

# Det gjør godt å være god

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. oktober 2005

---

Sosialfilosofen Putnam – i boka «Bowling alone: The collapse and revival of American culture» – mener å kunne se økt ensomhet og tap av sosial kapital i det moderne samfunnet. Medmenneskelige, altruistiske følelser og atferd kan kanskje være en måte å motvirke denne utviklingen på. Charles Dickens beskriver hvordan gjerrigknarken Ebenezer Scrooge fikk det langt bedre med seg selv etter at han begynte å dele med andre av sin rikdom. Utviklingspsykologen Erik Homburger Erikson mente også at det var en sammenheng mellom helse og såkalt generativitet eller altruisme når man blir eldre, det vil si at man makter å se ut over sin egen nesetipp og heller tenker på neste generasjons ve og vel. Men hva vet man, vitenskapelig sett, om slike sammenhenger mellom altruisme og god helse?

Hva man i alle fall vet med rimelig sikkerhet, er at omsorg, kjærlighet og sosial støtte gjør godt for den som er *mottaker* av slike goder. Undersøkelsene som underbygger dette skal vi la ligge her. Men hva med den som *gir* omsorg? I en artikkel fra i år går forskeren Stephen Post kritisk igjennom forskningslitteraturen for å se om det er en sammenheng mellom godhjertede følelser og det å hjelpe andre på den ene siden, og psykisk velvære, helse og flere leveår på den andre. Forskning tyder faktisk på det! Hva kan forklaringen være på gode virkninger av altruistisk atferd? Post viser til noen teorier som slett ikke trenger å være gjensidig utelukkende. Kanskje er det slik at uegennyttig atferd bidrar til mindre ensomhet, at delaktighet i andres vansker distraherer den som hjelper, fra å ha oppmerksomheten rettet mot egne problemer. Forklaringen kan også være at man opplever egen tilværelse som mer meningsfull, og følelsen av å kunne være til hjelp kan gi økt opplevelse av egen mestring. Dette kan igjen føre til en mer positiv sinnstilstand og en mer fysisk og psykisk aktiv tilværelse. På T-banene i Oslo søker annonser å rekruttere mennesker til å gjøre en innsats i frivillighetsentralene. Annonsene antyder at det kan være en psykisk belønning å hente fra å engasjere seg i slikt arbeid. For en gangs skyld er kanskje dette annonser som ikke overdriver.

Men hva så med virkningen av altruistisk atferd på fysisk helse? Det er vanskelig å bruke kontrollerte eksperimenter for å avgjøre om slike årsakssammenhenger faktisk fins. Forskerne praktiserer derfor det muligens kunst, nemlig tverrsnitts- og longitudinelle undersøkelser der en har forsøkt å utelukke at det ikke er god fysisk og psykisk helse som er årsak til at man er i stand til å engasjere seg i uegennyttig hjelpeatferd, men at det motsatte er tilfellet, nemlig at et slikt engasjement fremmer fysisk og psykisk helse. Og en lang rekke slike studier peker i samme retning, på den

positive betydningen av altruistisk atferd. Selv om studiene ikke gir sikker kunnskap om hva som fører til hva, mener Stephen Post at det kan anføres flere argumenter for at dette er en plausibel konklusjon.

For det første kan det knappest nektes for at uegennyttig medmenneskelighet og kjærlighet fortrenger negative psykiske reaksjoner som sinne, hat og frykt. Fra et evolusjonsteoretisk ståsted kan det for det andre argumenteres med at gjensidig hjelp innenfor en gruppe fremmer gruppens overlevelse, hvilket igjen kan føre til at altruisme over generasjoner blir en naturlig tendens som kan være bra – i alle fall for dem som er mottakere av hjelp. For egen regning vil jeg tilføye at det er uklart på hvilken måte det evolusjonsteoretiske argumentet kan forklare at fysisk helse fremmes hos den som gir hjelp, med mindre det å gi hjelp *i neste omgang* øker sannsynligheten for selv å motta hjelp. For det tredje nevner Post forskning som viser at uegennyttig hjelpeatferd og medmenneskelig omtanke innebærer psykiske prosesser som kan ha positive fysiologiske effekter og derigjennom fremme fysisk helse. Men Post peker på at det gjenstår mye forskning før man har dannet seg et klart bilde av hvilke årsaksmekanismer som kan forklare sammenhengen mellom medmenneskelighet, godhet og ønske om å hjelpe andre og helserelaterte forhold som vårt immunsystem eller hjertekar-reaksjoner.

Konklusjonen om at det er godt for helsen å være god kan derfor ikke gis uten reserver. Post peker dessuten på at vi heller ikke vet hvilke konsekvenser det kan ha over lang tid uegennyttig å ofre seg for andres velferd. Under hvilke betingelser medfører det helsemessige omkostninger snarere enn styrket psykisk og fysisk helse? Og kan livssyn spille en rolle i den forbindelse?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 10, 2005, side*

**TEKST**

**Reidar Ommundsen**