Når man oplever dissonans, kan man ...

Ifølge Festinger kan mennesker vælge blandt flere strategier, når vi skal minimere og fjerne ubehagelig dissonans.

Under valgkampe bliver der givet mange valgløfter. Desværre er det ikke altid, at løfterne bliver overholdt, og nogle politikere står måske tilbage med en form for kognitiv dissonans – ”Jeg har givet et løfte, men handlingen, hvor jeg lever op til løftet, er umulig.” Men hvad gør en politiker så for at skabe konsonans? Her kan kognitive strategier hjælpe. Forestil dig en politiker, som har lovet en bro fra Skagen til [Grønland](https://polpsyk.systime.dk/index.php?id=152#c286):

| **Case: En politiker har lovet en bro fra Skagen til Grønland. Uheldigvis kan han ikke leve op til valgløftet. Der er dissonans mellem hans holdning (støtte til broen) og handlingen (droppe broen). For at skabe konsonans siger politikeren:** |
| --- |
| **Strategi, når man oplever dissonans** | **Forklaring** | **Eksempel** |
| **Ændre holdning** | Man ændrer sin holdning, så den stemmer overens med handlingen. | *"Jeg ønsker faktisk ikke broen alligevel"* |
| **Tilføje tanker** | Man tilføjer tanker og ændrer lidt på den ene faktor, så de igen kommer til at passe sammen, og der skabes konsonans. | *"Jeg er klar over, at jeg bryder mit løfte, men den bro, som jeg kunne have forhandlet mig til, var hverken særlig pæn eller solid. Derfor vil jeg hellere bryde mit løfte, for så i stedet at satse på, at forslaget kan gå igennem en anden gang."* |
| **Reducere vigtighedenaf dissonansen** | Man mindsker vigtigheden af den ene kilde til dissonans. | *"Måske var den bro ikke så vigtig alligevel"* |
| **Afvise andre muligheder** | Man overbeviser sig selv om, at man ikke har et reelt valg - man er måske tvunget til at udføre handlingen. | *"Efter at have forhørt mig med en gruppe ingeniører, har jeg fået at vide, at broen er umulig at bygge. Derfor dropper jeg at gennemføre brobygningen"* |
| **Selvbekræftelse** | Man fokuserer på områder, hvor man i højere grad oplever konsonans. | *"Ja, ja, ok, jeg fik ikke lavet broen, men jeg fik forbedret asfalten på vejene i Sønderjylland, som jeg lovede."* |
| **Se på andre** | Man henviser til andre, som burde opleve samme dissonans. På den måde er dissonansen måske ikke så slem. | *"Ja, måske har jeg droppet at gennemføre broen, men det har Susanne, Birgitte og Hanne jo også - de støttede jo også broen før"* |
| **Ændre handling** | Man ændrer sin handling, så den passer til holdningen. | *"Så bygger jeg den selv, starter en forening, samler penge ind og finansierer selv brædder og søm - den bro skal nok blive bygget".* |

**Figur 3.10**

Menneskers følelser, tanker og adfærd skal passe sammen. Hvis ikke de gør det, vil man forsøge at få dem til det.

*Politisk psykologi*, Systime, 2016