

Tor Nørretranders

Vær nær

**Sammenhæng
i sammenfundet**

Tor Nørretranders har skrevet en grænseløst positiv bog, som gennemargumenteret vender op og ned på vores måde at tale om vores livssituation og vores kultur, og dermed en bog som rummer potentialet for at vi kan *ændre* vores livssituation og vores kultur.

Det er med andre ord en debatbog, og jeg håber så mange som muligt griber muligheden for sammen at debattere de indsigter bogen præsenterer. Vi bliver nødt til at tilbageerobre samtalen fra medierne, for at genetablere et fungerende demokrati. Bogen er et ideelt udgangspunkt for en sådan samtale.

PETER BASTIAN, MUSIKER

Vær nær samler og skaber både sammenhold og sammenhæng. Venlighed og lighed betaler sig. Vi får det alle bedre, når andre får det godt. Lykke er ikke et nulsumsspil.

ALFRED JOSEFSEN, DIREKTØR

Et forfriskende – videnskabsformidlet – syn på den svindende bevidsthed om vores grundlæggende fællesskabsfølelse. Fra en af landets bedste samtænkere.

SUZANNE BRØGGER, FORFATTER

I min kunst er jeg meget optaget af hvordan vi mærker på hvilken måde andre mennesker har det. Hvordan oplever vi verden alene og sammen med andre? Hvori ligger forskellen mellem at opleve et kunstværk alene og i fællesskab?

Nørretranders tilgang til empatisk væren resonerer med mit kunstneriske virke – det er ikke kun det enkelte individ, der nødvendigvis skal ændre sit udsyn på verden, men individet som en del af et system, et netværk af følelser og forventninger. Nørretranders bog giver mig et perspektiv på mekanikken bag vores empati og hvordan vi er alene og sammen i verden.

Vi er ikke i universet for at forandre det, vi er det forandrende univers.

OLAFUR ELIASSON, KUNSTNER

Dette er en gave:

En PDF-fil med min bog "Vær nær", der udkom på papir den 23. maj 2013.

Du kan bruge filen selv, du kan printe den, og du kan give den videre eller linke til den.

Spillereglerne er helt enkle: Du må ikke sælge den, du må ikke give den videre uden at fortælle hvor den stammer fra og du må ikke lave om på den.

Disse spilleregler er fastsat i en Creative Commons licens (en slags alternativ til copyright):



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Jeg bliver glad hvis du giver filen videre, så flere kan læse med. Jeg bliver også glad, hvis du har lyst til at følge bogens liv gennem min hjemmeside www.tor.dk. Der har du også mulighed for at give en gave tilbage i form af en donation.

Og så kan du selvfølgelig også købe bogen trykt på papir.

God fornøjelse,
Tor Nørretranders

Tor Nørretranders

Vær nær

**Sammenhæng
i sammenfundet**

Forlaget Tor.dk

Af samme forfatter

Om kapitalistisk naturvidenskab, 1976
Kræftens frie spil, 1980
Hengivelse (red.), 1981
Månen i manden (red.), 1983
Kosmos eller kaos, 1984
Det udelelige, 1985
Naturvidenskab og ikke-viden, 1987
Videnskabsvurdering, 1987
Den blå himmel, 1987
Dansk dynamit, 1990
Mærk verden, 1991
Verden vokser, 1994
Person på en planet, 1995
Stedet som ikke er, 1997
Frem i tiden, 1999
Det generøse menneske, 2002
At tro på at tro, 2003
Menneskeføde, 2005
Einstein, Einstein, 2005
Civilisation 2.0, 2007
Børnespørgehjørne, 2007
Glød dig, 2007
Grønt lys, 2008
Børnespørgehjørne 2, 2008
vild verden, 2010
fælledskab (med søren hermansen), 2011
afskaf affald, 2012

Åbningsbillede side 8-9: Tegning af Ib Spang Olsen med digt af Halfdan Rasmussen. Illustrationen er skabt til *Halfdans ABC* fra 1967. Gengives med venlig tilladelse fra familierne.

Vær nær
af Tor Nørretranders, 2013



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Grafisk form og omslag:
Camilla Jørgensen, trefold
Sat med Century ITC og Capitolium

ISBN 978-87-996157-2-8 (PDF)

Fås også som trykt bog og E-bog
ISBN 978-87-996157-1-1 (Papirbog)
ISBN 978-87-996157-0-4 (E-bog)

Forlaget Tor.dk
www.tor.dk
forlaget@tor.dk

Forord 7

Medfølelse

- 1 **Bukser i brand 13**
- 2 **Føl med 19**
- 3 **Sammenhængen 35**
- 4 **Det glatte ansigt 45**
- 5 **En familie af følelser 59**
- 6 **Den tiende kranienerve 71**

Fairness

- 7 **Evolutionens spil 81**
- 8 **Ulighed er usund 101**
- 9 **Økonomisk krise 121**

Venlighed

- 10 **Verdens venlighed 139**
- 11 **Positiv politik 151**
- 12 **Nærværstræning 165**
- 13 **Værktøjskasse 177**
- 14 **Vi er sammenfundet 187**

Efterord 193

Noter 199

Kilder 213

Forord

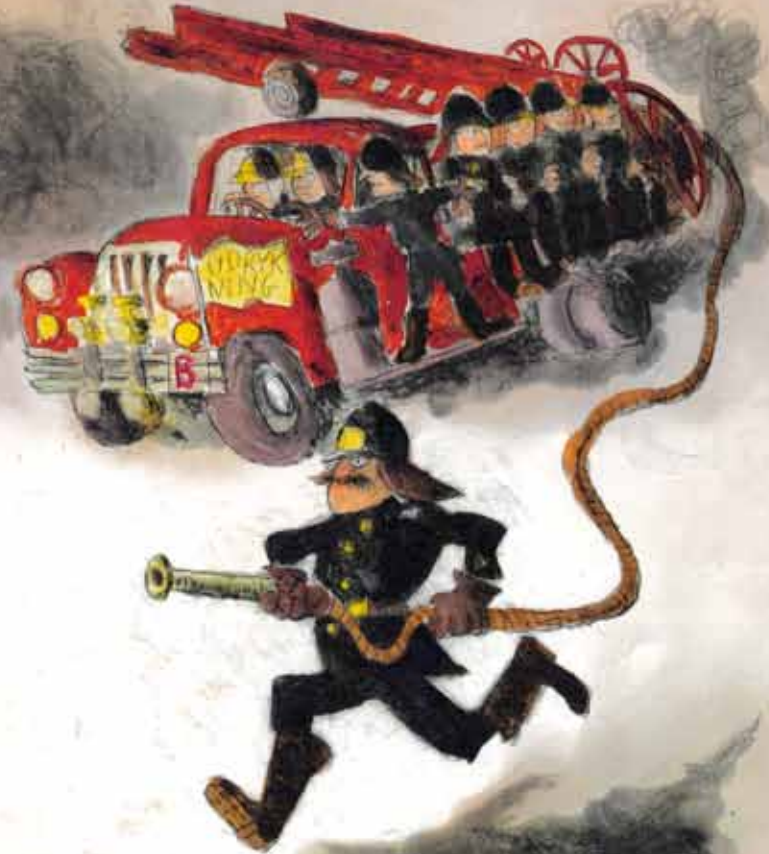
Hvordan får vi samfundet til at hænge sammen – igen?

Er der et håb at hente i det nye, vi gennem videnskaben har lært om mennesker? Fænomener som empati, kompassion, meditation, spilteori, økonomisk lighed og strømme i naturen?

Bogens svar er ja. Der er et håb – både for samfundets udvikling og for det personlige liv. Det handler om nærvær.

T.N., marts 2013

B



Bennys bukser brændte.
Børge råbte, åh!
Børge havde nemlig
Bennys bukser på.

b

Medfølelse

1. Bukser i brand

Lad os begynde med Benny og Børge. Vi kender dem fra Halfdan Rasmussens vidunderlige lille rim under bogstavet B i *Halfdans ABC* fra 1967:

*Bennys bukser brændte.
Børge råbte, åh!
Børge havde nemlig
Bennys bukser på.*

Det handler om en tilfældighed, et ydre sammentræf af omstændigheder: den ene låner sine bukser ud til den anden – de to er knyttet sammen, da uheldet er ude. Man kan gyse, fnise eller trække på skuldrene, for det er jo bare en spøjs og skør lille hændelse, endda på vers; et vidunderligt charmerende vrøvlevers, der har beriget snart sagt hver eneste danske barndom.

Men er det virkelig bare et ydre sammentræf, en pudsighed? Hvorfor fniser vi så forlegent? Er historien faktisk tættere på sandheden om vores liv og vores samfund end det meste andet vi går rundt og siger til hinanden? Har Benny og Børge fat i den lange ende?

Går vi i virkeligheden altid rundt med hinandens bukser på? Gør det altid ondt på mig når dine bukser brænder? Har vi mere til fælles end vi er vant til at tro? Er forbindelsen ikke ydre og tilfældig, men indre og nødvendig? Er det biologi, der knytter Benny og Børge sammen, så de hele tiden sætter hinandens bagender på spil, bukser eller ej?

De seneste ti års videnskab har gjort det aldeles klart, at vi i dén grad går rundt med hinandens benklæder på og er meget mere påvirkede af hvordan hinanden har det, end vi havde forestillet os. Vi har hinandens sko på, vi har haft det hele tiden, nu mangler vi bare at opdage det.

Fra samfundsvidenskabernes udforskning af store grupper af mennesker, fra adfærdsvidenskabernes studier af, hvordan enkelte mennesker eller dyr opfører sig, og fra neurovidenskabernes kortlægning af hjerner og centralnervesystemer kommer samme enkle billede: det er ikke noget tilfælde at vi laver samfund, det er ikke noget tilfælde at vi holder af at tingene går fair for sig, det er ikke noget tilfælde at vi er interesserede i hinandens ve og vel, det er ikke noget tilfælde at vi hjælper hinanden, det er ikke noget tilfælde at vi ser gyserfilm i fjernsynet.

