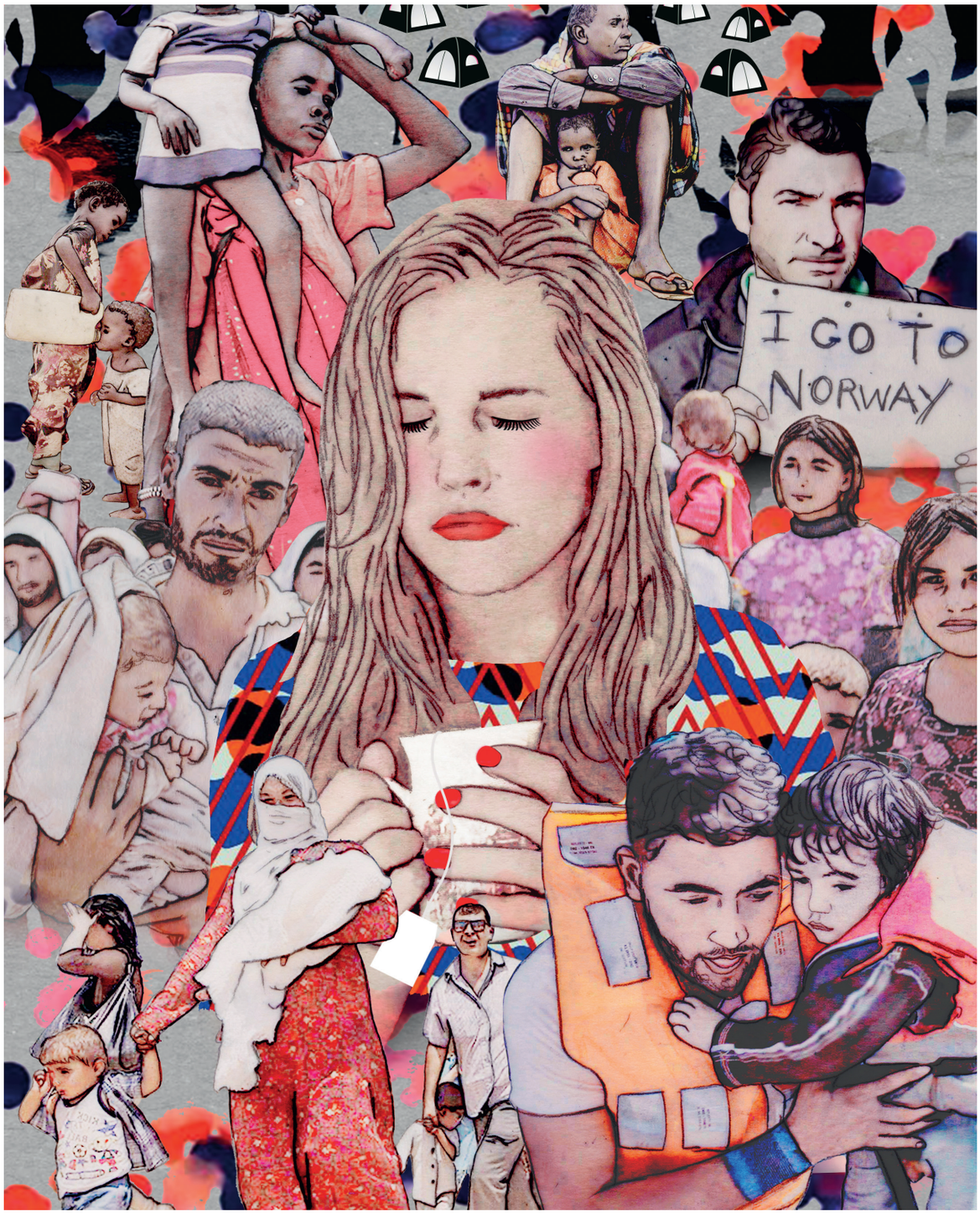

Empati og apati

Er du en tilskuer eller en hverdagsheltinne når krisen rammer? Her er forklaringen på hvorfor vi hjelper folk i nød. Eller lar være.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

STE_NO_412734_psykologen.indd 84 5/2/16 10:28 AM

Middelhavet … åh, derfra har jeg gode minner. Solbrun hud med saltvannsdråper som glitrer i sola, sommerkyss og varme kvelder. Men den siste tiden har mitt middelhav blitt et dødens hav. Det skyller kalde, redde, sultne og modige folk innover de europeiske strendene. De sitter på primitive båter fylt til randen. Noen sårede, noen døde, noen håpefulle, noen sønderknuste og andre desperate.

