

Fremtidstenkning definerer vår opplevelse

Simen Bø

Simen.Bo@nhh.no

Våre kreative tanker om fremtiden er nært knyttet opp til vår rekonstruktive hukommelse og vårt skapende språk. Uten søkelys på fremtidstenkning kan vi ende opp med en fattigere fagpsykologi.

ADVENTURES OF A PSYCHOLOGIST

Reflections on What Made Up the Mind

MICHAEL CORBALLIS



ROUTLEDGE

BOK Adventures of a Psychologist: Reflections on What Made Up the Mind **FORFATTER** Michael Corballis **ÅR** 2020 **FORLAG** Routledge **SIDER** 138

I boken *Adventures of a Psychologist: Reflections on What Made Up the Mind* har psykologen Michael Corballis vevd sammen selvbiografi, psykologihistorie og forskningsresultater i et tankevekkende narrativ (Corballis, 2020). Gjennom empiriske studier, teoretiske modeller og kvalifiserte gjetninger syr Corballis sammen en rekke ulike psykologiske domener på en måte som setter fremtidsstenkning i førersetet. Utgangspunktet er at språk og hukommelse er kreative prosesser som støtter opp under våre tanker om fremtiden.

Mennesker er fremtidsdrevne vesener. Livet vårt er preget av private og profesjonelle mål, hverdagene våre lagt opp etter planer, og motivasjonen vår er i stor grad drevet av tankene våre om hvordan livet vil utvikle seg videre. *Fremtidsstenkning* beskriver denne evnen til å sette mål, legge planer, forsøke å predikere hva som vil skje, og aktivt forestille oss vår egen fremtid (Szpunar et al., 2014). Corballis skriver om *mentale tidsreiser (mental time travel)*, der han forstår fremtidsstenkning som en del av en mer generell evne til å kreativt tenke fremover og bakover i tid.

Evnen regnes ofte som mer velutviklet hos mennesker enn andre dyr (Corballis, 2020). Ikke at vi nødvendigvis er flinkere enn andre dyr til å predikere fremtiden. Bilister som glemmer å skifte til vinterdekk, er mindre rustet for vinteren enn ekorn som har hamstret nøtter hele høsten. Heller enn at mennesket er mer presis i sin fremtidsstenkning enn andre dyr, handler det om at vi har en mer velutviklet kreativitet i tankene våre om både fortiden og fremtiden. Tankene våre kan strekke seg milevis bakover i tid, til første skoledag, og milevis fremover i tid, til pensjonisttilværelsen, Norge i 2050 eller selve døden. Kreativiteten vår er rett og slett større. I boken er Corballis tydelig på at det er utfordrende å avgjøre om skillet mellom menneskers og dyrs fremtidsstenkning er kvalitativt eller kvantitativt.

Tanker om fremtiden fremstår som en tydelig rød tråd gjennom mye av psykologien. I ledelsespsykologi har transformasjonsledelse lenge vært en sentral modell, og det avgjørende kjennetegnet er *visjonen* til lederen (Avolio et al., 2009). I kliniske studier har man avdekket at svekkelser i fremtidsstenkning i både angst og depresjon er sentrale i opprettholdelsen av psykopatologi (Gamble et al., 2019; Hallford et al., 2020). Studier i kognitiv psykologi har avdekket bias som oppstår når vi bruker heuristikker for å predikere fremtiden (Buehler et al., 2002; Wilson & Gilbert, 2005). For eksempel har vi en tendens til å undervurdere hvor lang tid det tar å utføre en oppgave (*planning fallacy*). Dette skjer blant annet fordi planene våre ofte er basert på tanker om én mulig fremtid og ikke flere (Buehler et al., 2002). I operativ psykologi fokuserer man på operatørens *situasjonsbevissthet*, der et avgjørende kjennetegn er evnen til å forutsi hva som vil skje videre i en kritisk situasjon (Endsley, 1995).

Tanker om fremtiden fremstår som en tydelig rød tråd gjennom mye av psykologien

I alle disse modellene innenfor ulike deler av fagpsykologien fremholdes det at handlingene våre i stor grad er drevet av det vi tenker om fremtiden. Fremtidsstenkning kan altså forstås som et konstrukt som er avgjørende for å forstå fenomener som opptar allmennheten, forskerstanden og psykologstanden – hukommelse, språk, beslutningstaking, angst, depresjon og mer. Corballis' narrativ er i stor grad drevet av tanken om disse sammenhengene, og om hvordan kreativitet er et avgjørende fellestrekk.

