur eða hlátur stundum öll ráð af fólki. Ég get til dæmis ætlað að segja sorglegar fréttir án þess að fara að gráta en verið með munnherkjur og ekka og tárfeilt án þess að ráða við það. Ég græt þá án þess að langa til þess eða ætla það. Svipað má segja ef ég reyni að vera með alvörusvip þegar einhver hagar sér undarlega en missi mig í að hlæja. Þetta eru kannski ekki beinlínis athafnir en samt eðlilegt viðfang sjálfstjórnar. Það er einhvers konar stjórnleysi að ráða ekki við grát eða hlátur eða geta ekki talað sakir kvíða.

Sumt annað sem klárlega flokkast undir athafnir er gert án neinnar meðvitaðrar löngunar. Þetta á við um ýmislegt sem við gerum af vana eða rælni. Sem dæmi má taka að ég ók einu sinni frá Akranesi í átt að Hvalfjarðargöngum þótt ég ætlaði að fara í Borgarnes. Ég er einfaldlega svo vanur að aka í þessa átt þegar ég fer út úr bænum að á vegamótunum hélt ég áfram til Reykjavíkur í stað þess að beygja til vinstri í átt að Borgarnesi. Ég gerði þetta, að mér virtist, án neinnar löngunar eða ætlunar.

Ef til vill er sumt í hegðun fíkla enn einn flokkur dæma um að athafnir stjórnist ekki af þeirri löngun sem er sterkust. Það eru að minnsta kosti til kenningar um fíkn í áfengi, tóbak og önnur vanabindandi efni sem gera ráð fyrir að annað en styrkur löngunar ráði stundum úrslitum um að neyslu er haldið áfram þótt neytanda sé fulljóst að best sé að halda sig frá efninu.³²

Bandaríski heimspekingurinn Timothy Schroeder tilheyrir vaxandi hópi fræðimanna sem beita í senn heimspekilegri greiningu og þekkingu úr líffræði, læknisfræði og sálfræði til að skilja hugsun manna og hegðun. Hann hefur sett fram kenningu³³ um hvernig það má vera að hegðun fíkla stjórnist af öðru en löngun í fíkniefni. Kenning hans gerir í stuttu

³² Sjá t.d. Gjelsvik, 1999; Schroeder, 2010; Schroeder og Arpaly, 2013; Holton og Berridge, 2013.

³³ Schroeder, 2010.

máli sagt ráð fyrir að fíkniefni hafi bein áhrif á kerfi í heilanum sem valda því að við höfum langanir og högum okkur í samræmi við þær. Með líkingamáli, sem ekki er frá Schroeder sjálfum, má segja að fíknin troði sér ekki í bílstjórasetið og grípi um stýrið heldur laumist undir húddið og grípi þar í stýrislegg og stýrisenda. Schroeder gerir grein fyrir því að umbunarkerfi heilans notar boðefnið dópamín til að láta okkur læra að gera það sem er gott fyrir okkur. Þetta kerfi eykur framleiðslu boðefnisins þegar umbun sem fæst af athöfn eða áreiti er meiri en sú sem búist var við. Með þessu lærum við að vænta góðs af athöfninu eða áreitinu og sækjast eftir endurtekningu. Við upplifum þennan samleik væntinga og eftirsóknar sem löngun. En fíkniefni láta boðefnið aukast alveg óháð því hvort við fáum einhverja umbun fyrir neyslu þeirra og við „lærum“ því að endurtaka neysluna óháð því hvort hún veitir ánægju. Undirliggjandi kerfi í heilanum túlkar neyslu eins og hún veiti umbun umfram það sem vænta mátti, ekki vegna þess að hún geri það heldur vegna þess að hún „falsar gögn“ með því að framleiða beint efnið sem venjulega er notað til að láta vita að eitthvað sé eftirsóknarvert. Úr verður tilhneiging til að endurtaka neysluna án þess að endilega fylgi nein trú á að hún sé á nokkurn hátt til góðs. Þessi kenning skýrir ef til vill hvernig það getur gerst að neysla haldi áfram þrátt fyrir að eiginleg löngun sé ekki til staðar, þar sem einn þátt hennar vantar, það er að segja væntingu um að það sem sóst er eftir veiti einhverja umbun eða ánægju.

