

På ferie med Zimbardo

Han er mannen bak The Stanford Prison Experiment og bestselgeren *The Lucifer Effect*. Tre dager på fjordsafari med Philip Zimbardo gav et unikt innblikk i livet og historien til en av psykologiens superstjerner.

PSY
KOL
OGI

TEKST OG FOTO:

Cathrine Moestue

PUBLISERT 5. september 2009



KONTAKT: Den norske psykologen Cathrine Moestue dro på ferie til Vestlandet med Philip Zimbardo, og fikk en venn for livet

– En av deres tipp-tipp-tippoldefedre må ha voldtatt min tipp-tipp-tippoldemor, en uskyldig kvinne som bodde på Sicilia da normannerne erobret Palermo i 1072.

Slik startet Zimbardo forelesningen «The Journey from the Psychology of Evil to Heroism» på den europeiske psykologikongressen i Oslo i sommer. Han fortalte videre at dette er grunnen til at han har blå øyne, blek hud og er høyere enn sine søsken. Zimbardo visste allerede at han nedstammet fra normannerne. Men at normannerne («nord-mennene») opprinnelig var skandinaver, ble han først gjort oppmerksom på

kvelden før foredraget. De var nordboere som hadde slått seg ned i den nordlige delen av Frankrike mot slutten av det 9. århundret etter Kristus.

I et nøtteskall

Philip Zimbardo koste seg med historien om normannerne og oppdagelsen av at han kanskje er litt norsk. For meg betydde det at han gikk fra å være den berømte Stanford-professoren dr. Zimbardo til å bli mer som en fjern slektning.

Gjennom en felles bekjent i USA opprettet jeg i vår kontakt med Philip Zimbardo. Det ene tok det andre, og etter en del mailing hadde jeg avtalt en tre dagers fjordsafari sammen med en av verdens mest berømte psykologer. Så da Zimbardos forpliktelser under psykologikongressen 7.–10. juli var over, satte vi oss på toget til Vestlandet for sammen å oppleve turkonseptet Norge i et nøtteskall: Oslo-Myrdal-Flåm-Gudvangen-Stalheim-Voss-Bergen. Dette intervjuet ble stadig avbrutt av utsagn som: «Oh my God, that is so beautiful! Look at that, wow!»

Zimbardo har hatt to hofteoperasjoner, går med stokk og har vondt i begge håndleddene. Likevel hørte jeg ikke ett klagende ord under hele reisen – selv om den ikke alltid var like komfortabel. Men jeg hørte mye om Philip Zimbardos personlige reise, fra oppveksten i en fattig italienskættet familie i Bronx, til professor ved Stanford med 50 publiserte bøker og 350 artikler på merittlisten.

Forskning og underholdning

Jeg har nettopp sett en 76 år gammel professor «rocke» scenen på Norsk Kongressenter, full av energi og med et imponerende multimedieshow, snakkende om et av de mest spennende og vanskelige temaene i psykologien: spørsmålet om hva som gjør gode mennesker onde. Hva blir mitt første spørsmål?

Har du laget presentasjonen selv?

– Selvfølgelig.

Apple holder tross alt egne kurs i presentasjonsteknikk.

Det er viktig å ta på alvor kampen om studentenes oppmerksomhet, og da må jeg lage noe som er underholdende. Bare da lytter de til det som er viktig, for hvorfor skulle noen gå på en kjedelig forelesning? Jeg spør meg selv hvordan jeg kan gjøre stoffet interessant for deg, for du har så mye annet spennende å tenke på. Akademikere flest tror at den beste ideen vinner, men vi må lære oss å pakke forskningsresultatene slik at andre ser det interessante og verdifulle i funnene, og slik at de ser hvordan de selv kan dra nytte av kunnskapen. I academia er det en konsensus om å være seriøse fremfor underholdende, mens jeg tenker at det er seriøst å lage gode presentasjoner. Noen kritiserte meg med ordene «du er så populær». Ja men så bra da, svarte jeg. Hva skulle jeg ellers ønske å være, upopulær?

Oppveksten i Bronx

– Min fascinasjon for ondskap kommer først og fremst fra det å ha vokst opp i en getto i Bronx. Jeg opplevde fordommene og det å være fattig. Dette er kilden til mitt situasjonistiske perspektiv.