Det ligger dybt nedlejret i vores biologi, at vi mærker hinanden, lever os ind i hinanden, føler hinandens følelser, indlever os, indføler os, føler med og for hinanden: vi har *empati*. Vi kan spore det tilbage i udviklingshistorien, hos aber, hos hunde, hos rotter, hos mus. Vi er ikke alene, hverken i dyreriget eller i samfundet. Vi mærker hinanden hele tiden.

Det er ikke kun kønt, det vi mærker. Det handler ikke bare om ømhed, kærlighed og åbenhed. Det handler også om foragt, afsky, fjernhed, udelukkelse og væmmelse. Følelsen af svigt er lige så social som følelsen af tilknytthed. Lysten til at hjælpe følges af tran-

gen til at holde ude. Følelsen af samhør modsvares af følelsen af fremmedhed.

At være rettet mod det fælles handler ikke om at være evigt flink og fattet. Vrede, hævnerrighed og afvisning er lige så sociale følelser som venlighed, kærlighed, tilgivelse og kærtegn.

De seneste årtiers erkendelser af vores sammenknyttethed handler ikke bare om romantik og skønhed, men også om afskyelighed og udfordringer. Det er ikke bare politisk korrekt og pænt alt sammen, men både frygteligt og samtidig dybt opløftende.

Alt i alt sætter disse nye videnskabelige erkendelser en ny dagsorden for vores samtale om hvordan vores liv og vores samfund kan indrettes. Mange af vores forestillinger om os selv og vores forbundethed er under forandring.

Vi har været vant til at tænke i modsætninger: *Egoisme* (kun at gøre noget for sig selv) eller *altruisme* (at gøre noget for andre). Selviskhed eller selvopofrelse. Tænke på sig selv eller tænke på andre. Tænke på de få eller på de mange. På den enkelte eller på fællesskabet. Højre eller venstre. Velstand eller velfærd. Fornuft eller følelser.

Men det er falske modsætninger.

Hvis virkelig vi går rundt med hinandens bukser på, passer det jo slet ikke at man gør det bedst for sig selv, hvis man kun tænker på sig selv. Eller bedst for de andre, hvis man kun tænker på de andre. Så er det jo en falsk modsætning.

Hvis man mærker de andres smerte, de andres glæde, de andres fryd og de andres sorg, så nytter det jo ikke én selv kun at tænke på sig selv, for det er helt afgørende for en selv hvordan de andre har det. Og det nytter heller ikke kun at tænke på de andre, for hvis man svigter sig selv, svigter man jo også dem, i og med at de kan mærke ens smerte.

Hvis vi gennem den biologiske udvikling er blevet udstyret med en indbygget evne til at opleve hinandens oplevelser, en evne til indføling og indlevelse, som indebærer en indlysende overlevelsesfordel for dyr der lever i flok og er afhængige af hinanden, så kan vi godt glemme alt om egoisme og hellighed. Et menneske, der kun vil tænke på sig selv, er bare en amatør-egoist, som ikke ved sit eget bedste. Og et menneske der i sin barmhjertighed vil glemme alt om sig selv og sine egne behov for kun at hjælpe andre, er i længden bare en dårlig kammerat.

Hverken egoisme eller altruisme *holder* i længden. Det betyder selvfølgelig at mange politiske grundforestillinger skal tænkes igennem på ny.

Bogens to spørgsmål

Bennys bukser brænder og alle råber, åh! Alle har vi nemlig Bennys bukser på.

Det er en biologisk påstand: Et udsagn om hvordan mennesker er udviklet gennem historien, hvordan vi er født forbundne, stedt hinanden som sociale væsener, om vi vil det eller ej, om vi er sammen eller ej.

I det følgende skal vi se på to spørgsmål, som er denne bogs anliggende:

1. I hvilken udstrækning kan man faktisk sige at der er biologisk belæg for, at vi har hinandens bukser på? Hvad viser socialvidenskaben, adfærdsvidenskaberne og neurovidenskaberne om det? Hvad har man opdaget de seneste årtier og hvor afklaret er billedet?

2. Hvad betyder buksedelingen for vores billede af os selv og af samfundet? Hvad betyder det for hvad politik kan og bør handle om? Hvad fortæller det os om vores opfattelse af godt og ondt, hvad der er kærligt og selvisk? Dette andet spørgsmål er selvfølgelig no-

get mere åbent end det første (selv om der også er heftige debatter om hvor afklaret neurobiologiens billede egentlig er).

Det er indlysende, at det ikke er muligt at diskutere det andet spørgsmål om fremtidens politik uden at tage stilling. Derfor er det også indlysende, at ikke alle vil være enige i den stilling, jeg tager. Det er heller ikke meningen. Denne bogs fornemste opgave er at skabe enighed om at være uenige: At hjælpe til at afklare hvad en moderne menneskeopfattelse handler om, hvad det er vi skal tage stilling til, når vi drøfter samfundets fremtid.

Ambitionen er altså at skabe en platform, hvorpå man kan diskutere. Ikke at skabe enighed.

Det handler om at forsøge at udvikle den demokratiske debat. Den eksisterende parlamentariske debat handler om mere eller mindre fiktive regnestykker om et budgetunderskud i 2020, alt mens samfundets sammenhængskraft smuldrer mellem hænderne på hverdagens danskere, og de globale udfordringer fordufter ud af en parlamentarisk dagsorden uden alvor i forhold til klima, fattigdom, ressourcer og de underskønne muligheder for at skabe et verdenssamfund, som teknologien har bragt os.

Men inden vi bliver uenige om alt det, så lad os starte med at se nærmere på om det virkelig kan passe, at vi alle går rundt med Bennys bukser på.

2. Føl med

Det er ikke kun Børge, der kan mærke at Bennys bukser brænder. Kig engang på Ib Spang Olsens tegning fra *Halfdans ABC*.

Bag Børge står en opbragt Benny og strækker armene i vejret, oprørt over Børges skæbne. En pige kommer behjertet spurtende med en spand vand, for at redde hvad reddes kan af Børge og bukser. Og en brandmajor er på vej med en brandslange forbundet til en brandbil besat med brandmænd. Hillemand!

De gode brandfolk er selvfølgelig på arbejde og Benny kunne strengt taget bare være bekymret for sine bukser; men pigen – hvorfor er hun så engageret? Hun har jo hverken bukser eller bagende involveret? Kunne hun ikke bare være ligeglad? Nej, for hun kan mærke at det gør ondt. I hvert fald hvis hun kan li' Børge.

At dele sin elskedes smerte

For ti år siden indrykkede den tyske psykolog og hjerneforsker Tania Singer en annonce. Hun søgte efter kærestepar, der ville deltage i en undersøgelse af empati – de skulle måles med en hjerneskaner mens de fik små elektriske stød.

Ideen var enkel: Den kvindelige partner blev sat ind i en mag-

netisk hjerneskanner, så hun kunne se sin egen hånd og partnerens hånd (men ikke hans ansigt). De fik elektroder på hænderne, så forsøgslederen kunne give dem små, korte elektriske stød af et sekunds varighed – smertefuldt, men ikke voldsomt væmmeligt.

Hjerneskanneren kunne så måle hvad der foregik i kvindens hjerne. Når hun selv fik stød var der aktivitet i områder af hjernen, som man længe har vidst har at gøre med oplevelsen af smerte. Så det var ikke det fjerneste overraskende.

Mere interessant var hendes hjerneaktivitet, når det var kæresten, der fik stød: Det viste sig at hun havde aktivitet i de samme områder – smerteoplevelse – omend lidt svagere, end når hun selv blev påført det smertefulde elektriske stød.

Kvinden havde altså en hjerneaktivitet, der viste at hun levede sig ind i kærestens smerte. Hendes hjerne reagerede på, at hun vidste at han fik stød.

Resultaterne, der blev offentliggjort i 2004, var skelsættende, fordi de afklarede en diskussion om empati, om hjernens evne til at afspejle andre menneskers situation, der havde stået på i et århundrede, men for alvor var accelereret i de foregående ti år: Kan et menneske føle med på de følelser der findes inde i et andet menneske? Kan man mærke lidt af hvad de andre kan mærke? Kan man leve sig ind i den andens situation?

Svaret er altså: Ja, det kan man. Man kan leve sig ind i den elskedes smerte. Men behøver det virkelig at være kæresten, det handler om, for at man kan mærke smerten? Faktisk. Hvis man er mand, i hvert fald.

Lad os se på en anden forsøgssopstilling fra Tania Singer og hendes hold.

Man undersøgte hjernen hos både mænd og kvinder, der iagttog en fremmed person få elektriske stød på hånden. Det vil sige: Helt fremmed var personen ikke, for de hjerneskannede havde lige

spillet et spil med vedkommende. Det betød, at den hjerneskannede havde et klart billede af den fremmede, alt efter hvordan hun eller han havde opført sig under spillet. Vi vender senere tilbage til hvordan sådanne spil foregår, men her er det nok at vide, at man enten kan opføre sig fair eller unfair, når man spiller. Man kan være grådig eller generøs. Og man ved fra andre undersøgelser, at man bliver oplevet derefter: mennesker, der har spillet mod en unfair spiller, oplever vedkommende som usympatisk, mens en generøs spiller opleves som sympatisk. Hvilket jo er meget naturligt.

Dermed var der to muligheder, når en forsøgsperson sad i hjerneskanneren og så en fremmed spiller få stød: Det kunne være et menneske, der forekom sympatisk, eller et menneske der forekom usympatisk. Hvordan var så deres hjerneaktivitet, når de så en spiller få stød og derved blive påført smerte?

Det var enkelt, når det var en fair og sympatisk spiller: Forsøgspersonerne viste aktivitet i de hjerneområder, der har at gøre med smerteoplevelse. Deres hjerne reagerede i områder der ville være aktive, hvis de selv fik et stød. Empatien var til stede. De kunne mærke den andens smerte. Lige som når det var en kæreste, det gik ud over.