Kenning Schroeders skýrir þó ekki ein og sér hvers vegna fíklar móta flóknar ráðagerðir og staðföst áform um að komast yfir efni þrátt fyrir að neyslan stríði bæði gegn skilningi þeirra á hvað þeim er fyrir bestu og gegn löngun þeirra til að losna úr ánauðinni sem neyslan er. Það er eins og bilun í undirliggjandi kerfi, sem lætur langanir verða til og virka, geti haft áhrif ofar í stigveldinu frá athöfnum til þekkingar, nefnilega þar sem ásetningur, áform og ætlanir verða til. Sumar athafnir fíkniefnaneytenda virðast sem sagt bæði í ósamræmi við skilning þeirra og langanir en samt er þeim stýrt af ásetningi. Aðrar bilanir á þessari neðstu hæð eru hins vegar yfirleitt þannig að menn gera eitthvað sem stríðir gegn öllu í senn, skilningi, ætlun og löngun. Það er eins og sá þáttur löngunar sem er fólgin í tilhneigingu til að endurtaka geti stjórnað ásetningi manna þótt aðra þætti vanti, þar á meðal væntingar um að eitthvað gott hljóti af endurtekningunni.

Lokaorð

Ef greinargerð mín fyrir fjórum flokkum stjórnleysis er rétt þá er skortur á skynsamlegri sjálfstjórn ekki vandamál af einni gerð heldur mörgum. Þessi flokkur vandamála er ekki bara sundurleitur heldur líka algengur. Eitthvað af þessu tagi hrjáir flesta menn eða alla.

Það er hægt að missa stjórn á fleiru en sjálfum sér. Bílstjórar geta til dæmis misst stjórn á ökutæki. Mögulegar ástæður þess eru margar og sundurleitar. Þær geta verið hálka, lausamöl, sprungið dekk, syfja, ölvun, yfirlið, hraðakstur, bilun í stýri eða bremsum, vond birtuskilyrði, hvassviðri og margt fleira. Ef til vill er gott að hafa þetta dæmi um stjórn á bíl í huga þegar við fellum siðferðilega dóma um fólk sem skortir skynsamlega sjálfstjórn. Í báðum tilvikum er trúlega jafn hæpið að alhæfa um siðferðilega ábyrgð. Stundum þegar menn missa stjórn er eðlilegt og sanngjarnt að kalla þá til ábyrgðar og stundum ekki. Það er líka gott að hafa þetta dæmi í huga þegar við reynum að finna ráð til að draga úr hættu á stjórnleysi. Það er ekki gáfulegt að einblína á ráð af einni gerð. Ökumaður á til dæmis allt

Í senn að forðast að neyta áfengis áður en hann sest undir stýri, fylgjast með veðurspá og gæta þess að hjólbarðar séu í lagi. Ætli sá sem vill hafa skynsamlega stjórn á sjálfum sér þurfi ekki líka að passa upp á margt fremur en eitt? Að kunna fótum sínum forráð er ansi stórt verkefni. Mér er nær að halda að til þurfi nær allar gáfur sem fólk hefur, hvern þann stuðning sem hægt er að fá og góðan skammt af heppni til viðbótar.

Meðan þessi grein var í vinnslu lásu Ólafur Páll Jónsson heimspekingur og Harpa Hreinsdóttir eiginkona mín drög að henni og gáfu mér fjölmörg ráð og ábendingar. Ég færi þeim báðum mínar bestu þakkir. Einnig þakka ég ritrýni Hugar fyrir afar gagnlegar ábendingar sem komu að góðum notum við lokafrágang greinarinnar.

Rit

- Ainslie, G. 1999. The Dangers of Willpower. *Getting Hooked: Rationality and Addiction* (bls. 64–92). Ritstj. J. Elster og O. J. Skog. Cambridge: Cambridge University Press.
- Aristóteles. 1995. *Síðfræði Nikomakkosar, síðara bindi*. Þýð. Svavar Hrafn Svavarsson. Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag.
- Aristóteles. 2009. *Ηθικά Νικομάχεια, Τόμος Δεύτερος*. Sótt af <http://www.gutenberg.org/ebooks/29011>.
- Atli Harðarson. 2004. Frelsi sem dygð og frjálsmannleg samfélagsskipan: Samanburður á Spinoza og Locke. *Hugur* 16, 219–234.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. og Tice, D. M. 1998. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. og Oaten, M. 2006. Self-regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1801.
- Elster, J. 1989. *Nuts and Bolts for the Social Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Evans, D. R., Boggero, I. A. og Segerstrom, S. C. 2015. The Nature of Self-Regulatory Fatigue and “Ego Depletion”: Lessons From Physical Fatigue. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*. Sótt af <http://psr.sagepub.com/content/early/2015/07/30/1088868315597841.long>
- Gjelsvik, O. 1999. Addiction, Weakness of the Will, and Relapses. *Getting Hooked: Rationality and Addiction* (bls. 47–64). Ritstj. J. Elster og O. J. Skog. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gold, N. 2013. Team Reasoning, Framing, and Self-Control. *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience* (bls. 48–66). Ritstj. N. Levy. New York: Oxford University Press.
- Hofmann, W., Kotabe, H. P., Vohs, K. D og Baumeister R. F. 2015. Desire and Desire Regulation. *The Psychology of Desire* (bls. 61–81). Ritstj. W. Hofmann og L. F. Nordgren. New York: The Guilford Press.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. og Baumeister R. F. 2014. Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277.
- Holton, R. 2009. *Willing, Wanting, Waiting*. Oxford: Oxford University Press.
- Holton, R. og Berridge, K. 2013. Addiction Between Compulsion and Choice. *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience* (bls. 239–268). Ritstj. N. Levy. New York: Oxford University Press.
- Hómer. 1949. *Ilíonskviða*. Þýð. Sveinbjörn Egilsson. Reykjavík: Bókaútgáfa Menningarsjóðs.
- Imhoff, R., Schmidt, A. F. og Gerstenberg, F. 2014. Exploring the Interplay of Trait Self-Control and Ego Depletion: Empirical Evidence for Ironic Effects. *European Journal of Personality*, 28(5), 413–424.
- Kalis A., Mojzisch A., Schweizer T. S. og Kaiser S. 2008. Weakness of Will, Akrasia, and the Neuropsychiatry of Decision Making: An Interdisciplinary Perspective. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8(4), 402–417.
- Kober, H., Kross, E. F., Mischel, W., Hart, C. L. og Ochsner, K. N. 2009. Regulation of Craving by Cognitive Strategies in Cigarette Smokers. *Drug and Alcohol Dependence*, 106, 52–55.
- Locke, John. 1959. *An Essay concerning Human Understanding, Volume one*. New York: Dover Publications.
- Mele, A. 2010. Weakness of Will and Akrasia. *Philosophical Studies*, 150, 391–404.