For Zimbardo var ondskap det at ellers greie gutter plutselig gjorde ting de aldri hadde gjort før. Mange kom borti kriminalitet, arrestasjoner og vold. Han så også korruperte politimenn motta små konvolutter fra lokale kjøpmenn. Mange hadde førstehåndserfaring med sosialen og fattighuset. Mange kom seg ikke opp igjen etter å ha bli slått ned.

– Jeg møtte voksne som sa til meg «Tiggere kan ikke velge, så bare ta på deg en av disse buksene og kom deg videre, gutt». Ondskap var også å se moren min gråte ved hver ukeslutt når det ikke var igjen penger til mat og jeg ble sendt av gårde til butikken for å spørre om kreditt.

«Min fascinasjon for ondskap kommer først og fremst fra det å ha vokst opp i en getto i Bronx»

– Å vokse opp i fattigdom ledet meg inn i sosialpsykologien ved at det hjalp meg til å ta høyde for situasjonen. Jeg var ikke villig til å akseptere at det var oss eller menneskene rundt oss det var noe galt med. Det var situasjonen vi vokste opp i, det var noe galt med. De som vokser opp med mer penger, velger ofte det motsatte perspektivet og ser snarere personlige og genetiske egenskaper som årsak til suksess her i livet, og oppfatter derfor forskjellene som naturlige og biologisk nedarvete og ikke skapt av sosial arv.

– Dessuten lærte oppveksten min meg viktigheten av å observere menneskers atferd, for å kunne bli en leder fremfor en som følger etter. Det var så tydelig for meg at leder var tingen å være, det var jo de som tok avgjørelsene som andre utførte. Innen jeg begynte på videregående, var jeg både tillitsvalgt i klassen og kaptein på idrettslaget i løping.

Billetten ut

– Skolegang var min billett ut av fattigdommen og gettoen. På college tok jeg både psykologi, sosiologi og antropologi for å øke sjansene mine for å få jobb. Jeg elsket skolen, jeg elsket systemene, renheten, forutsigbarheten, de strukturerte aktivitetene og at det var relevant å være smart.



RØTTER: Zimbardos besteforeldre emigrerte fra Sicilia til USA. Men langt tilbake i historien finnes det trolig også skandinaviske røtter.

Philip George Zimbardo ble født i mars 1933, under den store depresjonen. Fødselen skjedde i vaskeriet over leiligheten familien bodde i. Han var eldst i en søskenflokk på fire, men tynn og mye syk som barn.

Tenk deg at du er 5 år og har tre yngre søsken. Dine fattige foreldre kjederøyker sigaretter, og du utvikler dobbeltsidig lungebetennelse og får kikhoste. Med ett er du smittefarlig og må isoleres fra andre. Kikhoste starter med moderat feber, forkjølelse og tørrhoste om natten. Deretter begynner den karakteristiske hosten. Den kommer ofte og i raske serier og er umulig å stoppe. Under hosteanfallene er det vanskelig å puste inn, du får åndenød, blålig ansiktsfarge og blir redd. Når hostingen gir seg, puster du raskt og dypt, og «kiking» – en pipende lyd under innpust – oppstår. Ikke sjelden følges hosteanfallet også av brekninger. Du legges inn på et hospital for barn med smittsomme sykdommer, hvor foreldrene dine bare kan besøke deg en gang i uken, og da ser du dem kun gjennom en glassvegg. De kommer på søndager, og sitter der og ser på deg, mens de gråter og forsøker å nå deg gjennom glassruten.

Glatte lakener

– Jeg tror jeg kan si, uten å virke for dramatisk, at mye av den jeg er som person, hvordan jeg tenker og hva jeg har forsket på, er direkte relatert til denne erfaringen ved Willard Parker Hospital, sier Zimbardo.

Oppholdet varte i fem måneder. Men han overlevde. Ikke alle gjorde det. Barna måtte ligge i sengen sin hele dagen. Helsevesenet trodde ikke på mosjon og bevegelse den gangen. Det fantes heller ingen medisin mot kikhoste og lungebetennelse, og mange av barna døde. Hver dag ba Philip til Gud om å få leve. Om kvelden når søstrene slukket lyset i salen, var det lys inne på kontoret deres, og skyggene lyset kastet over veggene, fikk ham til å fantasere om djevelen. Mange av barna som døde, ble fjernet om natten, og han resonerte seg frem til at det måtte være djevelen som hadde tatt dem. Han ba djevelen ta med seg noen andre og ikke ham. Når han våknet om morgenen og så de

glatte lakenene på en seng, skjønte han at noe hadde skjedd. Skrukkete lakener betydde liv, glatte lakener død.

