

Behovet for evolusjonær empati



ILLUSTRASJON Åshild Irgens

Metakognitive psykologer leverer teknikker med den hensikt å redusere bekymring. Men bekymring er ikke et problem som skal løses. Den er et signal om manglende sosial sikkerhet.

TEKST

Rune Karlson

PUBLISERT 1. august 2016

VINTEREN 2009 KUNNE engelskmenn, walisere og skotter lese følgende tekst på busser, tog og på veggene i Londons undergrunn: *There's probably no God. Now stop worrying and enjoy your life.* Ideen bak kampanjen ble unnfanget av komiker Ariane Sherine og satt ut i livet med økonomisk støtte av det britiske humanistforbundet (British Humanist Association) og den prominente ateisten Richard Dawkins.

Budskapet er besnærende enkelt og rørende velment: Når det engang er slik at det med stor sannsynlighet kan tenkes at det ikke finnes en gud, hvorfor bruke tid og energi på å bekymre seg og gruble når du heller bare kan nyte livet?

En annen profilert brite – psykologen Adrian Wells – har utviklet en behandlingstilnærming som formidler noe lignende. I sin bok *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* gir Wells et eksempel på hvordan antakelser om bekymringens fortrefelighet skal utfordres. Etter å ha inpsisert klientens resonnement konkluderes det på følgende måte: *That's right. So how much do you believe worry is*

helpful in preventing mistakes? Etter et helt liv med bekymring sier den eldre mannen seg enig: *It probably isn't very useful.*

Det er lett å være enig med både Sherine, Dawkins og Wells i at bekymring er lite hensiktsmessig. Fryktelige ting skjer uavhengig av om du bekymrer deg eller ikke. Dette vet vi alle innerst inne. Gud finnes eller finnes ikke, uavhengig av om du bekymrer deg for hva som skjer etter at du er død.

Men hvorvidt du kan slutte å bekymre deg og isteden nyte livet, er bare delvis et spørsmål om de fryktelige tingene fremtiden kan bringe. Vi tåler godt en verden preget av usikkerhet og overhengende risiko for frykteligheter, bare vi har allierte rundt oss. Når enkeltmennesket bekymrer seg, er det i stor grad et resultat av manglende sosial sikkerhet. Angst og bekymring er alarmen som advarer mot en livssituasjon ute av takt med selve grunnpremisset for menneskelig overlevelse og suksessfull reproduksjon: beskyttende medlemskap i sosiale enheter.

Metakognitive forståelser av bekymring

Wells og andre metakognitive psykologer forstår bekymring som noe som har vært adaptivt i menneskelig evolusjon. De individene som har hatt kapasitet til bekymring, har i større grad vært i stand til å forutse problemer og dermed møte utfordringer på en måte som har maksimert sannsynligheten for overlevelse og reproduksjon. Evolverte emosjonelle tilstander, skriver Kennair, «er kun adaptive dersom de motiverer til handling» (2008, s. 204).

«Kognitive og metakognitive psykologers ytre perspektiv øker risikoen for empatiske brudd med klienter»

Hva er egentlig forskjellen mellom alminnelig bekymring og den bekymringen som gjør at noen mennesker velger å oppsøke psykolog? Ifølge Wells består forskjellen i at bekymring hos personer med for eksempel generalisert angstforstyrrelse har en tendens til å være assosiert med mer negative tanker og uhensiktsmessige antakelser om det å bekymre seg. Et eksempel på dette er den eldre klienten nevnt innledningsvis som til slutt sier seg enig i at bekymring er lite hensiktsmessig, men som fortalte at han hadde sett på bekymring som en måte å forhindre å gjøre feil på.

Bekymring, sier Wells, kan kontrolleres, men ikke de påtrengende tankene («intrusive thoughts») som igangsetter prosessen. Fordi bekymringstankene som følger de ufrivillige igangsetterne, både er bevisste og målrettede, er de også kontrollerbare. Målet i metakognitiv terapi er følgelig å minske eller stoppe bekymringstenkning som respons. Den bærende tanken i metakognitiv tilnærming er: De fleste mennesker vil oppleve påtrengende tanker, men det som skiller de som bekymrer seg på en ikke-adaptiv måte fra andre, er måten de *tenker om* at disse påtrengende tankene har dukket opp, altså påfølgende metakognisjon.