Fra sofaen hjemme i 2015 ser det imidlertid ikke helt ekte ut. Det fremstår som en film fra 1700-tallet. En litt dårlig film med et litt dårlig plott. Hvorfor betaler de en årslønn for en livsfarlig båttur når det finnes fly, for eksempel? Det føles ikke helt ekte. Jeg skrur av nyhetene og lager meg en kopp te. Noe skurrer inni meg. Jeg forsøker å lure meg selv igjen. Jeg vet jo at det skjer. På ordentlig. Men jeg vet også at to milliarder mennesker lever i ekstrem fattigdom, at 25 000 barn dør hver dag av fattigdom og at unge jenter selges som sex-slaver. Lidelse finnes på jorda – og jeg velger å drikke min te i fred! For hva hjelper det dem om jeg griner foran nyhetene? Ingenting. Au, sier det plutselig inni meg. Ingen har gjort meg vondt, men jeg får vondt likevel. Det er det som kalles empati. Den delen av oss mennesker som kan gjenkjenne andres følelser og kjenne det samme selv. Empati er det som får norske folk til å åpne sine hjem for syrere, som får oss til å engasjere oss. Men empatien har sine begrensninger. Hvis den blir presset, kan den skape en beskyttende boble rundt oss slik at ting ikke fremstår virkelig – fordi empati smerter og skader oss hvis vi blir utsatt for svært sterke scener – i hvert fall hvis vi ikke føler at vi kan gjøre noe for å hjelpe. Det er derfor greit å beskytte seg mot sterke inntrykk – og heller lage seg en kopp te. For det hjelper ingen sårede at du og jeg griner foran tv-en.

Jeg vil skrive litt om hvorfor vi ikke hjelper når vi kan, og hvordan psykologisk kunnskap om fallgruvene kan åpne døra på gløtt for å trå til og kjenne styrken over å bli en ekte hverdagsheltinne.

TENK DEG: Du tar en pils på Aker Brygge med venninnene. Dere skuer utover den vakre Oslofjorden mens dere ergrer dere over halvliterprisen. Blant seilbåter og motorbåter får du brått øye på en primitiv båt med 300 flyktninger fra krig. Hva ville du gjort?

1. Fortsatt å drikke mens du filmet begivenheten og la den ut på Facebook.
2. Løpt så fort du kunne andre vei.
3. Hevet deg over ripa på Lekter'n og svømt mot båten for å hjelpe til.
4. Ringt politiet og tilbudt din assistanse.

EN HENDELSE I NEW YORK fikk mye oppmerksomhet i mitt fag. Kitty Genovese var en ung kvinne som ble brutalt overfalt og drept i en opplyst bygård. Politiet fant ut at alle som hadde vært hjemme i bygården, hadde hørt Kittys rop om hjelp. Det politiet ikke kunne fatte, var at ingen hadde hjulpet til, ringt politiet eller laget oppstyr. I psykologien har denne mekanismen siden fått et navn: «tilskuer-effekten». Det handler om at dersom vi er en del av en gruppe og er vitne til noen som roper om hjelp, begynner vi å fordele ansvar. Til slutt står vi i fare for å tenke at «noen andre ordner opp», «hvorfor skal akkurat jeg gjøre det?» og «det er sikkert ikke så viktig, siden ingen andre reagerer».

