



Siffrornas makt över våra liv

Vi lever i en tid då allt ska kvantifieras, mätas, betygsättas, bedömas och jämföras. Vi tror att siffror är fakta, neutrala och tillförlitliga, kanske rent av sanna och objektiva, men är de det? I sin aktuella både illustrativa och humoristiska bok "Sifferdjur" berättar ekonomi-professorerna Micael Dahlen och Helge Thorbjørnsen om hur siffror kan styra oss mer än vad vi tror och påverka hur vi tänker, känner och mår. Det kan gälla allt från kvantitativa forskningsresultat och priser till antalet följare på sociala media och numerologi. Du får också tips på vad du gör för att inte hamna i sifferträsket.

Text Katarina Johansson **Bild** Iryna Imago (shutterstock.com) **Foto** Peter Cederling, ThorBrödreskift



Intressant nog har två professorer inom ekonomi som älskar siffror skrivit en bok om hur siffror kan lura oss. Författarna och professorerna är *Micael Dahlen* vid Handelshögskolan i Stockholm och kollegan *Helge Thorbjørnsen* vid Norges Handelshøyskole. Micael Dahlen innehar även professuren för ett nystartat forskningscenter för lycka, välbefinnande

och välfärd vid Handelshögskolan i Stockholm. Han har skrivit åtskilliga böcker, bland annat "En liten bok om lycka" och "En liten bok om meningen med livet" och blivit framröstad till "näringslivets populäraste föredragshållare". Helge Thorbjørnsen är också en efterfrågad föreläsare och har bland annat forskat kring hur människor gör val, vad vi påverkas av och vad som gör oss lyckliga.

GENOM FORSKNING och egna livserfarenheter belyser författarna i boken "Sifferdjur - hur siffror styr våra liv" hur siffror kan ta makten över våra liv. De varnar för en sifferdemi. Syftet med boken är att medvetandegöra hur siffror kan påverka oss så att vi kan motverka de negativa effekterna. De framhåller föreställningen om att vi lever i ett rationellt samhälle baserat på siffror och inte känslor eller åsikter. Människor kan

” Siffror och pengar har mycket gemensamt – de kan göra oss mer beräknande, egoistiska och självupptagna.

med andra ord tro att siffror är korrekta, exakta och tydliga, kontrollerbara, neutrala och objektiva. Hur hamnade vi här? Hur kom siffror att få så stor betydelse? Det är ju trots allt bara en siffra.

En förklaring är att människan är meningsskapande till sin natur. Vi kan med andra ord skapa mening av allt. Även siffror. Att vi är meningssökande gör också att vi kan se sammanhang och mönster om vi vill se samband. På så sätt kan siffror få mening, betydelse och symbolik. Att människan fascinerar av siffror är inget nytt men att människor idag har blivit försiffrade förklarar författarna med teknisk utveckling och en explosion av siffror. Genom ”big data” och ”internet of things” kan allt kopplas till allt och siffror har smugit sig in i överallt i våra liv.

MÄNNISKANS FASCINATION av siffror i historien växte enligt författarna fram genom en blandning av matematik, filosofi, religion, konst, astrologi och mystik. Även om tron på heliga tal och meningsfulla samband mellan tal fanns långt före Pythagoras lyfter de särskilt fram denna matematiker, filosof och mystiker som levde på 500-talet f. Kr. Enligt Pythagoras är alla ting i grunden matematiska och kan förstås som tal. Han såg matematiska samband i allt. Hans tankar och idéer har haft stor betydelse för västerländsk filosofi, bland annat dess förfäder Sokrates och Platon, och matematik, musik och religion.

Beträffande religion fördömde kyrkan senare i historien numerologi, även om det går att finna siffersymbolik och heliga tal i Bibeln, exempelvis talet tre och sju. Tre som i treenigheten – Gud, Jesus och Helig Ande – och att Gud skapade världen på sju dagar. Numerologi är särskilt framträdande inom den judiska mystisktraditionen kabbala som också har inspirerat nyandliga rörelser. Vissa kabbalister menar att Gamla Testamentet är skrivet i en kod, inspirerad av Gud, som de genom sitt numerologisystem försöker avkoda. Under medeltiden utvecklades även aritmologi, en filosofi kopplat till numerologi, siffrornas kraft och symbolik. Det kunde också användas av kristna ledare och exempelvis konstnärer som Dante Alighieri som bygger verket ”Den gudomliga komedin” runt talet tre.