Men når det gjaldt en unfair og oplevet usympatisk fremmed, der fik stød, var det ikke helt så enkelt: Det afhang af forsøgspersonernes køn. Mænd viste ingen reaktion i smerteoplevelsesområderne, når de så en unfair spiller blive udsat for smerte. Men kvinderne gjorde.

Mænd kan ikke leve sig ind i smerten hos et menneske, de oplever som unfair. Men kvinder oplever smerte hos alle, både dem de kan lide, og dem de ikke kan lide.

Og mere end det: Når mændene så den unfair fremmede få stød, viste skanneren forøget aktivitet i et område af hjernen, der har at gøre med fryd. De følte hævnlyst. Det gjorde kvinderne ikke.

Der er altså fundamental forskel på den måde, kvinder og

mænd udfolder deres empati. Mænd føler kun empati overfor mennesker, de finder fair, rimelige og ”gode”. Når det gælder mennesker, de synes opfører sig dårligt, oplever mænd ikke den andens smerte, men føler skadefryd ved at se den anden få stød. Kvinder, derimod, har empati for alle.

Man kan spørge sig selv, hvordan dette forskningsresultat var blevet modtaget, hvis ikke forsøgslederen havde været kvinde. Det svarer jo helt til den spontane fornemmelse, vi har fra hverdagen: Kvinder er mere rummelige og accepterende, mænd mere stivnakkede og strenge. Bare tænk på de traditionelle forælderroller. Resultatet ligner unægtelig en biologisk begrundelse for at mænd fører krige og kvinder trøster børn. (Men det er ikke givet, at det er arvelige egenskaber, det kan i princippet være tillærte kønsroller, der har formet hjernen, selv om det er svært at tro).

Venner og fjender

En anden kvinde, Grit Hein fra Universitetet i Zürich, var leder af et efterfølgende forsøg, som Tania Singer også var involveret i: Unge mænd fra en fodboldklub så på andre unge mænd, der fik stød. Når de så på tilhængere af deres egen fodboldklub, var der aktivitet i deres smerteoplevelsesområde i hjernen. Men når de så på tilhængere af en konkurrerende fodboldklub, var der meget mindre aktivitet i smerteoplevelsesområdet. Til gengæld var der mere aktivitet i det område der handler om lysten til at hævne sig. De andre klubbers tilhængere opleves altså på samme måde som unfair fremmede blev opfattet i det føromtalte forsøg.

Grit Hein bad også fodboldfansene om at afgøre om de ville hjælpe en anden, der fik stød, ved at tage halvdelen af stødet selv. Det ville de ofte, når det var en tilhænger af deres eget hold, men ikke så gerne, når det var en tilhænger af et modstanderhold.

Med andre ord: Vi kan bedre opleve smerten hos en vi holder

med, og vi er mere tilbøjelige til at hjælpe en vi holder med – hvis vi er mænd. Der foreligger så vidt jeg ved ingen undersøgelser af kvindelige fodboldfans.

En massiv bølge af videnskabelige undersøgelser har gennem de sidste ti år vist, at vi mennesker kan leve os ind i følelser hos andre mennesker. Vi har empati med dem, hvilket mere præcist betyder at vi kan dele deres følelse ved delvist at opleve den selv, vel vidende at det ikke er fordi vi er udsat for den samme følelsesfremkaldende påvirkning som den anden. Det er en uhyre bemærkelsesværdig egenskab.

Undersøgelser har siden Tania Singers pionerarbejder vist, at mennesker har påviselig empatisk indlevelse i andre menneskers oplevelse af følelser og tilstande ud over smerte: afsky, frygt, angst, vrede, sorg, berøring, behag, belønning, social udelukkelse og pinlighed.

Det gælder for alle disse følelser, at den person der ser følelses-tilstanden hos en anden selv får aktivitet i den del af hjernen, der ville have været aktiv, hvis hun eller han selv havde været udsat for den oplevelse, der skabte følelsen.

Man kan undre sig over at det i så høj grad er negative følelser, der bliver undersøgt, men de er langt lettere at fremkalde på kommando end de positive. Det er ikke svært at få et menneske til at føle smerte, men vanskeligere at sætte dem ind i en hjerneskaner og så fylde dem med salighed.

Men er det overraskende at vi føler en sådan medfølelse? Selvfølgelig ikke, hvis man spørger til vores hverdag. Vi isner, når vi ser en anden skære sig. Vi væmmes, når vi ser en anden blive dårlig. Vi farer sammen, når den anden slår sig. Vi græmmer os, når en kær person kvajer sig. Vi er ved at falde ned, når vi ser en linedanser. Vi

gyser, når vi ser en gyserfilm. Vi føler hele kroppen som levende og blussende, når vi har set en rigtig god film eller tv-serie.

Det er ikke noget der sker som resultat af en langsommelig og logisk følgeslutning. Det sker øjeblikkeligt og uden tøven.

Spejlneuroner

En varm augustaften i 1990 på Universitetet i Parma, Italien, sad en makak-abe i et bur med en elektrode fæstnet dybt inde i hjernen. En gruppe forskere var i gang med at måle på nogle bestemte *neuroner*, hjerneceller, der havde at gøre med bevægelse. En meget bestemt bevægelse: neuronerne ”fyrede” – viste elektrisk aktivitet – når aben greb fat om en rosin på en bakke foran den. Man undersøgte altså en del af hjernen, som helt specifikt havde at gøre med at gribe føde. Hver gang aben tog en rosin skrattede det i højt-taleren, fordi den neuron man målte på blev aktiv og ”fyrede”.

Det var der ikke noget mærkeligt i. Det havde forskerne i Parma studeret i en del år for at kortlægge hjernens funktioner. Men noget andet var mærkeligt. ”*Leo, non può essere!*” sagde en af forskerne, Vittorio Gallese til en anden, Leonardo Fogassi: ”Leo, det kan ikke ske.” Abehjernens neuron fyrede uden at aben tog nogen rosin. Den fyrede da *forskeren* tog sig en rosin! Aben foretog sig ingenting – andet end at kigge på.

Denne samme neuron, som fortalte at aben var i gang med at foretage en handling, blev aktiv når den ingen handling foretog sig, men blot så en anden handle.

Det brød med den grundopfattelse af hjernens indretning, der indtil da havde været helt fundamental for hjerneforskningen: Hjernen er opdelt i to afdelinger – en foran og en bagtil.

Afdelingen bag i hovedet opfatter og oplever verden ved at behandle sansernes input. Øjet og de andre sansekilder sender informationerne ud i bagenden. Fortil i hjernen planlægges og styres

bevægelser og handlinger. Muskler og nerver får besked herfra. De to afdelinger er skarpt adskilt: en for bearbejdning af indtryk, en anden for planlægning af udtryk.

Der er forskel på teori og praksis, oplevelse og udlevelse, input og output.

Men her var pludselig en neuron, som genkendte slægtskabet mellem noget aben selv foretog sig og den samme handling foretaget af et helt andet væsen. Pludselig var to aspekter af tilværelsen – hvad man oplever og hvad man gør – knyttet sammen i én neuron.

Det var helt vildt og stred mod alt, hvad man ventede. Forskergruppen ved Universitetet i Parma undersøgte fænomenet nøje og skrev en artikel, som de sendte i verdens førende videnskabelige tidsskrift *Nature*, der fandt resultatet for specielt. Ti år senere betegnede den førende hjerneforsker Vilayanur Ramachandran fra Los Angeles spejlneuronerne som psykologiens svar på opdagelsen af strukturen i DNA, arvets molekyle i 1953.

Begge reaktioner viste sig siden at have været overdrevne.

Forekomsten af neuroner, der både kunne vise aktivitet når man selv foretog sig noget og når andre gjorde det, blev døbt *spejlneuroner*, fordi de så at sige spejlede andres handlinger i ens egne. Det blev ret hurtigt muligt at vise at abehjerner rummer masser af sådanne spejlneuroner, som bruger abens eget system til at foretage handlinger til at genkende andres handlinger.

Og det var ikke bare helt ens handlinger, den genkendte. Hvis forskeren greb rosin med munden, reagerede den samme gruppe neuroner som genkendte håndens greb. Spejlneuroner kunne med andre ord foretage en vis abstrakt genkendelse af funktionen, målet med handlingen, ikke bare genkende den geometrisk samme bevægelse.

Abehjernens neuroner foretager altså en slags afbildning af

den andens handlinger i den del af hjernen, som aben selv bruger til at planlægge samme handling.

Det er opsigtsvækkende og vidunderligt: I stedet for at have et særligt system i hjernen til at forstå andre, forstår aben andre aber (og videnskabsfolk) ved at genkende dem i sig selv.

Aber mærker hvad andre aber gør ved at abe efter andre aber i hjernen.

Det indre og det ydre

Men gælder det også mennesker? Det er straks sværere at finde ud af, for man kan ikke uden videre sætte en elektrode ind i hjernen på et menneske for så at dele rosiner med dem.

Efterhånden er det dog gennem studier af patienter med elektroder indsat af andre årsager lykkedes at vise, at der faktisk findes spejlneuroner hos mennesker. Men hvor meget betyder de?

Hvor det var vanskeligt at lave undersøgelser af menneskers spejlneuroner var det lettere at lave teorier om dem. Derfor har det gennem de seneste ti år bugnet med tanker om at spejlneuroner kan forklare alting. Vi erkender andre ved at genkende dem i os selv, så måden vi har lært ting på er ved at have neuroner, som spejler andre og dermed lærer os om dem gennem os selv.

Tanken er besnærende. Men den støder meget hurtigt ind i et problem: Hvorfor kan vi genkende andres handlinger i vores egen hjerne? Det drejer sig om sammenhængen mellem noget vi ser og noget vi gør: Hvordan etableres forbindelsen mellem de to verdener?