Vi kan altså bli dumme eller lamslåtte av å være en del av en stor gruppe. Det som vi mennesker trenger å vite, er at denne mekanismen er farlig. Den skjer og den må vi overvinne. Det viktige er at vi alle MÅ ta et ansvar, og at vi ikke kan regne med at andre gjør det. Derfor er det akkurat DU den fine dagen på Lekter'n som må ringe politiet. Det er akkurat DU som må skaffe deg oversikt over situasjonen og fatte en beslutning. Ikke de andre. Eksperimenter har vist at ved å lære om tilskuer-effekten, øker sjansen betraktelig for at du er den som hjelper neste gang. Blant annet har psykologistudenter vist seg å hjelpe oftere til når fremmede er syke eller ber om hjelp – enn andre studenter. Antagelig fordi vi har lest om disse ubevisste mekanismene.

«THE ROOTS OF EVIL» er en fagbok i sosialpsykologi som tar for seg menneskehetens fryktelige sider under andre verdenskrig. Boken er sterk, og kan anbefales. Den forsøker å forklare hvordan vanlige utdannede fine folk endret seg til demoner som drepte og drepte i Holocaust. De kan ikke alle ha vært psykopater, det finnes for få til det. Boken forsøker å forstå krigshandlingene på en grundigere måte enn det ville vært å kalle tyskere for «ondskapens akse» (George W. Bush' uttrykk for terrorgrupper fra Midtøsten

"DET HJELPER *ingen sårede at du og jeg* GRÅTER FORAN TV-EN"

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

STE_NO_412734_psykologen.indd 85 5/2/16 10:28 AM

> *“ Vi mennsker har stor kapasitet til å gjøre godt* **OG BRY OSS OM HVERANDRE „**

etter 11. september 2001). Boken sier at vi mennesker har evne til godt og til vondt. Hvis du hadde spurt en tysk ung offiser før krigens utbrudd om han trodde at man kunne drepe mennesker i gasskamre og gravlegge dem som kveg, så ville han ristet på hodet. Men under en krig starter flere psykologiske mekanismer som er svært viktige å forstå.

Dersom en person blir en del av en mengde, forsvinner noe av vår kapasitet til å bry oss. Da ser vi en flokk, ikke ekte personer. Og enda verre, dersom man blir «nødt» til å skade andre mennesker, må man på et vis klare å leve med seg selv. Hvis ikke ville man skutt seg selv heller enn den andre. For å leve med seg selv og sine grufulle handlinger, rettferdiggjør man det ved å dehumanisere «de andre». Mennesket fremstår ikke lenger som et menneske i dine øyne, mer som et ansiktsløst dyr eller ting, som du ikke får empati med. Empatien trenger nemlig gode kår. Den trenger et ansikt, en historie og et blikk for å bry seg. Dersom man blir satt til å gjøre grufulle handlinger, vil empatien bli overbelastet og lukke seg igjen. En lukket empati er en farlig tilstand i krig – men helt nødvendig for å krige. Dersom vi lukker ut empatien så bryr vi oss ikke lenger, og da kan vi tråkke over lik, trykke på triggeren og sove godt om natta etter å ha sluppet en bombe.

En annen mekanisme som er viktig i vondskap, er gruppedynamikkens ekstremiteter. Vi mennesker kan spille hverandre opp til større vondskap i en gruppe enn når vi handler alene, dersom gruppen i utgangspunktet er nokså samstemte og like. Det er det utallige eksempler på i menneskets historie. Sist, men ikke minst, er begrepet ansvarsfraskrivelse sentralt. Man ser på seg selv kun som et lite enkelt individ som gjør en liten oppgave, og ser ikke at man er et viktig ledd i vondskapen – dersom man hadde brutt ut, hadde det faktisk gjort en forskjell.

JEG VIL BRUKE DE SAMME mekanismene til å forklare røttene til godhet. Vi mennesker har stor kapasitet til å gjøre godt og bry oss om hverandre. Vi er født med empati som stadig utvikles. Vi kan bli blaserte og passive, men innerst inne har de fleste av oss vondt når vi vet at andre lider og ønsker å bidra til en bedre verden. Dersom jeg og du ønsker å være en del av det gode prosjektet i verden, bør vi kjenne på et ansvar. Her er det imidlertid enormt viktig at vi jobber med noe som vi faktisk kan påvirke. Ellers blir vi rammet av hjelpeløshet og lukker oss igjen. Vi kan tørke tårene og melde oss som frivillige i Flyktninghjelpen, sende en 1000-lapp til Redd Barna eller bruke vårt talent til en bedre sak. Vi kan bli observante på hva vi snakker om og hvordan vi snakker om andre, og vise solidariske holdninger når vi prater med andre om flyktningkrisen eller andre kriger. Våg å være en i mengden som viser engasjement!

