

"Valdemar elsker broccoli". Min første tanke, da jeg så titlen på denne bog, var: "Nej, det gør han i hvert fald ikke". Jeg har nemlig, ligesom bogens forfatter, en søn, der hedder Valdemar. Forfatterens Valdemar er fire år og min er to år, men min Valdemar elsker altså ikke broccoli. Til gengæld elsker han dinosaurer, hvilket forfatterens Valdemar også gør. Forfatterens Valdemar kom til at elske broccoli endnu mere, da han som et lille nudge blev draget ind i en leg, hvor han blev til en dinosaur og broccolien blev til træer, som dinosaurerne skulle spise. Den leg måtte jeg også prøve at lege med min Valdemar, og til min store overraskelse røg der flere broccoli-træer ned i min lille, brølende dinosaur.

Det er lige præcis dét, den her bog kan – inspirere til at skabe små puf i hverdagen, der kan påvirke adfærd. Som læser får man både en teoretisk forståelse for adfærd og ikke mindst en praktisk indføring i, hvordan man via forskellige tips og tricks kan nudge sig selv, sine børn, partner, kollegaer, venner, familie – ja, hvem end man omgås.

Hvad stiller man op, når ens barn er i "nej-nej-og-fucking-nej-alderen" (som forfatteren så slående rigtigt kalder den alder, hvor ens barn siger mere 'nej' end 'ja'). Hvad gør man, når sofaen igen, igen har vundet over fitnesscentret? Hvordan gør man det attraktivt for partneren at tage opvasken? Det er noget af det, som bogen kommer med nogle bud på via forskellige nudging-strategier. Foruden konkrete eksempler på sådanne strategier får man som læser en faglig indføring i kognitive bias og psykologiske mekanismer, der skaber grundlag for at forstå menneskelig adfærd. Der bliver gennem bogen skabt forståelse for, hvorfor vi mennesker træffer uhensigtsmæssige beslutninger og handler irrationelt. Og vigtigst af alt bliver der sat fokus på, hvad vi kan gøre for at påvirke denne adfærd på en god og attraktiv måde. Der er tale om et højt fagligt niveau formidlet på humordansk, så det bliver tilgængeligt og relevant for både fagpersoner og lægfolk. Bogen er spækket med referencer til og opsummeringer af relevante og spændende forskningsstudier, og det er tydeligt, at der er en god, faglig ballast bag den ellers letlæselige og meget humoristiske bog. Forfatteren er efter min opfattelse i høj grad lykkes med at formidle høj faglighed på en meget forståelig og tilgængelig måde. Jeg må sige, at jeg mildest talt er begejstret for denne bog. Jeg er blevet inspireret til at skabe endnu flere nudges i min hverdag og er blevet mere bevidst om, alle de små kærlige puf jeg i forvejen både skaber og udsættes for. Skulle jeg give karakter, havde jeg givet denne bog topkarakter. Jeg har allerede fået min mand, min mor og min ven til at kaste sig over den, for jeg synes virkelig, at der er noget at komme efter, hvis man er nysgerrig på adfærd, og hvordan man kan påvirke den. De bedste anbefalinger herfra.

Af Ninna Anderson-Ingstrup, Cand.psych. aut.