En hovedtradition blandt forskere i spejlneuroner har de seneste ti år været at sige, at koblingen mellem det indre og det ydre er en egenskab, vi har arvet. Den biologiske udvikling har altså givet os den egenskab at vi kan koble andres handlinger, som vi ser, med vore egne, som vi oplever indefra. Det har den gjort, fordi det var

en overlevelsesfordel. Aber, der kan det, har lettere ved at klare sig end aber der ikke kan det. Den enkelte abe kan lettere lære af andre aber når den kan kopiere deres handlinger ved at genkende dem i sig selv. Abeungen kan lære af abemoderens bevægelser.

Spejlneuronerne udgør med andre ord et system til kobling mellem indre og ydre, som vi har fået forærende af udviklingen. Men denne opfattelse er blevet kritiseret voldsomt af en lille gruppe psykologer, filosoffer og biologer, der peger på, at der er meget stor forskel på hvordan aber og mennesker bruger spejlneuroner, så det er svært at se, hvordan mennesker kan have arvet egenskaber fra aber.

Derfor er teoretikere som Cecilia Heyes fra Oxford begyndt at forstå spejlneuroner som en tillært egenskab. Hjernen har lært sig at forbinde det indre med det ydre i løbet af personens liv. Det er ikke noget, vi har arvet, men noget vi lærer gennem den personlige udvikling. Babyer studerer igen og igen deres hænders bevægelser for at forstå hvad der sker, når de gør hvad de gør. De sammenligner bevægelsen indefra med bevægelsen set udefra. Vi sammenligner vore egne bevægelser med andres, vore egne handlinger med andres og laver så koblingen.

Hjernens netværk er netop præget af en enorm evne til at lære sådanne mønstre gennem erfaringen. Allerede kort efter Anden Verdenskrig foreslog den canadiske hjerneforsker Donald Hebb en enkel model, der forklarede hvordan hjernen kan lære. Nerveceller er forbundne med hinanden gennem forbindelser, der ved fødslen er ret tilfældige. Men de hjerneceller, der oplever at fyre samtidig, får styrket deres forbindelser, mente Hebb.

Hvis man altså har et netværk af hjerneceller, der er trænet i at registrere synet af et øre, og et andet netværk, der er engageret i at genkende lyden af et pustende væsen, vil begge cellenetværk fyre, når man ser en hund. Deres indbyrdes forbindelser vil dermed blive styrket, fordi de fyrer samtidig, mens andre netværk af hjer-

neceller, der er passive i sammenhængen, ikke bliver tilsvarende styrket i deres indbyrdes forbindelse.

På den måde kan man forestille sig at der opbygges forbindelser, der kobler egne handlinger med andres handlinger, fordi man ser andre gøre det samme som en selv. Når det drejer sig om hele kroppen, kan man få hjælp ved at iagttage andre der opfører sig ensartet med en selv under dans eller gymnastik – eller ved at kigge i et spejl. Ansigtets udtryk koordinerer man med andres udtryk ved at spejle sig i andre, som spædbørn gør det med mødres ansigter. Eller som voksne gør det i tætte sociale situationer. Man lærer sit eget ansigts udtryk at kende ved at se reaktionen på det i den andens ansigt.

Det smukkeste eksempel på en sådan indefra-udefra kobling er måske sproget: Vi udsender som babyer en masse pludreløde, som vi selv kan høre. Dermed forbinder vi lyde vi laver indeni med lyde vi hører udefra, fordi vi kan høre vores egen stemme ligesom vi kan høre andres stemmer. Vi kan så sammenligne de lyde vi som babyer selv laver, med de lyde, vi hører andre sige – vupti, vi kan lave de samme lyde som de andre laver. Når vi så begynder at have styr på hvorfor de andre laver de lyde de gør, kan vi begynde at tale med om det.

Det er selvfølgelig en hårrejsende kompliceret proces, men den er mulig, fordi netop lyde er det område, hvor vi har lettest ved at sammenligne det indre og det ydre: vi kan høre os selv – mens vi jo ikke kan se vores eget ansigt eller krop uden at bruge et spejl (hvad balletdansere og teenagere jo også gør heftigt).

Man kan altså sagtens argumentere for, at de evner spejlneuronerne giver os, er tillærte, snarere end nedarvede. De lagrer således erfaringer. De er udtryk for den enkeltes levede liv, de er ikke noget, vi har arvet. Dermed får spejlneuroner en anden status, som gør dem mindre betydningsfulde. Men det er ikke afklaret – striden

bølger frem og tilbage blandt forskerne: har vi arvet evnen til at spejle os i hinanden eller har vi lært os den?

Aber gaber

Gaaab! Ja, gab: Åbn munden og stræk kæberne helt fra hinanden, knib øjnene lidt sammen, mens du ånder langsomt og tungt ind, holder vejret et øjeblik og så puster ud med et lettelsens suk. Gab!

Nej, jeg er ikke ude på at du skal kede dig over teksten her eller synes det er træls at høre om akademikere der skændes om store opdagelser og fortolkningen af dem. Jeg er ude på at gøre dig interesseret i dette utrolige fænomen *at gabe*.

For det smitter! Som et gammelt dansk ordsprog siger: den ene abe får den anden til at gabe.

Så OK, du må godt gabe – teksten her tager det ikke personligt – det smitter rent faktisk, også når man hører om det.

Aber gaber når man viser dem en iPhone med et billede af en abe der gaber. Mennesker gaber når vi ser andre mennesker gabe. Masser af dyr gaber og smitter hinanden med gaben.

Hvad går gaben ud på? De fleste af os tror det har at gøre med at skaffe ilt til hjernen, men det viser sig ikke at passe. Man får ikke mere ilt til hjernen ved at gabe. Det har tydeligvis noget at gøre med træthed, men det er også uklart hvordan gaben hjælper på det.

Men det smitter. Man kan ikke bare påvise, at gaben er smitsom, men også at gaben især spredes til mennesker man kender. Og aber man kender, hvis man er en abe. At kunne smitte hinanden med gaben er altså et tegn på at man er knyttet til hinanden.

Det er et eksempel på at vores adfærd er knyttet sammen på måder, vi ikke selv aner og ikke forstår meningen med. Vi påvirker hinanden mere end vi tror og mere end vi forstår.

Det betyder at evnen til at knytte sig til hinanden og efterligne

hinanden er nært beslægtet. Årsagssammenhængen virker begge veje: man kan bedre lide dem, der kopierer en, og man kopierer mest dem, man kan lide.

En efterligning af adfærd som gaben, måder at gå på, stå på og ansigtsudtryk kan fungere som en slags markør på gruppetilhørsforhold. Ved at kopiere de gængse mønstre i gruppens måde at tale på, bevæge sig på og se ud på viser man et tilhørsforhold, som netop er svært at snyde sig til for en udenforstående, der vil være med i gruppen, fordi man har lært det gennem ikke-bevidste kopieringer af andres adfærd.

Både sprogets tone og kroppens mønstre er ubevidste måder vi melder os ind i en gruppe på. Hvis man vil holde sammen på hvem man vil behandle godt og vise indlevelse og ressourcodeling, er alle disse små markører en god metode – bedre end bevidste handlinger og passwords, som er lettere at kopiere og lære sig hurtigt.

Der er med andre ord et mønster med mange lag af små tegn på sammenhold, som holder grupper sammen og styrker empatien. I sidste ende er disse sociale mønstre vokset frem gennem den biologiske udvikling, men antager en særlig form blandt mennesker, fordi vi har sproget og det intellektuelle liv som overbygning.

Kamæleon-effekten kaldes den, fordi man melder sig ind i en gruppe ved at efterligne dens medlemmer, ligesom en kamæleon tager farve efter sine omgivelser.

Udenfor og indenfor

Det var svært ikke at føle sig rystet over det, den kinesiske forsker fortalte. "Chokerende klart", står der i mine noter fra et foredrag den 12. oktober 2012. Professor Shihui Han fra Afdelingen for Psykologi ved Pekings Universitet i Beijing, Kina, fortalte om sine hjerneskanninger ved en konference om empati på Københavns Uni-

versitet. Filosofen Dan Zahavi og kolleger ved Center for Subjektivitetsforskning har gennem en årrække skabt et frodigt internationalt knudepunkt for forskersamarbejde om forståelsen af empati. Konferencen "Empathy in context" havde i efteråret 2012 samlet en stribe store navne fra hele verden. Men ingen af de mange indlæg kunne i mine øjne matche Shihui Hans når det gjaldt isende klare resultater.

Helt nøgternt og stilfærdigt dyngede Han resultater op, som gav ét og samme billede: Evnen til empati er i brutal grad præget af fordomme om hvordan folk ser ud.

Det undersøgelsesresultat, der på notesblokken fik prædikaten "chokerende klart", handlede om at vise videoer med menneskeansigter, der blev berørt på kinden med enten en kanyle, der stak i huden, eller en vatpind, der strøg hen over kinden. Kanylen så smertevoldende ud, mens vatpinden så fredelig ud.

Der var to sæt videoer. Det ene sæt viste kinesiske ansigter med henholdsvis kanyle og vatpind. Det andet sæt viste kaukasiske ansigter (kaukasisk er den biologiske jargon for den menneskerace, der dominerer i Europa, Nordamerika og dele af Asien, altså "hvide", folk med vestligt udseende).

De to sæt billeder blev så vist til en gruppe kinesiske og kaukasiske forsøgspersoner fra vestlige lande, som blev hjerneskannet imens. Undersøgelsen angik eventuel aktivitet i de samme hjernecentre, hvor Tania Singers undersøgelse havde vist aktivitet ved smerteoplevelse hos en selv og andre.

Når en kaukasier så et kaukasisk ansigt blive stukket med en kanyle, var der klar aktivitet. Tilsvarende når en kineser så et kinesisk ansigt blive stukket. Men der var ingen aktivitet, når en kaukasier så en kineser blive stukket og en kineser så en kaukasier få kanylen jaget ind!

