

Nestekjærlighet er godt for vår psykiske helse



Reidar Ommundsen

Nestekjærlighet er et ord man ikke ofte støter på i psykologisk faglitteratur, men betydningen ligger nær opp til begrepet altruisme, som til gjengjeld er viet stor oppmerksomhet i de senere års psykologiske forskning. Liksom egoisme innebærer at en tar mest hensyn til seg selv (ego) og meler sin egen kake, betyr altruisme at man interesserer seg for hva som tjener alle – andres ve og vel. Ikke for å oppnå noe som belønning for å gjøre noe godt for andre, men fordi det føles riktig eller kanskje fordi det springer ut av en dyp drift i menneskets natur å ville hjelpe sine medmennesker.

En ikke uvanlig oppfatning tidligere var at nestekjærlighet eller altruisme var noe som kulturen måtte banke inn i hodet på barn gjennom oppdragelsen. Bakgrunnen for en slik tenkning var at man antok at barnet var 100 prosent egoistisk fra fødselen, og at barn derfor måtte læres opp til at de også måtte tenke på andres ve og vel. Men en lang rekke undersøkelser av barns spontane atferd viser at de ofte reagerer med medfølelse og hjelpsomhet overfor andre barn i nød, uten at de øyensynlig har lært å oppføre seg altruistisk. Man har i tillegg funnet at to eneggede tvillinger er mer like i altruistisk atferd enn to toeggede tvillinger; et funn som tyder på at tendensen til altruisme kan være medfødt.

Hvorfor skulle altruisme være medfødt? Innen evolusjonspsykologien forklarer man dette med at mennesket som art har hatt fordel av et medfødt altruistisk instinkt. Tanken er at menneskegrupper der medlemmene hjelper hverandre, styrker sin evne til tilpasning og overlevelse.

Dersom det er riktig at vi har en dypereleggende, naturlig og medfødt trang til å hjelpe andre mennesker, er det ikke urimelig å tenke at det er godt for vår psykiske helse å få tilfredsstilt trangen til å handle altruistisk. Og det er nettopp dette en nyere undersøkelse av 2000 medlemmer av den presbyterianske kirke i USA, tyder på. Kirkemedlemmene besvarte et omfattende spørreskjema med spørsmål om hvor mye hjelp de mottok fra andre, og hvor mye de selv ga av hjelp og omsorg. Skjemaet

inneholdt en rekke spørsmål av både religiøs og psykologisk art. I tillegg måtte deltakerne besvare et skjema for måling av psykisk helse, dvs. i hvilken grad de følte seg i harmoni med seg selv, og var fri for angst og depresjon.

Som en har funnet i tidligere undersøkelser, viste det seg også her at de som mottok rikelig med hjelp og omsorg fra andre hadde høyere grad av psykisk helse, sammenlignet med dem som savnet kontakt og støtte fra sine medmennesker. Men som noe helt nytt, fant man også at det var enda viktigere for den psykiske helsen at man selv hadde mulighet til å gi hjelp og omsorg til andre! Man kunne med større grad av sikkerhet forutsi hvor godt deltakerne trivdes rent psykisk ved å spørre dem om hvor mye hjelp de ga andre, enn hvor mye hjelp de mottok fra andre. Denne sammenhengen mellom altruisme – nestekjærlighet – og psykisk helse kunne ikke forklares med at de som ga mest hjelp også var de mest religiøse, eller mest aktive på andre områder av livet. I følge forskerne er det derfor neppe tvil om at det gir et bidrag til den psykiske helsen å ha mulighet til å hjelpe andre kanskje for derigjennom å tilfredsstille sin iboende trang til å yte hjelp.

En annen amerikansk undersøkelse tyder på at dette ikke bare gjelder for psykisk helse. Eldre mennesker som ble fulgt i fem år, ble mindre syke, jo mer de var tilbøyelige til å hjelpe andre både følelsesmessig og praktisk. Dette gjaldt helt uavhengig av de eldres helsetilstand ved starten av femårsperioden.