Wells skiller mellom type 1-bekymringer og type 2-bekymringer. Den første typen er generell bekymring om eksterne hendelser, sosiale forhold og helsemessige forhold. En påtrengende tanke som for eksempel «Hva om denne hostingen er et tegn på kreft?», aktiverer bekymringer om konsekvensene av en slik realitet. Type 2-bekymring er bekymring knyttet til at man bekymrer seg: «Hva om jeg mister kontrollen?» Eller: «Jeg skader kroppen med all denne bekymringen!» Angsten som aktiveres gjennom type 2-bekymring, kan fungere som en forsterkning av den opprinnelige bekymringen, sier Wells.

Metakognitiv terapi består av ulike teknikker og tilnærminger som skal gjøre klienten bedre i stand til å forholde seg «fornuftig» til livet: Fryktelige ting kan og vil skje, men det hensiktsmessige å gjøre når påtrengende tanker dukker opp, er ikke å lete etter bevis i favør eller disfavør av bekymringen, men ganske enkelt stoppe tankeprosessen.

Grad av bekymring

Hvorfor bekymrer noen seg mer enn andre? I den metakognitive forståelsen heter det at de som bekymrer seg mer, tenker flere negative tanker og har flere antakelser om det å bekymre seg. Kennair gjør det klart at hvorvidt bekymring er patologisk eller ikke, vil være et spørsmål om grad og mengde, men legger til at han anser spørsmålet for å være uavklart. Dersom vi skal nikke anerkjennende i William av Ockhams retning, vil det enkleste svaret på dette spørsmålet rett og slett være at de som bekymrer seg mer enn andre, har mer grunn til å bekymre seg. Eller snudd på hodet: Dersom du bekymrer deg mindre enn andre, har du ganske enkelt mindre grunn til å bekymre deg.

Men hvorfor skulle noen mennesker ha mer grunn til å bekymre seg enn andre? Kennair åpner sitt kapittel om generalisert angstlidelse med et sitat som kunne fungert som en utdypning av Sherines slogan på de britiske bussene:

Don't worry about the future. Or worry, but know that worrying is as effective as trying to solve an algebra equation by chewing bubble gum. The real troubles in your life are apt to be things that never crossed your worried mind, the kind that blindsides you at 4 pm on some idle Tuesday (Kennair, 2008, s. 202).

Dette sitatet sier noe om en forståelse av at fryktelige ting skjer med *alle* mennesker. Det er følgelig ikke slik at noen har mer grunn til å bekymre seg enn andre. Alle mennesker er utsatt for alle mulige slags større og mindre katastrofer.

Det som forener Dawkins, Wells, Sherine og Kennair, er en grunntanke om at mennesker befinner seg i den samme generelle situasjonen – ingen har vesentlig mer eller mindre grunn til bekymring enn noen annen. Uavhengig av hvor materielt privilegert du er, kan fryktelige og forferdelige ting skje. Selv vestlige intellektuelle som Richard Dawkins kan bli syke eller påkjørt. Problemet med *stop worrying and enjoy your life*-tilnærmingen i forståelsen av bekymring er ikke at det er en integrert del av menneskelig eksistens at fryktelige ting skal skje. Problemet er at den neglisjerer både fundamentale deler av menneskelig evolusjonær bakgrunn og den variasjon som alltid

eksisterer mellom livssituasjonen til de menneskene som opplever denne konstante trusselen.