Som et konsept kan fremtidstenkning gi oss et nøyere innblikk i hvordan hukommelsen er skrudd sammen. Hukommelsesprosesser blir ofte forstått gjennom modeller eller metaforer, slik som den kognitive revolusjonens datamaskinmetafor, der man forsto hukommelsen som et lager (Atkinson & Shiffrin, 1968; Massaro, 1986). Corballis' perspektiv antyder i større grad at hukommelsen er en kreativ prosess, og altså ikke like lett lar seg fange av en modell eller metafor. Som Corballis fremhever i boken, kan det være mer nøyaktig å forstå minnene som en del av en kreativ prosess heller enn et lager. Fra et evolusjonært perspektiv var det mer tilpasningsdyktig å kunne bruke tidligere erfaringer for å forestille oss det som kan skje, heller enn at vi lagrer nøyaktige kopier av opplevelsene våre (Suddendorf & Corballis, 1997). Om vi lagrer informasjon på en kreativ heller enn en nøyaktig måte, kan det være mye enklere å være forberedt på helt nye situasjoner.

Søkelyset på kreative prosesser gjør at vi må tenke nytt på veletablerte metaforer og modeller

Denne tanken om koblingen mellom en kreativ hukommelse og kreativ fremtidstenkning er best oppsummert i hypotesen om skapende, episodisk simulering (*constructive episodic simulation hypothesis*; Schacter & Addis, 2007). Hypotesen antyder nettopp dette, at hukommelse og fremtidstenkning sameksisterer i et kreativt system som «flexibly extracts and recombines elements of previous experiences – a constructive rather than a reproductive system» (Schacter & Addis, 2007, s. 774). At hukommelse og fremtidstenkning i utgangspunktet er forankret i samme mentale kreativitet, blir også støttet av hjerneavbildningsstudier som viser at de samme hjerneområdene er aktive, og antakeligvis avgjørende, både når man konstruerer fortiden og fremtiden (Schacter & Addis, 2007).

Vår kreative fremtidstenkning er ikke bare av stor verdi for å forstå hvordan vi husker ting. Det er noen påfallende likhetstrekk mellom hvor kreativ fremtidstenkningen vår er, og hvor kreativ kommunikasjonen i språkene våre er. I sin analyse hevder Corballis at det særlig er evnen til å kommunisere tankene våre, heller enn tankene i seg selv, som er det avgjørende skillet mellom mennesker og dyrs tanker om fremtiden. Til sammenligning med annen kommunikasjon i dyreverden er menneskelige språk preget av en ekstrem *generativitet*, med symboler som lar seg kombinere i evigheten, slik at man alltid kan finne nye måter å sette ordene sammen på (Corballis, 1992). Det er tilnærmet ubegrenset hva som kan kommuniseres gjennom det menneskelige språk.

En tidlig forklaring på dette var Chomskys *universelle grammatikk* – tanken om at mennesker har et mentalt apparat som tillater tilegnelse av vidt forskjellige morsmål, alt etter hva man blir eksponert for som barn (Nowak et al., 2001). Basert på denne forklaringen er språket altså kreativt fordi mennesker har et predisponert, språklig spesifikt apparat som blir tilpasset etter omgivelsene. Selv om modellen har blitt kritisert for at den ikke er en nøyaktig beskrivelse av hverken språkets opphav eller språktilegnelse, er den fremdeles et nyttig eksempel på en modell for språk (Lin, 2017).

Corballis er også orientert mot språket som kreativt, men forstår det mer som en prosess som er sammenkoblet med hukommelse og fremtidstenkning. Hva om det er sånn at språket er så kreativt fordi vi må kunne kommunisere våre kreative tanker? At det er vår unike evne til å tenke på fremtiden som gjør at språket vårt er unikt, og at det har blitt utviklet nettopp for å gjøre det mulig for oss å dele disse tankene? Disse spørsmålene setter Corballis som avgjørende for sitt resonnement om koblingen mellom fremtidstenkning og språk. Som han selv skriver: «What Chomsky called universal grammar may be no more than imagination, the capacity to relive, construct, and fabricate endless scenarios» (Corballis, 2020, s. 97). Det er altså kreativitet som binder sammen fremtidstenkning, hukommelse og språk.