Dette minnet fra sykehuset har plaget Zimbardo i form av et gjentagende mareritt om glatte lakener. Sykepleierne og barna snakket aldri sammen om døden, de konspirerte mot å ta innover seg at et barn hadde dødd, og laget historier sammen om hvorfor en eller annen hadde måttet forte seg hjem. Uten medisiner kunne de ikke gjøre mye annet enn å vente og håpe at sykdommen gikk over.

Behovsutsetteler og tidsperspektiver

Men på Willard Parker Hospital utviklet Zimbardo ferdigheter han skulle få stor glede av senere. Han lærte seg å utsette alle umiddelbare behov og fokusere på et mål langt frem i tid. Denne ferdigheten står i stor kontrast til familiekulturen hans, som Zimbardo beskriver som dominert av en fra hånd til munn-tenkning.

– Familien min oppmuntret meg til å dele våre historiske tradisjoner, som kjærligheten til mat, vin og musikk.

På sykehuset lærte han seg også å lese, han leste tegneserier om og om igjen. Han lærte seg å bli populær blant søstrene ved å bli oppmerksom på dem og på andre rundt seg. Han lærte seg å overleve. Han ble opptatt av det gode og det onde, av Gud og djevelen.

Ferdighetene han hadde utviklet på sitt fem måneder lange sykehusopphold, la grunnlaget for gode skoleprestasjoner. For Zimbardo har helt siden den gangen vært «lærerens yndling» og ofte en populær gutt i klassen. Mange av lærerne i Bronx var idealister som så undervisning i gettoen som misjonærarbeid, og Zimbardo var etter sine erfaringer så langt i livet helt klar for å bli «frelst» med utdanning.

– Viktigere enn noe av det lærerinnene i Bronx lærte meg, var det at de hjalp meg til å gjøre om på tidsperspektivet mitt. Det gikk fra en her-og-nå-hedonisme – som familien min og vennene mine hadde i forhold til læring – til at jeg forsto nødvendigheten av å utsette behov, av å sette mål, planlegge, lage «to-do»-lister. De lærte meg ganske enkelt å tenke på fremtiden og orientere meg mot den, slik at jeg kunne utvikle de vingene jeg trengte for å strekke meg ut over de begrensningene som blir lagt på en som lever med livets gleder og sorger fra dag til dag.

Det er ikke vanskelig å forstå at å skrive 50 bøker og 350 artikler krever en god dose behovsutsettelse. Bare tanken kan få noen hver til å skjelve i buksene. At Zimbardo elsker psykologi, kan vel ingen tvile på. Jeg spekulerer på om noe av drivkraften hans også kommer fra det faktum at han var den eneste familien hadde råd til å sende på skolen, og at han må bevise at det var verdt pengene.

Ingen av Zimbardos tre søsken gikk på videregående eller tok annen utdanning. De måtte jobbe, mens Zimbardo selv sloss for sin rett til utdanning. Han forteller at han måtte få både en doktorgrad fra Yale og en stilling som assisterende professor ved New York University før foreldrene kunne se at han ikke var lat, men at han gjorde noe han var god til, og at det lå mye arbeid bak.

Tilbake til røttene

De fleste i psykologiverdenen vet at Zimbardo er mannen bak Stanford Prison-eksperimentet. Andre kjenner ham fra hans «shyness clinic». De fleste amerikanere og noen europeere husker ham også fra tv-serien *Discovering Psychology* som han laget for PBS på 1970-tallet. Grunnfagsboken *Psychology and Life* (1971) er nylig kommet i 19. utgave, og mange årganger av studenter kjenner ham som en populær mentor og foreleser.

Men da et TV-intervju med Zimbardo ble sendt ut over hele Italia i 2005, fikk identiteten hans en ny dimensjon. For innbyggerne i den lille landsbyen Cammarate som så intervjuet, var han først og fremst bare enda en Zimbardo.