- Mischel, W. 1996. From Good Intentions to Willpower. *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior* (bls. 197–218). Ritstj. P. M. Gollwitzer og J. A. Bargh. New York: The Guilford Press.
- Muraven, M., Baumeister, R. F. og Tice, D. M. 1999. Longitudinal Improvement of Self-regulation through Practice: Building Self-control Strength through Repeated Exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446–457.
- Muraven, M. og Baumeister, R. F. 2000. Self-regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Pettit, P. og Smith, M. 1993. Practical Unreason. *Mind*, 102, 53–79.
- Rorty, A. O. 1980. Where Does the Akratic Break Take Place? *Australasian Journal of Philosophy*, 58(4), 333–346.
- Schroeder, T. 2010. Irrational Action and Addiction. *What is Addiction?* (bls. 391–407). Ritstj. D. Ross, H. Kincaid, D. Spurrett og P. Collins. Cambridge, MA: MIT Press.
- Schroeder, T. og Arpaly, N. 2013. Addiction and Blameworthiness. *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience* (bls. 214–238). Ritstj. N. Levy. New York: Oxford University Press.
- Sinnott-Armstrong, W. 2013. Are Addicts Responsible? *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience* (bls. 122–143). Ritstj. N. Levy. New York: Oxford University Press.
- Sófókkles. 1990. *Antígóna. Grískir harmleikir* (bls. 319–354). Þýð. Helgi Hálfðanarson. Reykjavík: Mál og menning.

Abstract

For ordinary humans self-control often fails: Sometimes people quarrel when they intend to have good time together; students sleep in although they want to get up early and read for an exam; in spite of intentions to the contrary smokers fail to quit smoking; good people want to forgive but can't get rid of angry thoughts. We have all sorts of plans that do not succeed because our minds are restive and ungovernable.

In my paper I analyse the concept of rational self-control and argue that an agent, A, has rational self-control if and only if all the following four conditions hold:

- i. A's belief about what is the best course of action is determined by available knowledge, i.e. by what A has strong overall reason to do.
- ii. If A has made a decision or formed an intention or resolution it is determined by A's belief about what is the best course of action.
- iii. If A's action is determined by a desire, that desire is determined by what A intends, decides or resolves, provided A has made a decision or formed an intention or resolution, else by A's belief about what is the best course of action.
- iv. A's action is determined by what A believes is the best course of action or by what A intends, resolves or decides to do or by what A desires.

Drawing upon recent work by Richard Holton, Alfred Mele and Walter Sinnott-Armstrong, I argue that corresponding to these four conditions there are four different ways in which rational self-control can fail.

My analysis has bearing on fundamental ethical questions about moral virtues and responsibility. It is also relevant to recent psychological work on the interplay of trait self-control, as defined by Walter Mischel, and what Roy F. Baumeister et al. describe as ego-depletion. A conceptual distinction between different types of self-control failures is needed to account for empirical results to the effect that those who score high on tests of trait self-control sometimes do not exhibit the type of willpower defined by the ego-depletion model. Furthermore, I also point out that my analysis can be used to clarify and categorize different theories of addiction and substance dependence, where some authorities, e.g. George Ainslie, locate the addict's failure at ii others, e.g. Timothy Schroeder, focus on iv. Arguably, the distinctions I draw are needed as a preliminary to combining the important insights provided by these two approaches.