Hauker eller duer

Antropolog Keith Otterbein skiller i sin bok *How War Began* mellom de av sine kolleger han kaller for *doves*, og de han refererer til som *hawks*. Skillet mellom disse to leirene går ifølge Otterbein mellom de som forstår krig og krigslignende tilstander som noe som oppstod lenge før det moderne mennesket gjorde sitt inntog i verden for 200 000 år siden (haukene), og de som ser på krig som noe som oppstod i sammenheng med at de første statene oppstod for rundt 5000 år siden (duene). Duene blant Otterbeins kolleger har slett ikke en forståelse av menneskelig evolusjon som en fredelig affære, men motsetter seg for eksempel *killer ape*-teorien som forstår *homo sapiens* som å ha en iboende, evolusjonært frembrakt tendens til bakholdsangrep, vold, drap og krig.

Det er altså ikke enighet blant antropologer om at krig, konflikt og feider har preget relasjoner mellom moderne mennesker i 200 000 år, eller om det først er i de senere 5000 år at dette har blitt et gjennomgripende fenomen mellom mennesker. Uavhengig av om det er duene eller haukene som er i besittelse av den riktige forståelsen av menneskets såkalte *Environment of Evolutionary Adaptedness* (EEA), så er få antropologer villige til å hevde at de siste tusener av år av våre forfedres sameksistens har vært preget av fred og fordragelighet.

«Når psykologen fra sin autoritative posisjon vennlig antyder at klienten driver med noe som er uhensiktsmessig, er dette pinlig åpenbart»

Det finnes et godt grunnlag for å si at våre forfedre hadde mye å bekymre seg for. Ikke bare sykdom, skade og uforutsigbare naturfenomener, men også den gjennomgripende trusselen om krig og ulike typer ufred. Tar vi i betraktning at mennesker eksponeres for en overveldende mengde trusler, og at dette er noe som har preget menneskelig eksistens i tusener av år, er det hensiktsmessig å se nærmere på det spørsmålet som Kennair tar opp, nemlig: «Hva er den adaptive responsen på en påtrengende tanke?»

For bekymrede individer, nå som alltid, har det vært viktig å forberede seg på mulige utfordringer og farer, og det har vært mulig å forberede seg. I tempererte deler av verden har folk forberedt seg på vinteren ved å lagre mat og bygge varmeisolerende bygninger. Yanomamo-indianerne og andre moderne steinalderfolk har bevæpnet sine krigere for å være forberedt på mulig angrep fra rivaliserende stammer, og foreldre lar barna sine vaksineres for å verne dem mot infeksjonssykdommer. Likevel er det antakeligvis riktig at «The real troubles in your life are apt to be things that never crossed your worried mind». I den myriaden av ulike trusler og farer som gjennomsyrrer

verden, er det rett og slett verken mulig eller realistisk at et menneske skal kunne gardere seg mot selv en beskjeden del av fremtidens fryktelige eventualiteter.

I en slik situasjon er ikke bare «en overdreven, fantasidrevet antakelse om hva som kan gå galt i en nær forestående situasjon» (Kennair, 2008, s. 203) formålsløst. Selv en systematisk proaktiv holdning til farer, det Kennair kaller adaptiv frykt, vil bare kunne adressere en liten del av den overveldende mengde mulige truende situasjoner som kan oppstå. Så, dersom særlig overdrevet bekymring, men også en proaktiv holdning ikke nødvendigvis vil maksimere sannsynlighet for overlevelse og reproduksjon, hva vil? Hva er den definitivt adaptive respons på en påtrengende tanke? Svaret på dette går rett til kjernen av psykologens virksomhet.

Behovet for sosial sikkerhet

Kennair forstår emosjoner som adaptive hvis de fører til atferd som kan justere det som i utgangspunktet genererer ubehaget. Dersom du er deprimert, vil et senket stemningsleie være adaptivt for så vidt som det fører til handling i retning av å løse problemet som fører til at du er deprimert. Likeledes vil bekymring bare være adaptiv dersom det fører til handlinger som kan løse problemet som ligger til grunn for bekymringen. Som vi har sett tidligere, er det riktig at bekymring ikke løser problemet, men disse klientene vet allerede at det å bekymre seg er like hensiktsmessig som å drøvtygge tyggegummi for løse et matteproblem.