Zimbardos besteforeldre var emigranter fra Sicilia. Foreldrene hans ble født i Amerika og snakket ikke italiensk, selv om de bodde sammen med mange andre italienere i gettoen i Bronx. Immigrantene ville først og fremst være amerikanere, og under den annen verdenskrig sto det skilt ved de fleste butikkene: «Please do not speak the language of our enemies». På den tiden gjaldt det tysk, japansk og italiensk. Derfor snakker ikke Zimbardo italiensk, og familien reiste heller ikke til Italia på ferie. Phillip George Zimbardo skulle bli 72 år før han besøkte sine røtter i Cammarate, en liten landsby på Sicilia. Her bor det over 100 Zimbardoer. Flere av dem tok kontakt med professoren etter å ha sett TV-showet, og i 2006 fikk han møte slektningene som han aldri verken hadde hørt om eller truffet før.

«Du må være i slekt med oss, for vi er over hundre Zimbardoer i denne landsbyen. Hvorfor har du ikke kontaktet oss før?» «Vel, jeg visste ikke at dere fantes,» svarte Zimbardo.

– De var nesten litt sinte, forteller han. På sitt første besøk til Cammarate skjønte Zimbardo at han allerede var en stjerne der. Han blir rørt når han forteller om opplevelsen.

– I hvert eneste butikkvindu, på barer og i restauranter har de slått opp en stor plakat med bilde av frihetsgudinnen og påskriften «Fra Amerika: Verdens mest berømte psykolog er en sønn av Cammarate». Borgermesteren møter meg i sin røde og hvite kappe, og alle klemmer og kysser hverandre. Vi går sammen til kirken, og presten tar frem sine gamle kirkebøker, og finner selvfølgelig frem til min bestefars navn. Det tok tre til fire timer å spise et måltid, med vin, med familie og leking, og det var helt fantastisk. Og barna var overalt.

Zimbardo-stiftelsen

For Zimbardo ble opplevelsen i Cammarate en tidlig påminnelse om temaene som er sentrale i hans bok fra 2008, *The Time Paradox*: behovet for å balansere fortiden, nåtiden og fremtiden i sitt eget liv.

Denne lille landsbyen har nå fått stor innflytelse på emeritus-professorens liv. Og hans innflytelse tilbake på sine forfedres landsby har vært minst like stor. Den nyopprettede

P.G. Zimbardo-stiftelsen forandrer nå landskapet og mulighetene for sicilianske studenter.

En av dagene i Cammarate gikk han til det lokale gymnaset for å møte skoleelevene. «Dere er så heldige, for dere har denne rike og levende fortiden,» sa han til mengden som var møtt opp for å se ham. Han roste husholdninger hvor flere generasjoner fremdeles lever sammen. Landsbyen har også en sunn dose av «her og nå-hedonisme», med god mat, god vin, og – gitt alle barna – kanskje også god sex.

«Det eneste som mangler her, er fremtiden deres,» sa han. «Arbeidsløsheten i landsbyen er på 41 prosent. Det betyr at det blir vanskelig å skaffe seg en jobb, unntatt hvis dere får dere utdanning, skaffer dere PC-ferdigheter, lærer dere engelsk, dere må også reise utenfor Sicilia. Dere må oppdage ferdigheter som dere kan markedsføre. Hva er det du kan gjøre som byen trenger og som andre er villige til å betale for?»

Sammen med venner, kolleger og Stanford grunnla han Zimbardo-stiftelsen, som straks ordnet det slik at den lokale skolen, som bare hadde én PC, fikk 20 til. Stiftelsen gir stipend til åtte studenter i året (halvparten jenter og halvparten gutter fra landsbyens to gymnas). Stipendene er på 1000 euro hver og tildeles på bakgrunn av ferdigheter, karakterer og generelle prestasjoner. I tillegg deler stiftelsen ut stipender for studenter med spesielle fysiske, psykologiske eller familiemessige utfordringer. Annethvert år gir den noen studenter sjanse til først å besøke Zimbardos kolleger og familie i New York, for så å bo sammen med Zimbardo en stund i San Francisco.

– Det er bare snakk om et lite antall, men det skaper et grunnleggende håp, sier Zimbardo.