MICHAEL OCH HELGE tar också upp samtida numerologi. De betraktar numerologiböcker som ”prima underhållning” i samma humoristiska anda som genomsyrar hela boken. En sak som de beskriver som besvärligt med siffror och siffermönster är att upptäcka vilka som är slumpmässiga och vilka som är systematiska eller gjorda med avsikt. De funderar också över om numerologer har en särskild tendens att se samband där det kanske inte finns några. De vill framhålla att den moderna, rationella och intellektuella människan ”vet bättre” samtidigt om de frågar om det ändå inte finns en ”liten nedärvd numerolog” i oss alla?

I MÄNNISKORS VARDAGLIGA liv finns det mängder av magiska tal. De flesta känner sig exempelvis äldre när de fyller 40 än 42 trots att man är biologiskt äldre vid 42 års ålder. Många tänker också större firande när de fyller jämnt och skulle inte ställa till med samma fest när de fyller 42 som när de fyller 40. Hur gammal du känner dig, så kallad psykologisk ålder, och hur länge du lever kan också påverkas av vilken siffra du själv sätter på din ålder. Studier visar exempelvis att åldern, som i Sverige anges i alla möjliga sammanhang, kan påverka åldrandet både avseende kognitiva funktioner och minne som fysisk hälsa och dödlighet.

Ett annat exempel på vad siffror kan göra med oss är ”the asshole effect”. Uttrycket är inspirerat av ett stereotypiskt beteende bland rika människor som tror att de äger världen. Författarnas forskning visar dock att detta inte bara gäller människor som har mycket pengar. När slumpmässigt utvalda personer påminns om pengar blir de i allmänhet mer beräknande, fokuserade på sig själva och får större självförtroende. En liknande effekt kan också förekomma i andra siffersammanhang, exempelvis beträffande antalet följare på sociala medier.

ATT VI PER AUTOMATIK både medvetet och omedvetet jämför oss med andra människor kallar författarna träffande för jämförelseheltet. Studier visar att människor i hela världen jämför allt möjligt i alla möjliga sammanhang, till exempel bilar, hus, vänner, partners och antal djur, framför allt med människor i sin närhet. Vi bedömer, rangordnar och

kategoriserar och har rankinglistor för allt möjligt i vårt samhälle, men forskning visar att vi blir mindre lyckliga av att jämföra. Har du exempelvis 500 vänner på Facebook är du kanske glad för det, men ser du att någon annan bland dina vänner har 2 000 vänner tycker du kanske plötsligt att du inte har så många vänner längre.

Att ranka och betygsätta subjektiva upplevelser, som dessutom kan vara svåra att sätta ord på och tolka, är starkt reducerande. Upplevelser involverar en mängd olika sinnesintryck som gör upplevelsen unik för just dig. Att sätta en siffra svart på vitt på en holistisk upplevelse blir med andra ord missvisande. Vid en jämförelse kan dessutom din skattning av en liknande upplevelse, exempelvis en film eller hotellvistelse, påverkas. Detta både före du gör det avseende förväntningar och efteråt om någon annan rankat upplevelsen annorlunda.

DET SOM FÖRFATTARNA sammanfattningsvis kallar ”oavsiktliga biverkningar” av att mäta och kvantifiera oavsett om man mäter och övervakar sig själv frivilligt eller om man kvantifieras och blir mätt av andra är att även om självkvantifiering kortsiktigt kan öka prestationen en aning tar det död på den inre motivationen, glädjen och viljan att fortsätta. Man kan också bli väldigt egofixerad, på gränsen till narcissistisk. Avsiktligt kan man dessutom anpassa sitt beteende till det som ska mätas. Det kan vara på jobbet eller exempelvis vid träning. Har man en app som bara räknar viss typ av träning är risken med andra ord stor att man anpassar träningen därefter och utesluter övningar eller rörelser som inte appen räknar.