Resultaterne blev offentliggjort i 2009 og mange andre grupper har siden eftervist sammenhængen. I sommeren 2012 offentlig-

liggjorde Han og hans kollega Feng Sheng en analyse af problemet: Er det fordi kinesere ser alle kaukasiske ansigter som ens, så et kaukasisk ansigt bare ligner en kaukasier, ikke en person? Lige som vi vesterlændinge synes alle kinesere ser ens ud?

De kinesiske forskeres resultater tyder på at vi kan lære at se forskel på hinanden, også hen over raceforskelle. Og så begynder individerne at træde frem, hvorefter empatien begynder at virke. Men det kræver en indsats med at se den anden som et individ, ikke som en kineser.

Men man kan jo bare tænke på sig selv, første gang man skulle samarbejde med en person af klart anden etnisk oprindelse: Det tog et par dage før man så det daglige humør og ikke den etniske oprindelse. Men derfra gik det kun den rigtige vej. Vekselvirkning er vejen frem. Bland dig!

Empati og andre former for biologisk udviklet socialitet, sammenhør, bærer præg af en nådesløs mekanisme: Den handler om dem der er indenfor, ikke om dem der er udenfor. Det handler om kæresten, fairplay-spil, fodboldhold, race og meget andet. Og det handler om mekanismer, der oftest er ubevidste.

Vi vil gerne mærke hinanden, hvis vi vel at mærke hører til samme gruppe. Men vi kan lære andre medlemmer af andre grupper at kende og så kan vi også mærke dem.

Så skal man holde sig fra de andre? Eller lige netop blande sig mest muligt med dem? Så de holder op med at være "de andre" og i stedet bliver til "den anden"?

Samfundsforskere har gennem mange år kendt til den markante forskel på indenfor-gruppen og udenfor-gruppen og den måde man opfatter den på. Og en af de mest markante forskelle er netop den, de kinesiske forskere fokuserer på: Om man opfatter den anden som medlem af en anden gruppe (udenfor-gruppen) eller

om man opfatter den anden som et individ (der så i øvrigt jo også er medlem af ens egen gruppe). Det er forskellen på at se den anden som repræsentant for en egenskab (den anden gruppes fælles egenskab) eller som et udtømmeligt individuelt menneske.

Den humanistiske psykolog Abraham Maslow skelnede mellem at se det andet menneske som repræsentant for en mængde eller som et unikt individ. Det første er den vestlige videnskabs metode, men det andet er den taoistiske oplevelse af den anden, som han kaldte det med henvisning til den kinesiske visdomsfilosofi om Tao.

Men kan man forestille sig at man føler hele menneskeheden som sin indenfor-gruppe (mens det er Marsboere, der er udenfor?).

Tilbage i 1954 argumenterede Abraham Maslow for at man kan. Tre psykologer ved Western Kentucky University har netop undersøgt om det bare betyder at man skal glemme de etniske forskelle. Men det er ikke nok, man skal også udvikle en empatisk evne til at identificere sig med hele menneskeheden.

Det har aldrig været så presserende et spørgsmål før, om man kan føle sig indenfor med hele menneskeheden, for vi har aldrig før stået overfor så globale, selvskabte problemer som klima, miljø og ressourcer.

Hvor mange kan vi holde med?

3. Sammenhængen

Benny og Børge behøver ikke bytte bukser for at være forbundne. De skal bare være venner. Hvis de opfatter hinanden som værende "indenfor" har de empati for hinanden. De vil være forbundne med allehånde små og store forbindelser i kropssprog, smil, gab, sprogtone, værdier, smag, behag og smerteindlevelse. De er, om ikke i samme sko eller samme bukser, så dog i samme båd. Der er en sammenhæng.

Kun de mest oplagte og de mest lettilgængelige aspekter af denne sammenhæng mellem Benny og Børge er lette at undersøge og påvise. Smerteforbindelsen er som sagt lettere at eftervise i et eksperiment end glædesforbindelsen. Smittende gaben er måske ikke den vigtigste forbindelse der består mellem to mennesker, men den er let at få øje på.

Så fra en fornuftig betragtning giver det mening at sige at Benny og Børge simpelt hen bare kan mærke hinanden. De kan også mærke mange andre mennesker og dyr, så deres indbyrdes forbindelse drukner let i det store hav af sammenhænge, men er der alligevel. Så lad os ganske enkelt her gå ud fra det enkle billede, at der består en fortløbende sammenhæng mellem de to. Og dermed jo også alle andre, der er "indenfor" i forhold til hinanden.

Det har en helt umiddelbar konsekvens: Det er bedre for Benny at Børge har det godt, end at Børge har det skidt. Man bliver ked af det, når man har forbindelse til en, der er ked af det. Børge har det også bedre når Benny har det godt. Så reglen for de to er meget enkel: Begge har det bedre når Børge har det godt. Begge har det bedre når Benny har det godt. Begge har det bedre når begge har det godt.

Det er klart, banalt og naivt. For det er jo ikke sikkert, at deres interesser altid er sammenfaldende.

De to kunne være uvenner og derfor ”udenfor” i forhold til hinanden – eller bare tilhængere af forskellige fodboldklubber – og så er Benny ikke altid glad når Børge er glad, fordi de jo ikke er enige om hvilken fodboldklub, der skulle vinde. De kunne være oppe at slås om at score en kæreste eller konkurrenter til den samme mellemlederstilling.

Men hvis vi et øjeblik antager, at de ikke er voldsomt uenige om vigtige ting – og kan leve med uenigheden om mindre vigtige ting såsom hvilket popband man synes er bedst – så er der den enkle lovmæssighed, at begge får det bedre når hver af dem har det godt, fordi de ellers ville kunne mærke hinandens livssmerte.

Generaliserer man så denne egenskab fra de to til de mange, får man en enkel, klar, banal og naiv lovmæssighed: Alle har det bedre når den enkelte har det godt. Den enkelte har det bedre når alle har det godt. Og da gruppen nu er så stor, at den ikke bare omfatter Benny og Børge, men også dig og mig, lyder reglen sådan her:

Alle har det bedre når du har det godt.

Du har det bedre når alle har det godt.

Klart, banalt og naivt?

I hvert fald klart: Alle bliver gladere når alle har det godt, for alle kan mærke hvordan hinanden har det. Derfor er den enes sorg

også den andens, ligesom den enes glæde også er den andens. Jo bedre vi hver især har det, jo bedre har alle andre det også. Det er da en sammenhæng, der er til at forstå.

Og ikke helt banalt: Det har betragtelige konsekvenser at den sammenhæng består – både for den enkelte og for gruppen.

For den enkelte betyder det, at det ikke er i orden overfor de andre at blive offer, selvmedlidende eller opgivende. Den holdning, at der jo ikke er nogen der kan lide mig, så de kan bare slippe for mig, er ikke kærlig mod de andre. For de mærker smerten. Det kan godt være at de ikke er sig det bevidst, men de gør det. Derfor er en selvoptaget, såret håbløshed dårlig for de andre – og selvfølgelig også for en selv. Accepten af at blive knægtet og forulempet er et nederlag for alle, ikke kun for den enkelte. Sammenhængen gør den enkelte til bidragyder til gruppens velbefindende, om han eller hun vil det eller ej.

Tilsvarende kan gruppen ikke bare lade hånt om den enkelte og ignorere hans problemer, for alle kan mærke at det gør ondt. Det nytter ikke at nægte de andre livsglæde, for det koster i sidste ende én selv noget, når man hører til i samme kreds. Jo flere der har det godt, des bedre har man det selv. Det er en simpel følge af den empatiske forbundethed.

Men naivt er det jo velsagtens, for alle har jo ikke samme interesser og nogle kan kun føle sejr hvis andre lider nederlag. Interesserne strides og mennesker vil forskellige veje, så ideen om at alle får det bedre hver gang en har det godt, er naiv, sødsupperomantisk og urealistisk.

Men er det nu også så sikkert igen?

Der findes mennesker, som ikke passer ind her: Sadister som får det godt når andre lider. Masochister som får det godt når de påføres lidelse. Psykopater som overhovedet ikke oplever andres lidelse, men måske trives ved at opleve deres frygt. Vindere som kun trives når de ser tabere tabe. Mennesker der kræver ubetinget op-

mærksomhed og derfor vantrives når andre kommer til fadet. Og så fremdeles. Der findes masser af personer med sådanne egenskaber og derfor også masser af betegnelser for dem: voldtægtsforbrydere, tyveknægte, tyranner, alfa-hanner, kontrolfreaks, drillepinde, galninge, ydmygelsesfetichister og så videre.

Men der er ét forhold, der er fælles for alle disse mennesker, i hvert fald når de udøver den rolle, der stod på rollelisten her: De er udenfor. De er anderledes, underlige, mærkelige, kriminelle, kolde, golde, syge eller sindssyge. Vi kan ikke lide dem. De vækker vores foragt, afsky, væmmelse, afvisning, frygt, vrede, opkastningstrang eller medynk. De er ikke genstand for empati, indlevelse og omsorg. De er ikke normale.

Vi kan derfor forsøge et enkelt, men risikabelt lille intellektuelt greb: Jeg påstår simpelt hen, at alle mennesker, der ikke passer til og bekræfter Sammenhængen (alle får det bedre når du har det godt – du får det bedre når alle har det godt) er unormale (syge, sære, skøre, grådige eller forbrydere).

Det lyder selvfølgelig helt vanvittigt, for de fleste mennesker har træk af denne art, så ved at fastholde reglen om Sammenhængen og erklære alle undtagelsestilfælde for sygelige, smider jeg bare alle mennesker af brættet.

Men lad os prøve at tage ideen alvorligt. Påstanden er ikke at Sammenhængen er en regel, der *foreskriver*, hvem der kan regnes for normale (det er altså med fint sprog ikke et normativt kriterium). Det er en regel, der *beskriver* hvad vi mener, når vi kalder noget for unormalt, sygt, ulovligt eller gak-gak (det er en deskriptiv redegørelse). Udpegningen af nogle mennesker som unormale (hele tiden eller noget af tiden) findes i forvejen, så reglen om denne Sammenhæng (at alle får det bedre ...) er altså en tydeliggørelse af, hvad vi egentlig mener med at sige at nogen er unormal – nemlig at de ikke fungerer på en sådan måde, at de får det bedre når andre har det godt og at andre får det bedre når de har det godt.