Fordommer og stereotyper

– Å opprette stiftelsen er en av de mest spennende tingene jeg har gjort, og det gir meg også en god unnskyldning for å dra til Sicilia hvert år for å nyte landskapet, menneskene, maten, vinen og historien. Det eneste minuset er at jeg legger på meg minst en kilo for hvert måltid, smiler Zimbardo

Når han foreleser for skoleelevene på Sicilia, forteller professoren at den ene av besteforeldrene hans var barberer og den andre skomaker. De var dyktige i jobbene sine og stolte over å tjene andre. «Men her står jeg og underviser dere istedenfor å pusse skoene deres eller å trimme skjegget deres, for jeg har en ting mine besteforeldre ikke hadde: utdanning. Gå ut i verden og ta en god utdanning og bli en bedre versjon av meg, eller forbli ufaglært, og jeg vil leie deg til å pusse skoene mine eller klippe håret mitt. Valget er ditt.»



POPULÆR: Philip Zimbardo er ikke redd for å gjøre verken seg selv eller forskningen sin tilgjengelig. Her poserer han på bergensk brostein.

Han har selv erfart å måtte kjempe seg frem på tvers av kulturelle forventninger og barrierer. Å være italiensk-amerikaner og å vokse opp i Bronx kan gi opphav til mange fordommer og sterotypisk tenkning rundt hvem man er og hva man kan gjøre.

– Bakgrunnen min har påvirket meg mye fordi den handler om å være utenfor. Det er veldig få italienere i akademia i Amerika. De italienske immigrantene var generelt ganske fattige mennesker fra Sør-Italia.

**««Hvorfor unngår dere meg?»
spurte jeg. «Vi er redde,» svarte
han. «Alle tror at du er en del av
New Yorkmafiaen.»**

Dette var mennesker som ikke selv var utdannet og ikke prioriterte utdanning særlig høyt.

– Moren min sluttet skolen i sjuende klasse, faren min kom ikke så langt engang, tror jeg. Og han ville ikke at jeg skulle gå på gymnas. Siden han selv ikke hadde den erfaringen, kunne han ikke skjønne hvorfor jeg ville studere istedenfor å jobbe.

De typiske fordommene mot italiensk-amerikanere var at alle var en del av mafiaen, og at alt de ville, var å spise og ha en stor familie. De ble ikke tatt alvorlig.

– Jeg var 15 år da jeg begynte på videregående. Familien min hadde nylig flyttet fra Bronx til California, og da jeg møtte opp på North Hollywood high school i 1948, var det ingen som snakket til meg. Jeg kunne sette meg på en benk, og de andre reiste seg og gikk. Etter seks måneder alene syntes jeg det ble ganske tøft. Jeg klarte til slutt å komme med på et basketballag, og på bussen på vei til en kamp sa jeg til en av guttene: «Hvorfor reagerer alle sånn på meg? Hvorfor unngår dere meg?» «Vi er redde,» svarte han. «Alle tror at du er en del av New York-mafiaen.»

Epilog

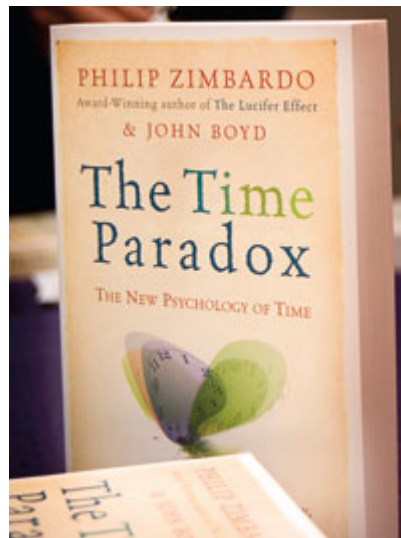
Jeg sitter og reflekterer over alt arbeidet som ligger bak hans prestasjoner, arbeidet med å gjøre noe komplisert lett tilgjengelig for andre. Jeg tenker på hans optimisme, sjenerøsitet og at han ble hele 72 år før han fant tilbake til røttene sine. Det får meg til å tenke på filmen *Zorba the Greek*, hvor den unge, veldig seriøse og ekstremt fremtidsorienterte engelske forfatteren Michael kommer til Kreta for å få tid til litt selvrefleksjon. Men så møter han den høylytte og livsnyttende Zorba (her og nå-hedonisten) som bestemmer seg for å bli den unge forfatterens mentor. Zorba har masse humor, fantasi og glede over livet, og til slutt klarer han å lære Michael å danse. Forfatterern går fra å være en som observerer livet, til å bli en delaktig medspiller. Zimbardos reise minner meg om disse to skikkelsene. Inspirert av den italienske kulturarven jobber Zimbardo selv etter fylte 70 år med å hente frem sin Zorba.