AVSLUTNINGSVIS IFRÅGASÄTTER författarna det konventionella sättet att mäta utveckling och framgång i bruttonationalprodukt (BNP). Varför inte använda bruttonationallycka (BNL) i stället som nationen Bhutan har gjort? Med en suck konstaterar de att de redan regelbundet och över tid har mätt människors lycka. Resultatet är lite mindre lycka för varje mätning ... ▶

Fakta om siffror

- 👉 Första siffran styr – kostar något exempelvis 690 kr upplevs det väsentligt mindre än 700 kr.
- 👉 Stora siffror påverkar oss mer än små siffror även om innebörden är den samma. 7 procent av svenska befolkningen har insjuknat låter exempelvis mycket mindre än 700 000 personer (7 procent av 10 miljoner).
- 👉 När folk läser en tidningsartikel om en nyhet utan siffror bedöms trovärdigheten utifrån källan, men när artikeln innehåller siffror spelar källan knappast ingen roll. Extra varning för fake news med siffror.
- 👉 Forskningssiffror kan naturligtvis också lura oss eller vara fel. Det kan exempelvis vara felaktigheter i urvalet, för små urval, stora felmarginaler, felställd fråga eller felkodning i databaser. Siffrornas exakthet kan överdrivas, forskare kan fuska och siffror kan misstolkas. Siffror och samband ska tolkas och all tolkning är subjektiv och kan färgas av forskarens förhållningssätt, värderingar och mål.
- 👉 Bara för att siffror är verifierbara betyder det inte att de är verifierade, den så kallade sifferparadoxen.
- 👉 Siffror och pengar har mycket gemensamt – de kan göra oss mer beräknande, egoistiska och självupptagna.
- 👉 Både låga och höga siffror kan påverka självbilden – de låga kan försämla självförtroendet och de höga kan göra dig mer självupptagen och narcissistisk.
- 👉 Siffror är inte universella – betydelsen kan vara olika i samtida kulturer och förändras över tid. Den tideräkningen som vi har idag i vårt samhälle har exempelvis inte alltid varit rådande och kan skilja sig från andra samtida kulturer.
- 👉 Siffror kan i meningsskapandet få personlighet och kön – udda siffror betraktas som mer manliga och jämna siffror betraktas som mer kvinnliga.
- 👉 Ju mer vi sätter siffror på allt och andra desto mer kritiska blir vi.
- 👉 Siffror kan göra att vi presterar mer men samtidigt förlorar vi glädje och lust.
- 👉 Udda tal upplevs av många som mer individualistiska, oroliga och besvärliga. Jämna tal upplevs å andra sidan som vänliga, okontroversiella och sociala.
- 👉 Upplevelser är subjektiva och siffror är stark reducerande. Två olika siffror för en upplevelse, exempelvis ett kundbesök, kan med andra ord inte jämföras.
- 👉 Fler siffror gör inget mer sant.

Källa "Sifferdjur".

Några tips för att förhindra att du hamnar i sifferträsket

(författarna så kallat siffervaccinråd):

- 👉 Vi påverkas av siffror både medvetet och omedvetet så använd siffror med försiktighet.
- 👉 Siffror, exempelvis på sociala medier, kan vara beroendeframkallande – gör en detox.
- 👉 Låt inte siffror styra över vem du är – avlägsna alla siffror som påverkar dig negativt, till exempel på skärmar, och som leder dig bort från den du är och vill vara.
- 👉 Lägg undan alla mätapparater emellanåt (om du inte har medicinska skäl).
- 👉 Att sätta betyg gör dig kräsen, ju fler siffror du sätter, desto lägre betyg ger du – var således försiktig med att sätta betyg på allt och alla.
- 👉 Ta reda på vad du själv tycker – fråga inte en app.
- 👉 Var medveten om att du kan bli grundlurad av siffror.
- 👉 Siffror leder till jämförelse och konkurrens – välj noga i vilka områden i livet som du vill mäta och därmed jämföra dig med andra människor.
- 👉 Var observant på ankring, det vill säga på siffror som har fastnat i ditt medvetande och påverkar dina beslut.
- 👉 Siffror är nästan alltid subjektiva – de blir vad du och andra gör dem till – använd alltid siffror varsamt och använd alltid ditt eget omdöme.



Micael Dahlen och Helge Thorbjørnsen



Plus mer

"Sifferdjur – hur siffror styr våra liv", Micael Dahlen, Helge Thorbjørnsen (Volante 2023).
Handelshögskolan i Stockholms forskningscenter Center for Wellbeing Welfare and Happiness:
www.hhs.se/sv/forskning/center/center-for-happiness-wellbeing-and-welfare

Vinn!

Free lotter ut 3 exemplar av boken "Sifferdjur" i samarbete med Volante. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.