Men kan vi ikke bare overlate krigsengasjementet og redningsengasjementet til landets ledere? Mange sier til meg at de skatter til staten, og staten bruker pengene til nødhjelp, så da er deres oppgave ferdig. Men hør: De er ikke flinke nok! Erna er ikke flink nok, ikke Jens, ikke Siv eller Jonas. Historien har vist oss at vi har for stor tiltro til våre ledende autoriteter, og at vi ikke burde ha det! Det er, som vist ovenfor, nettopp et ledd i vondskapen å bli passiv. Det er fint å ha tillit til våre ledere som er demokratisk valgt, og det er viktig å stemme ved valg, men vi må også ha tiltro til vårt eget tankesett, sette oss godt inn i samfunnets mekanismer og regler og verdenspolitikken. Vi kan ikke lene oss på andres kunnskap, vi må søke den selv. Politikere driver et avansert psykologisk spill. Ikke fordi de er slemme, men fordi det er spillereglene. De sier deler av sannheten, de spisser sine budskap og forklarer sjelden rett frem hvordan de tenker. For mye står på spill i maktens korridorer. Vi må derfor våkne opp, bruke vårt intellekt og ta del i fredens jobb.

JEG MØTER VELDIG mange ungdommer og unge voksne i min jobb som psykolog. De har tørre og gode sko, spiser seg mette og har et tak å sove under. Men de kjenner på livets meningsløshet. Jeg ber dem begynne å engasjere seg i omgivelsene sine, i samfunnet, i politikk, i mennesker og miljø. Jeg er så klart aller mest opptatt av det nære, å se den andre, å lytte og forstå, men også det større bildet. For å finne mening må vi skape mening, sier psykologen Leslie Greenberg. Og hva er mer meningsfullt enn å være en hverdagsheltinne som forsøker å bruke sine gaver (egenskaper/talent/kunnskap) til nytte for andre?

Jeg har sett veldig mange øyne kvikne til når vi begynner med engasjementarbeidet. På den måten blir det også et «egoistisk prosjekt» å hjelpe andre. Fordi man også hjelper seg selv. Men det gjør jo ingenting om ikke all hjelpeatferd springer ut fra ren altruisme (ekte hjelpeglede uten egoistiske motiv). Hjelp er hjelp, tenker jeg. Noe av det mest tilfredsstillende mennesker forteller meg om, er når de får brukt tankekraften sin, bli gode i noe og kan utrette noe betydningsfullt. Det er meningsfullt!

TIPS I PROSOSIAL ATFERD

- Ta utgangspunkt i noe du er god på og tenk på hvordan du kan bruke den evnen til å hjelpe andre.
- Tenk på hva som er viktigst for deg av de store internasjonale krisene i dag. Velg ut et område der du ønsker å gjøre en forskjell.
- Bruk deretter dine styrker til å lage en plan for å bidra. Les deg opp på temaet. Google for eksempel professor Hans Rosling. Da får du en spennende kunnskapsøkning om hvordan han mener ekstrem fattigdom kan utryddes innen 15 år hvis verdenssamfunnet er interessert.
- Konkret handling – prat hjelper ingenting alene. Organisasjoner som driver internasjonal hjelp, trenger din støtte. Husk å bruke de mest anerkjente organisasjonene , som kan vise til resultater.
- Øk din kunnskap, bli en smart festdeltager og øs av din kunnskap til andre. Anerkjennelse og beundring søker vi uansett, bedre da at det kan komme andre til gode. ★

STE_NO_412734_psykologen.indd 86 5/2/16 10:28 AM