Jeg skal ikke skryte på meg at jeg har hatt noen stor påvirkning på Philip Zimbardo, men én ting la jeg merke til: Han hadde godt av en liten ferie, noe han sjelden har unt seg så langt i livet. Etter et lite opphold på Kviknes hotell i Balestrand så han faktisk 20 år yngre ut. Det føles godt å ha gitt noe tilbake til en som har gitt så mye til oss. u

PHILIP GEORGE ZIMBARDO

- Amerikansk psykolog og professor emeritus ved Stanford University. Tidligere president i den amerikanske psykologforeningen (APA)
- Berømt for den sosialpsykologiske Stanford Prison-studien der tilfeldig valgte studenter bare etter noen timer gikk helt opp i rollene som henholdsvis fanger og voktere
- Hovedforeleser under årets europeiske psykologikongress i Oslo 7. til 10. juli. Forelesningen hans om ondskap og heltemot kan sees på [TED.com](https://www.ted.com)
- Har opprettet en rekke nettsider for å markedsføre forskningen sin og bøkene sine: [Zimbardo.com](https://www.zimbardo.com), [theTimeParadox.com](https://www.thetimeparadox.com), [LuciferEffect.com](https://www.lucifereffect.com), [PrisonExp.org](https://www.prisonexp.org), [EverydayHeroism.org](https://www.everydayheroism.org), [Shyness.com](https://www.shyness.com), [Cipert.org](https://www.cipert.org)

Ikke bare ondskap



TIDSFORSKNING: Philip Zimbardos nyeste bok, *The time Paradox*. Foto: Arne Olav L. Hageberg

Zimbardos nyeste forskning tar for seg tidens psykologi. Han er opptatt av hvordan individer utvikler tidsmessige perspektiver som pakker flyten av personlige erfaringer inn i mentale kategorier, eller tidssoner, som fortid, nåtid og fremtid, og også transendental fremtid (tanker om livet etter døden). Zimbardo er spesielt interessert i hvordan tidsperspektiver får forrang framfor lærte kognitive kategorier, og at tidsperspektivene ikke er «balansert» i forhold til situasjonen, konteksten eller forventningene, men at ett tidsperspektiv overskygger de andre.

Hans nyeste bok, *The Time Paradox* (Simon & Schuster, 2008), som han har skrevet sammen med John Boyd, tar for seg dette. Les mer om boka og forskningen på nettsiden www.theTimeParadox.com.

Selv om Zimbardo er mest kjent som en «situasjonist», viser altså forskningen på tidsperspektiver at han også interesserer seg for individuelle forskjeller. «The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)», et redskap utviklet spesielt for å måle slike forskjeller, er også presentert på nettsiden.

Men ifølge Zimbardo selv er forskningen rundt sjenerthet hans viktigste bidrag i psykologien. Hans interesse for personlig og sosial sjenerthet hos voksne (og senere hos barn) vokste ut av Stanford Prison-eksperimentet. Han reflekterte rundt psykologien til fangevokteren, som berøver andre frihet, og fangen, som motstår, men til slutt aksepterer restriksjonene på sin personlige frihet. Zimbardo kom fram til at disse to posisjonene eksisterer som en dualitet i hver og en av oss, og kommer tydelig til uttrykk i sjenerte personer. Siden 1972 har forskergruppen hans ved Stanford studert årsaker og konsekvenser av sjenerthet hos voksne og barn. De har testet ulike intervensjoner blant studenter og ansatte ved Stanford, og arbeidet har resultert i at klinikken i dag er et forskningssenter for sjenerthet og tilbyr behandling. Besøk nettstedet www.shyness.com for mer informasjon.

cathrine.moestue@gmail.com

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 9, 2009, side 860-865

TEKST OG FOTO:

Cathrine Moestue, psykolog i privat praksis, medforfatter i boken Radikalisering - fenomen og forebygging (2018) fra Minotenk.