Hvis man systematisk og hele tiden fraviger denne Sammenhæng er man ikke med i at gøre at alle får det bedre, fordi man selv har det godt. Man får det enten kun godt hvis andre får det skidt eller kun skidt hvis andre har det godt.

Det er, påstår jeg her, hvad vi *mener* med at sige at nogen er unormal.

Men hvad så når vi spiller Ludo? Du glædes jo over at slå mig hjem, mens jeg hader det. Men et spil er netop en lille ritualiseret boble i tilværelsen, hvor vi laver en sådan situation kunstigt. Inden for matematikken har man udviklet en disciplin, spilteori, der i dag spiller en enorm rolle indenfor adfærdsvidenskaberne. Spilteorien fortæller at der findes flere forskellige slags spil: For eksempel nulsumsspil og plussumsspil. De fleste almindelige brætspil er nulsumsspil. Det betyder at den ene vinder fordi den anden taber. Summen er nul, den ene er plus, den anden minus – og hvis der spilles om penge som i poker, taber den ene præcis det den anden vinder. Nulsumsspil overholder således på ingen måde reglen om en Sammenhæng, for når den ene er glad er den anden ked af det. Det er det vi i daglig tale kalder et spil.

Spilteorien fortæller så at der også findes andre former for spil som plussumsspil, hvor alle vinder noget, fordi den enes gevinst gør den andens gevinst større. Det kan for eksempel være en handel mellem to lande, hvor begge parter vinder på det. Eller et økosystem, hvor arternes samspil medfører fordele for alle. Eller legen i en børnehave, hvor alle bliver gladere. En win-win situation, som det hedder på nudansk reklamesprog.

Men dagligsprogets begreb om spil handler altid om nulsumsspil, som er sjove præcis fordi der er en vinder og en taber. Men nulsumsspil er forbløffende sjældne i hverdagen. Nulsumsspil er noget vi er nødt til at arrangere og fastlægge regler for. Vi skal *aftale* at det er et nulsumsspil.

Samtidig er nulsumsspil en aktivitet som vi samlet set finder

sjov og hyggelig i sommerhuset, fordi alle bliver glattere af at spille. Den ene vinder sejrsglædens rus aftenen efter at have været gennem taberens forbitrelse. Brætspillets tabere er således kun en lille boble i hverdagen. Når det kommer til stykket bliver alle glattere af at spille. Det er et nulsumsspil som skaber plussum for alle.

Hverdagens virkelighed består af plussumsspil. Nulsumsspil er noget vi bruger til at more os i weekender og ferier.

Forskrifter

Så påstanden her er altså, at vi som gruppe har skabt en masse mekanismer til at holde mennesker udenfor, som ikke indgår i det store plussumsspil, der her kaldes Sammenhængen, at alle får det bedre når hver enkelt har det godt, og hver enkelt får det bedre når alle har det godt.

Men der er jo andre slags mennesker, der ikke passer med reglen – andre end sadister, psykopater og finansfolk. Der er også neddrægtigt kyniske egoister, helligt selvopofrende samaritanere og mennesker der mister livsgnisten af at spille playstation dagen lang. Stofmisbrugeren synes jo det er sjovt at bruge stoffer?

Svaret på spørgsmålet om afvigere og folk der ikke vil være med er den enkle påstand, at det faktisk ikke er særlig egoistisk at være egoist. I det korte løb er det måske henrykkende at score kassen på at tage folk ved næsen, men i det lange løb bliver det ensomt og væmmeligt. Andres smerte kan mærkes og samfundet bliver ikke så sjovt af det. I det lange løb. Tilsvarende er det måske i første omgang varmen og vederkvægen for en selv at hjælpe andre i nød, men det ender let med udbrændthed og forladthedsfølelse, som i sidste ende ikke gør en glad. Og stofmisbruget ved vi jo ender i ubegribelig lidelse – det er derfor vi kalder det stofmisbrug.

Så lad os et øjeblik tro på Sammenhængen og se hvad det betyder for vores grundbegreber om menneskers måde at opføre sig på i samfundet.

Alle får det bedre når du har det godt.

Du får det bedre når alle har det godt.

1. Du må ikke miste modet eller lysten til at leve.
2. Du må ikke nægte dig selv retten til at lede efter lykken.
3. Du må ikke ofre dig selv for de andres skyld.
4. Du må ikke melde dig ud af verden.
5. Du må ikke være ligeglad med andre mennesker.
6. Du må ikke ødelægge livet for andre mennesker.
7. Du må ikke afvise de andre.
8. Du må ikke misbruge andre.

Det var en masse moraliserende udsagn om hvad man må og ikke må og bør og skal, men de kommer sig alle sammen af den enkle symmetri, der handler om at Børge og Benny har hinandens bukser på, rent biologisk. De har empati for hinanden – når de er venner.

Men hvad nu hvis Børge er en buksetyv, der har stjålet Bennys bukser, fordi de netop ikke er venner? Så gælder reglen om Sammenhængen jo ikke? Så er der ingen empati.

Netop. Skellet mellem dem der er indenfor og dem der er udenfor er dybt biologisk forankret og er en mekanisme, der skaber mulighed for at vi kan være empatiske (og dermed etablere Sammenhængen) indenfor en gruppe – præcis fordi nogle er udenfor gruppen. Vi etablerer et indenfor, som betyder at folk der er indenfor regnes for samarbejdspartnere som vi tør vise empati. Men

omkostningen er at der er et udenfor, som vi ikke tør vise empati eller tillid.

Tillidsfuldheden er forventningen om at den anden ikke vil os det ondt, at den anden ikke er unfair eller tilhænger af en forkert fodboldklub. Tilliden er forudsætningen for at vi tør vise empati og samarbejdsvilje. At vi tør dele smerten.

Men er vi så bare stedt i det forhold, at der skal være nogen der er udenfor for at andre kan være indenfor? At Sammenhængen kun kan omfatte nogen, men aldrig alle? At den naivitet, vi fornemmer, der *må* være et sted i denne Sammenhæng, bare skyldes ordet "alle". For det kan aldrig være alle der får det bedre, når jeg har det godt, kun nogle – ligesom det ikke er når alle har det godt, at jeg får det bedre, men kun nogle?

Det store problem ved Sammenhængen er at den er universel, vil have alle med – og al erfaring fra børneleg, sportsklubber, uddannelsessteder, arbejdspladser, parlamenter og samfund i det hele taget er jo, at nogen altid er udenfor. At der altså altid vil findes noget eller nogen, som ikke er med – hvad enten det er i ens eget samfund eller et andet, af ens egen hudfarve eller en anden. At fremmedhad med andre ord er forudsætningen for at have det godt med de nærmeste. At man kan elske næsten, men ikke de næste.

Engang var det ikke et problem. Vi levede i klassesamfund, så der var altid nogle andre i samfundet, der var nogle andre: Kapitalister med høje hatte, arbejdere med grove manerer eller bogholdere med blyant bag øret. Vi levede i lokale samfund, så der var altid nogle andre lande og andre folkeslag og andre religioner, som var virkelig mærkelige og slet ikke guds bedste børn. Derfor kunne vi altid synes at vi her indenfor var gode og empatiske, men de derude var vilde, onde, bestialske eller amerikanske.

Men nu lever vi i en helt anden verden. Samfundene har ikke på samme måde klart adskilte klasser, hvis medlemmer aldrig

mødes. Der er forskelle og mange vil mene at de er rigeligt store, men de fleste mødes alligevel i de samme supermarkeder, biograf, sportsklubber og parkanlæg. I et globaliseret verdenssamfund er der ikke længere egne der er helt utilgængelige eller henligger som mørke pletter på verdenskortet. Flyvemaskinen og fjernsynet binder vores verdener sammen så forskellene svinder hen og udviskes.

Hvem skal vi så have empati med? Dem alle sammen? Før var det forholdsvis konsekvensfrit, når den enkelte ikke følte empati overfor en fra et andet land eller en anden klasse, for de mødtes sjældent. Men nu mødes vi i lufthavne og til landskampe. Og kan vi så elske dem alle sammen?

Svaret er som bekendt nej. Men det er et smerteligt nej. Det er et af de helt store punkter på dagsordenen.

4. Det glatte ansigt

Men lad os nu holde tungen lige i munden og få styr på begreberne. Selv om det ikke er noget leksikon, det her, er det alligevel vigtigt at udrede, hvad der er hvad af de mange følelser, stemninger, tilstande og tilbøjeligheder, der svirrer i luften, når man taler om empati, medfølelse, kompassion, *compassion*, smittende humør og ubevidste efterligninger af andres bevægelser. Det er fænomener, der spiller en kolossal rolle i vores liv, men har været temmelig upåagtede i både hverdagspsykologien og i videnskaben. I disse år kommer den ene afgørende nye opdagelse efter den anden på banen, når det gælder dette område, som der er al mulig grund til at tro at vi kommer til at høre rigtig meget mere om fremover. Heldigvis. For det er en overset og underskøn side af den menneskelige natur og den menneskelige kultur. Så lad os se nærmere og mere systematisk på det. Tungen lige i munden. Eller rettere: Blyanten lige i munden.

Ja, blyanten. Eller kuglepennen. Eller teskeen. Eller tandbørsten. Eller hvad du nu har ved hånden, som er aflangt, smalt og til at holde mellem tænderne. Eller mellem læberne. (Hvis du er lige så sippet som mig kan du starte med at gøre dimsen ren.)

Det afgørende er at du kan holde din lille pind på to forskellige måder med munden: Med læberne eller med tænderne.

