

## Tankens kraft

Førestellingsevna kan faktisk ha noko å seia for om vi når måla vi set oss.



Illustrasjon: Hilde Hodnefjeld

Ei gruppe studentar såg på ein visuell presentasjon på jakt etter spesifikke bokstavar som var blanda med andre bokstavar som skulle villeia. Forsøkspersonane fekk beskjed om anten å førestella seg at dei heldt hendene bak på ryggen, eller at dei heldt den visuelle presentasjonen i hendene. Dei skulle altså ikkje stilla seg opp slik, men bare sjå det for seg.

Studentane som tenkte seg at dei heldt framsyninga i hendene, viste seg å bruka meir tid på å leita og vera grundigare.

Psykologane Christopher Davoli og Richard Abrams ved Washington University stod bak studien. Dei hevdar effekten oppstår fordi vi har ein tendens til å vera meir merksame på det vi har for handa. Men denne studien er den første til å visa at det er nok å førestella seg at ein held eit objekt, for å bli meir merksam på det. Dette er ein fordel når ein skal berekna kva ein vil oppnå med ei planlagd rørsle («Når eg øvste hylla?»), og det hjelper oss til dømes med å unngå kollisjonar.

I artikkelen i *Psychological Science* konkluderer forfattarane med at studien bekreftar ein idé «som lenge er sett fram av motivatorar, idrettspsykologar og jamvel John Lennon: Førestellingsevna har kapasitet til å forma røynda.» u