Antakelsen om fremtidstenkning som en kreativ prosess med nære koblinger til hukommelse og språk vil kunne ha tydelige implikasjoner for psykologifaget. Depresjon kjennetegnes for eksempel av at positive fremtidstanker er mindre spesifikke (Gamble et al., 2019). Da kan det hende at intervensjoner som har som formål å øke spesifisiteten i fremtidstenkning (*Future specificity training*), dermed kan være en nyttig innfallsvinkel til depresjon (Hallford et al., 2020). Et annet eksempel er suicidalitet, der man blant annet har sett at suicidale tanker sammenfaller med en manglende tro på at positive hendelser vil skje en selv i fremtiden (Rosario-Williams et al., 2021). Ved å fokusere på optimisme, som kan fungere som en beskyttelsesfaktor, kan man da utvikle mer kunnskapsbaserte forsøk på å forhindre suicidalitet (Sánchez Álvarez et al., 2020).

Historiene vi forteller oss selv, måten vi kommuniserer på, valgene vi tar, og måten minnene våre lagres på, kan forstås som nært koblet til tankene vi har om fremtiden. Det er mange deler av den menneskelige tilværelse som kan være vanskelig å forstå uten å ta hensyn til vår fantastiske, kreative evne til å se for oss hva som kan skje. Som et konsept kan fremtidstenkning binde sammen mange deler av fagpsykologien på en måte som gir også nye implikasjoner og nye innganger til allerede etablerte fenomener. Søkelyset på kreative prosesser gjør at vi må tenke nytt på veletablerte metaforer og modeller. Det er et tema som fortjener mer oppmerksomhet, både nå og i fremtiden.

Referanser

- Atkinson, R. C. & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. I K. W. Spence & J. T. Spence (Red.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 2, s. 89–195). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Avolio, B. J., Walumbwa, F. O. & Weber, T. J. (2009). Leadership: Current theories, research, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 60, 421–449. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163621>
- Buehler, R., Griffin, D. & Ross, M. (2002). Inside the planning fallacy: The causes and consequences of optimistic time predictions. I T. Gilovich, D. Griffin & D. Kahneman (Red.), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment* (s. 250–270). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511808098.016>
- Corballis, M. C. (1992). On the evolution of language and generativity. *Cognition*, 44(3), 197–226. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(92\)90001-X](https://doi.org/10.1016/0010-0277(92)90001-X)
- Corballis, M. (2020). *Adventures of a Psychologist: Reflections on What Made Up the Mind*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367821500>
- Endsley, M. R. (1995). Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. *Human Factors*, 37(1), 32–64. <https://doi.org/10.1518/001872095779049543>
- Gamble, B., Moreau, D., Tippett, L. J. & Addis, D. R. (2019). Specificity of future thinking in depression: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 816–834. <https://doi.org/10.1177/1745691619851784>
- Hallford, D. J., Yeow, J. J. E., Fountas, G., Herrick, C. A., Raes, F. & D'Argembeau, A. (2020). Changing the future: An initial test of future specificity training (FeST). *Behaviour Research and Therapy*, 131, 103638. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103638>
- Lin, F. Y. (2017). A refutation of universal grammar. *Lingua*, 193, 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.lingua.2017.04.003>
- Massaro, D. W. (1986). The computer as a metaphor for psychological inquiry: Considerations and recommendations. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 18(2), 73–92. <https://doi.org/10.3758/BF03201006>

- Nowak, M. A., Komarova, N. L. & Niyogi, P. (2001). Evolution of universal grammar. *Science*, 291(5501), 114–118. <https://doi.org/10.1126/science.291.5501.114>
- Rosario-Williams, B., Rombola, C. & Miranda, R. (2021). Being certain that negative events will happen or that positive events will not happen: Depressive predictive certainty and change in suicide ideation over time. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51, 1106–1116. <https://doi.org/10.1111/sltb.12793>
- Sánchez Álvarez, N., Extremera Pacheco, N., Rey Peña, L., Chang, E. C. & Chang, O. D. (2020). Frequency of suicidal ideation inventory: Psychometric properties of the Spanish version. *Psicothema*, 32(2), 253–260. <https://doi.org/10.1037/t80124-000>
- Schacter, D. L. & Addis, D. R. (2007). On the constructive episodic simulation of past and future events. *Behavioral and Brain Sciences*, 30(3), 331–332. <https://doi.org/10.1017/S0140525X07002178>
- Suddendorf, T. & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 123, 133–167.
- Szpunar, K. K., Spreng, R. N. & Schacter, D. L. (2014). A taxonomy of prospection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(52), 18414–18421. <https://doi.org/10.1073/pnas.1417144111>
- Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>