Når du holder pinden med læberne gør du sådan her: Du åbner munden, strækker læberne ud over tænderne og samler dem til en lille spids kyssemund. Så stikker du pinden ind i munden, således at du kun holder den med læberne. Tænderne må ikke røre! Det enkleste er at pinden peger direkte ud af din mund (og selv er halvt inde), så du føler dig som en fugl der har fået stukket en gren i næbbet. Du føler du ser lidt dum ud – og det går hurtigt med at blive træt i kinderne. En alternativ måde at holde pinden med læberne (og kun læberne!) er at holde den på tværs i munden som en sørøver ville holde en kniv. Virkningen er den samme og det er de samme muskler, der bliver trætte, så du kan selv vælge.

Tak! Tag bare blyanten ud igen – et øjeblik.

Den anden måde at holde pinden på handler om tænderne: Du åbner munden, blotter tænderne og stikker pinden ind midt i munden, så den stritter ud mellem fortænderne i over- og undermunden. Uden at røre læberne! Her er der også det alternativ at lade pinden sidde på tværs i munden, mellem tænderne øverst og nederst. Det er samme stilling, måske en anelse mere anstrengende for musklerne i kinden, fordi læberne ikke må røre.

Nu har du to måder at holde din blyant/kuglepen/teske: Med tænderne eller med læberne. Og du er ved at være utålmodig efter at få at vide, hvor vi dog skal hen med det her?

Prøv at holde den mellem læberne: *Hvorfor har aarhusianerne vinduesviskerne siddende på indersiden af forruden i deres biler? Fordi det sprøjter sådan med snyt, når de siger brmm brmm brmm, mens de kører!*

Ja, undskyld, men det var altså den slags vittigheder, man fortalte, da jeg var ung. En Aarushistorie. Var den sjov? Nej, vel. Men der skal meget til at synes at en vittighed er sjov, hvis man sidder med en blyant mellem læberne. For man kan jo ikke grine.

Prøv så at holde blyanten mellem tænderne: *Hvert minut året rundt dør fem børn under fem år af sult.*

Ja, undskyld, det var slet ingen vittighed, men en grusomhed – som gjorde det endnu mere mærkeligt med den blyant? Stivnede smilet og blev pinligt?

OK – tak for din medvirken. Og værsgo' at tømme munden for skrivedskaber ...

Feedback fra fjæset

Blyanten og de to måder at holde den i munden stammer fra en 25 år gammel undersøgelse, hvor to tyske og en amerikansk forsker bad knap 100 forsøgspersoner holde en blyant på en af de to måder – efter at have desinficeret den med alkohol :-). De fik at vide at de deltog i en undersøgelse af handicappedes muligheder for at udfylde spørgeskemaer. Men det var bare for at sløre det egentlige formål.

Til sidst i undersøgelsesforløbet fik de forevist fire vittighedstegninger (fra Gary Larsons serie *The Far Side*), som de blev bedt om at vurdere morsomheden af. Forskerne ville gerne finde ud af om en vittighed forekom sjovere, hvis man holdt en blyant mellem tænderne, snarere end mellem læberne.

Der er en årsag til at stille dette spørgsmål. Helt tilbage i 1800-tallet havde biologiens store mester Charles Darwin og psykologiens (næsten) tilsvarende fyrtårn William James formuleret den idé at følelser bliver forstærket når man udtrykker dem. Ansigtets muskler virker tilbage på følelseslivet, så man styrker sin følelsesmæssige oplevelse gennem det kropslige udtryk (vi regner her ansigtet som en del af kroppen – modsat sindet). En endnu mere vidtgående idé er, at bare det at lægge ansigtsmusklerne i bestemte folder vil fremkalde en følelse, man ikke havde i forvejen: Smil og du smiler snart også indeni.

Men hvordan undersøger man det? Med en blyant, naturligvis. For når man holder blyanten med tænderne bruger man nogle

af de muskler, der er aktive når man smiler, så man allerede er halvt i gang med et smil. Man kan ikke holde blyanten mellem tænderne uden at trække på smilebåndet, som vi kan kalde den muskel, der trækker mundvigene opad og på lægelatin hedder *zygomaticus major*. Men når man omvendt holder blyanten med læberne er man halvt i gang med rynke pandebrynene og undertrykker derved *zygomaticus major* og andre af de muskler, der skal til for at smile. Derfor var gisningen, at der ville være forskel på hvor sjov man syntes en vittighed var, alt efter hvordan man holdt blyanten.

Det viste sig at holde. Tand-heldet syntes vittighederne var meget sjovere end læbe-heldet.

Man kunne vise de samme vittigheder til folk der skulle holde på den ene eller den anden måde, og så sammenligne bedømmelsen fra de to grupper. Det fortæller, at vores ansigt er med til at afgøre om vi synes noget er sjovt. Det er sjovere, når man kan grine af det.

Men hvorfor skulle du så plages med den tåbelige Aarhus-historie? Fordi man jo ikke kan fortælle den samme vittighed to gange og regne med at den er lige sjov begge gange. I den rigtige undersøgelse kunne man sammenligne to grupper, en med læber og en med tænder som holdepunkt – og så sammenligne statistisk. Men vi er jo kun to der læser med her på siden. Så det er ikke muligt at sammenligne underholdningsværdien af den samme vittighed med to forskellige blyantsgreb (for så skulle du have den samme to gange). Så derfor valgte jeg en helt anden og aldeles uvidenskabelig strategi: Du fik en dårlig vittighed, mens du holdt blyanten med læberne. Du var forhindret i at smile. Jeg gisner om at du virkelig synes det var en tåbelig (og endda stødende ringe) vittighed. Jeg tror måske du kunne mærke hele dit ansigt vrænge ad min dårlige smag i jokes. På den måde kunne du måske fornemme, hvor meget din mund taler med? (Og hvorfor fik du ikke en Gary Larson-teg-

ning? Fordi du ville have set den allerede mens du bladrede rundt i bogen inden du begyndte at læse i den og altså længe inden du nåede frem til noget som helst om blyanter – og så var dét ligesom blevet en gammel vits inden vi kom til det egentlige).

Men så den dér med de sultne børn? Her prøvede jeg at fremkalde samme kontrast: En smertelig oplysning leveret til dig mens du var tvunget til at være fanget i et halvt smil. Måske tydeliggjorde det også for dig, hvordan din mund lavede én følelse, mens din læsende opmærksomhed var rettet mod en helt anden? Du kunne mærke at det betød noget for din oplevelse af UNICEFs hungerstatistik, at du var frosset fast i et stivnet smil. Måske.

I hvert fald kan du nu sætte blyanten bag øret (eller lægge den tilbage hvor den kom fra) så vi kan gå videre med noget helt andet: Botox.

Det glatte lag

Videnskabsfolkernes forsøg med blyant var så elegant, fordi det ikke nødvendiggjorde noget overgreb på de undersøgte menneskers krop i form af indsprøjtninger eller nerverlammelser. Det ville have været en enklere måde at lave forsøget på, hvis man bare kunne fryse ansigtet fast, men det er jo en uetisk ting at gøre i videnskabens tjeneste, så man måtte finde på den snedige metode med mundgrebet. I 1987, altså.

Her, et kvart århundrede senere, behøves den slags raffinement ikke længere. Lægerne må selvfølgelig stadig ikke lamme folks ansigtsmuskler, bare for at se om vittigheder så forekommer dårligere. Men patienterne gør det helt af sig selv, så de etiske problemer er borte (eller har i hvert fald ikke noget med forskningen at gøre). Den omsiggribende tilbøjelighed til plastikkirurgi, der skal rette på bryster, numser, næser, ører, hårpragt og penislængde er i de seneste årtier nået til ansigtet og dets ældningstegn. Kirur-

gernes nye redskab er hverken skalpel eller silikone-implantater, men Botox, jargon for den gift der fører til den frygtede og dødelige sygdom *pølseforgiftning*.

Pølseforgiftning skyldes bakterier, der gror under iltfri forhold i madvarer – jo altså især pølser – hvor de udvikler det helt ekstremt giftige stof, der kaldes botulinumtoksin (latinsk for pølsegift). Forgiftningen viser sig ved at nerverne i ansigtet lammes, så øjenlåg og udtryk falder sammen. Ved stærkere forgiftning lammes også lemmerne og – fatalt – åndedrættet. Derfor har denne gift, der første gang blev isoleret i 1928, været frygtet og regnet som det mest akut virkende af alle giftstoffer, en nervegift af værste skuffe.

Men i dag får enhver Hollywood-stjerne med respekt for sig selv jævnligt sprøjtet giften ind under ansigtshuden! I løbet af 1960'erne blev det klart at man kunne bruge giften til at lamme muskler i forbindelse med øjensygdomme. Men i løbet af 1990'erne begyndte plastikkirurger at få øje på giftens muligheder til kosmetisk brug. For godt ti år siden godkendte den amerikanske lægemiddelkontrol FDA brugen af giften til ansigtsløftninger.

Mekanismen er enkel: Man lammer muskler, der holder på rynker, så rynkerne forsvinder i et halvt års tid, hvorefter man skal have sig en ny sprøjte. Resultatet er et ansigt, der i hvert fald på visse strækninger ser yngre ud. Folderne er fjernet. Og udtrykket er lammet.

Man kan synes at mennesker med Botox-ansigter ser mærkeligt døde ud i sværen. Men det må de jo selv om. Ansigtet dør ung og bliver et smukt lig. Vi kan måske ikke helt se hvordan de har det (og jo slet ikke hvor gamle de er), men det har starletterne det sikkert dybest set meget godt med. De holder facaden og lykkes med det. De får måske noget på deres glatte ansigt. Værre er det vel ikke?

Lidt mere besynderligt er det, at mennesker, der har fået Botox-behandling har sværere ved at mærke *deres egne* følelser!

Hjernen er vant til at den får en tilbagemelding fra ansigtsmusklerne, når den rummer en følelse. Glæden eller sorgen får udtryk i ens ansigt, fordi musklerne trækker sig sammen og danner et bestemt mønster, som fortæller om den pågældende følelse. Dette muskulære mønster opfattes af hjernen, som på den måde får følelsestilstanden forstærket. Det er præcis denne tankegang som Darwin og især William James var inde på: Vi erkender vores følelser ved at betragte vores egen krop. Jeg løber, altså er jeg bange for bjørnen. Der er ikke tid til først at blive bange og så derefter begynde at løbe. Vi indser vores følelser ved at mærke, hvad vi gør.