Klienter som oppsøker psykologer fordi de er bekymret, kommer ikke for å få vite at de driver med noe som er irrasjonelt og tullete, de kommer for å skaffe seg den sosiale sikkerheten som angst og bekymring gir dem beskjed om at de mangler. Metakognitive psykologer forstår ikke at det klienten forsøker å få til, er å danne en sosial enhet sammen med et kompetent og ressurssterkt menneske.

Ansikt til ansikt med en usikker fremtid var det de individene som hadde motivasjon til å søke sikkerhet sammen med andre, som hadde reproduktiv suksess. Angst er ubehaget som har motivert våre forfedre til å søke sammen med andre, slik at man ikke ble stående alene når «real troubles (...) that never crossed your worried mind» dukket opp. Det har vært en viktig forutsetning for overlevelse og reproduksjon at mennesker har vært i stand til å registrere når de lever med for lite sosial sikkerhet. Så viktig har det vært at dagens mennesker har finjusterte sensorer som oppdager når det foreligger for lite sosial sikkerhet. Dersom individet konkluderer med utilstrekkelig sosial sikkerhet, går angstalarmen som motiverer individet til å styrke sitt medlemskap i grupper.

Det er i denne situasjonen at kognitive og metakognitive psykologer arbeider ut fra et premiss som er grunnleggende inkompatibelt med et av grunnpremissene for menneskelig eksistens. Legger man den kognitive forståelsen av bekymring til grunn, har psykologen dårlig grep om den egentlige grunnen til at klienten kommer inn til konsultasjon. Klienten har oppsøkt psykologen for å konsolidere sin sosiale sikkerhet, og dette er et premiss som krever en helt annen type håndtering enn det som finnes i den kognitive verktøykassen.

Evolusjonær empati

Det er få psykologer som er i tvil om at empati er viktig i møte med klienter. I kapittelet om betydningen av behandlingsalliansen i kognitiv terapi skriver Berge et al. at

empati svekkes ved at pasientens følelser og reaksjoner ensidig tilskrives negative automatiske tanker eller feilforestillinger. Det å bestemme at en persons tenkning er irrasjonell, er basert på et ytre perspektiv, og er neppe empatisk, for empati er å forsøke å forstå pasientens indre perspektiv (2008, s. 35).

Det er kognitive og metakognitive psykologers *ytre perspektiv* som øker risikoen for empatiske brudd med klienter. Det er ikke tilstrekkelig å ha som utgangspunkt at overdreven bekymring er uhensiktsmessig, når bekymring er et symptom på at klienten lever et liv som er preget av sviktende sosial sikkerhet. Når psykologen fra sin autoritative posisjon vennlig antyder at klienten driver med noe som er uhensiktsmessig, er dette pinlig åpenbart og samtidig ikke problemet. Dette er mer enn et empatisk brudd, det representerer en fundamental misforståelse av hva som er problemet.

Fotografiet av Richard Dawkins foran en av bussene som bar det ateistiske budskapet nevnt innledningsvis, forteller ganske mye om bekymringens psykologi. På bildet som ble publisert i britiske Daily Mail den 7. januar 2009, kan man se en smilende Dawkins ved siden av Ariane Sherine og Guardian-skribent Polly Toynbee. I en verden full av fanatiske religiøse kreasjonister finnes det nok av folk som ser på Dawkins som fiende nummer én, men rundt seg har han varm støtte fra venner, meningsfeller og beundrere. Han er eksponert for de samme truslene som de fleste av oss, men hans sosiale sikkerhet er solid. Sett fra hans perspektiv er det lite grunnlag for bekymring. ✕

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 8, 2016, side 636-641

TEKST

Rune Karlson, Karlson Psykologtjenester

+ Vis referanser

Referanser

Berge, T. & Repål, A. (2008). (red.), Håndbok i kognitiv terapi. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kennair, L.E.O. (2008). Generalisert angstlidelse. I: Berge, T. & Repål, A. (red.), Håndbok i kognitiv terapi (s. 202-224). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Otterbein, K.F. (2004). How War Began. College Station: Texas A&M University Press.

Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press.