

# Tahdonvoimalle tukea

Ihmiset tarvitsevat työkaluja, joilla vastustaa impulsiivisia mielitekoja, filosofi sanoo.

Mainosteollisuus osaa ihmisten manipuloinnin. Pidämme tätä kaupallista vaikuttamista luonnollisena – ja hyväksymme myös älylaitteet, jotka on kehitetty kaappaamaan tarkkaavaisuutemme hyödyntämällä mielen biologisia, psykologisia ja sosiaalisia heikkouksia.

Nurinkurista kyllä, enemmän kritiikkiä saattaa herättää politiikka, jolla ihmisiä pyritään tuuppimaan ympäristöystävällisten, terveellisten tai muuten kestävien tapojen suuntaan. Filosofi, akatemiatutkija **Samuli Reijula** korostaakin ihmisille itselleen opetettavien ja tarjoitavien itsesääätelytyökalujen arvoa.

Teemme päivittäin lukemattomia pikku päätöksiä muun muassa siitä, mitä syömme tai millaiselle informaatiolle uhraamme aikaamme. Näihin päätöksiin vaikuttavat arkiympäristön piirteet ovat osin huomaamattomia, mutta ympäristöä on silti mahdollista muuttaa itsesekontrollia tukevaan suuntaan.

– Omia ympäristöjään systemaattisesti muokkaamalla voi keventää tietoisesti käytetyn tahdonvoiman taakkaa. Voimme suojella pitkäjänteisiä tavoitteitamme impulsiivisilta mieliteoilta ja ärsykeiltä.

Oikeaan suuntaan tuuppaaminen, *nudging*, voi perustua vaikkapa muistutuksiin, valintatilanteiden uudella tavalla kehystämiseen, hyvin harkittuihin oletusvalintoihin tai sosiaalisten normien hyödyntämiseen, Reijula luettelee.

– Älylaitteiden asetusten muuttaminen vähemmän päällekkäviksi tai kuntoilusuunnitelman tukeminen kertomalla siitä vertaisryhmässä ovat ilmeisiä, mutta usein väheksytyjä keinoja.

Ihmismielen ja -kehon lukuisat halut ja tarpeet ovat usein ristiriidassa keskenään. Oman elämänsä valintaympäristöjä muokatessaan näihin konflikteihin saa uutta näkökulmaa, Reijula sanoo.

PASI KOMULAINEN & VIRVE POHJANPALO

**Samuli Reijula ja Max Planck -instituutissa työskentelevä Ralph Hertwig julkaisivat henkilökohtaisen autonomian vahvistamista ja tuuppaamistoimia koskevan artikkelin *Behavioural Public Policy* -lehdessä 26.3.**

**KUNTOILU-  
SUUNNITELMAA  
TUKEE,  
KUN SIITÄ  
KERTOO MUILLE.**

123RF