Men hvis ikke der er nogen reaktion i det lettere lammede ansigt, forstærkes følelsen ikke. Derfor har Botox-behandlede sværere ved at mærke følelser, også når de sidder helt alene og læser i en bog eller ser en video. Man føler mindre, hvis man er på Botox.

Botox betyder altså ikke bare, at vi andre ikke kan se, hvordan brugerne har det, men også at de heller ikke selv kan mærke hvordan de har det.

Men det er hverken det vigtigste eller det mest tankevækkende ved den emotionelle ørken, Botox-brugerne lever i. Det aller mest forbløffende er, at mennesker, der bruger Botox til at glatte ansigtsrynkerne ud, heller ikke kan mærke, hvordan *vi andre* har det! Deres ansigtslammelse betyder, at de har svært ved at mærke *andre* menneskers følelser.

Man kan måle at de er dårligere til at "læse" andres øjne. Målingen skete ved at vise et sæt fotografier af øjne, der udtrykker forskellige følelser – og så se hvor mange følelsestilstande, forsøgspersoner med og uden Botox-indsprøjtning kan aflæse. Forskellen var tydelig, viser en undersøgelse foretaget af David Neal fra Duke University og Tanya Chartrand fra University of Southern California. Men hvorfor i al verden bliver man dårligere til at fortolke øjenomgivelser fastfrosset på et foto, fordi man selv har fået ansigtsudtrykket frosset fast med nerve-lammende pølsegift?

I år 2000 offentliggjorde psykologen Ulf Dimberg og kolleger ved Universitetet i Uppsala nord for Stockholm et fund, som dyreadfærdsforskeren Frans de Waal siden har betegnet som revolutionerende.

Fundet var enkelt: Viser man folk et billede af et ansigt der udtrykker glæde, kan man vise, at der kommer aktivitet i en muskel i jagttagerens ansigt, nemlig den muskel vi kaldte smilebåndet, men som egentlig hedder *zygomaticus major*. Det var den du havde fat i, da du holdt blyanten mellem tænderne. Man gentager altså de muskelbevægelser, man ser hos den anden. Trækker han på smilebåndet, gør man det selv. Man imiterer, efterligner, gentager den andens ansigtsudtryk. Helt automatisk.

Det havde man vidst i nogle år, blandt andet fordi Dimberg havde sat små elektroder på kinderne af forsøgspersoner, så man kunne måle de bittesmå, lynhurtige reaktioner, ansigtsmusklerne udviser, når personen bag ansigtet ser et andet menneske udtrykke en følelse. Eller når personen bare ser et billede af et ansigt på et menneske fyldt med glæde eller vrede eller andre følelser.

Forsøgspersonerne så et ansigt på en computerskærm og lagde straks ansigtet i de rette folder. Men var det ikke bare af høflighed?

Det var her Ulf Dimbergs genistreg satte ind: Han viste folk billeder af ansigter, men i et så kort glimt af et sekund, at de ikke vidste, at de havde set billederne. De var overhovedet ikke bevidste om at de havde set et vredt ansigt eller et glad ansigt. Men deres ansigtsmuskler reagerede alligevel! De trak på smilebåndet uden at vide hvorfor.

Teknikken kaldes *backward masking* og går ud på at vise et billede i så kort tid at man ikke kan nå at blive bevidst om at man ser det – og derefter at vise et andet, neutralt billede i fem sekunder. Det neutrale billede viste et neutralt ansigt, mens billedet der blev vist lynhurtigt forinden viste enten et smilende eller vredt ansigt.

Spørgsmålet var så: Ville et lynkig på det glade ansigt skabe aktivitet i smilebåndet *zygomaticus major*, og et vredt ansigt aktivitet i den muskel, der får øjenbrynene til at mødes (og kan aktiveres ved at holde en blyant mellem læberne)?

Resultaterne var meget klare: Ingen reaktion i smilebåndet, når lynbilledet viste et vredt ansigt. En lille reaktion på et neutralt ansigt og en meget stor reaktion ved synet af et smilende ansigt. Vredesmusklen viste et tilsvarende reaktionsmønster.

Dimbergs resultat er meget betydningsfuldt: Det fortæller os, at vores ansigtsmuskler reagerer lynhurtigt og specifikt på synet af et ansigt med et følelsesudtryk, også selv om det hele går så hurtigt, at vi slet ikke har opdaget det.

Vores ansigt ved en masse om den andens ansigt, som vi ikke selv – bevidst – ved noget om. Det er altså helt instinktivt, intuitivt og ureflekteret, når vores ansigt efterligner det andet ansigt.

Ansigtets rige liv

Dermed kan man lægge tre ting sammen: 1) Man efterligner ubevidst den andens ansigtsudtryk gennem muskelbevægelser i ens eget ansigt (Dimberg); 2) Disse muskelbevægelser påvirker ens hjerne og dens oplevelse (blyantforsøget); 3) Denne tilbagemelding fra ansigtsmuskulaturen til hjernen fortæller hjernen noget om hvad man har erfaret følelsesmæssigt om den andens ansigt (Botox forsøget).

Denne kæde har været en teoretisk forestilling i mange år – det lå allerede i William James' tanker og er i det sidste halve århundrede blev forfinet til hypotesen om *facial feedback* – tilbagekobling mellem hjerne og ansigt.

Man læser altså det andet menneskes følelser ved at bruge sit eget ansigt som et måleapparat. Ens ansigt efterligner den andens ansigt, som udtrykker den anden persons følelsesstilstand. Muskel-

bevægelserne i ens eget ansigt fortæller ens egen hjerne hvad der foregår i den anden persons hjerne. Ved at aflæse ens eget ansigt får man en slags kopi af den andens ansigt og dermed et vidnesbyrd om den andens tilstand indeni.

Og det hele sker vel at mærke udenfor bevidsthedens kontrol! Prøv bare at lyve for et barn. De ved det godt. Lige på stedet. De ved ikke hvorfor de ved det, men de ved det. Det er lettere at lyve for voksne (for de tror ikke på det de ved, hvis de ikke ved hvorfor de ved det).

Der sker helt ubegribeligt meget i et ansigt på bare et sekund. For et kvart århundrede siden lavede jeg fjernsynsprogrammer om videnskab, der blev sendt af Danmarks Radio TV. For at fiske udtalelser fra forskere, som var klare og tydelige nok til at være af bredere interesse, lavede jeg meget lange interviews med dem. Bagefter kunne jeg huske situationer under interviewet hvor jeg fornemmede at "offeret" blev irriteret over mine dumme spørgsmål, blev i tvivl om sine egne påstande eller pludselig forstod noget nyt. Disse afgørende splitsekunder (som ofte var medrivende fjernsyn, fordi den kloge forsker pludselig blev aktivt levende i samtalen) var forbløffende at gennemse bagefter, hvor man kunne køre båndet langsomt og se de 25 billeder i sekundet ét for ét. Når der virkelig sker noget indeni et menneske kan man se ansigtsudtrykket skifte fra billede til billede, altså på bare 1/25 sekund. Det er helt vildt interessant og overraskende – også fordi publikum, der ikke sidder ved et videoredigeringsbord og kan køre optagelsen i slow, alligevel fanger det undervejs, når det sendes i normal hastighed.

Den store modedille i videnskabsjernsyn var dengang, at det dumme man kunne gøre var at vise talende ansigter – *talking heads*. Dogmet i den internationale tv-verden var at kun livlig grafik og masser af billeder af blinkende apparater og mennesker i bevægelse kunne fange publikums interesse. Jeg var helt overbevist

om det modsatte – spillefilm består jo stort set af *talking heads*, der bare er mere interessante at se på end selvhøjtidelige videnskabsfolk. Det er ikke ansigterne, der er noget galt med, men det de udtrykker eller ikke udtrykker. Jeg lavede ligefrem et helt program med *talking heads*, hvor fysikere fortalte om deres arbejde. "Fysikkens hjerte" kaldte jeg det og tog det med til en international festival for videnskabsjernsyn, hvor det blev mødt med en forlegen overbærenhed. (Blandt tv-seerne derhjemme var det derimod en succes).

Men selvfølgelig er det ikke så mærkeligt at tv-mennesker er skeptiske overfor talende ansigter. For de fleste af de mennesker vi ser på almindeligt fjernsyn, gør alt hvad de kan for ikke at fortælle noget med deres ansigt. Politikere, der lader som om de har tjek på det, nyhedsværter der prøver at læse op uden fejl, almindelige mennesker der prøver ikke at være nervøse. Man kan høre at de ikke hører efter hvad de selv siger. Eller måske rettere se det. Selv uden at køre båndet langsomt.

En af de ting, der overraskede mig mest ved at lave interviews var det, der skete, når jeg selv et øjeblik kom til at slippe opmærksomheden og tænke på, hvad jeg skulle huske at få med i supermarkedet på vej hjem. "Øh, hvor var jeg kommet til ...?" spurgte mit interview-offer uvægerligt. Selv om det var mig der havde tabt tråden betød det at den anden troede at hun havde gjort det.

Opdagelsen af *facial feedback* forklarer oplevelsen: Når mit ansigt udtrykker fjernhed, får det den andens ansigt til at udtrykke fjernhed, så hendes hjerne tror hun selv er fjern.

Psykologerne har siden fundet et udtryk for hvor meget information, der er at finde i få sekunder videofilm: *Thin-slicing*. Tynde skiver af en pølse (uden at det har noget med Botox at gøre). For 20 år siden påviste Nalini Ambady fra Harvard University at sådanne "tynde skiver" af en videooptagelse af et menneske – måske et halvt

minut – var lige så gode eller bedre end fem minutter lange optagelser, når man skulle bruge dem til at bedømme en persons egenskaber. Man kan lynhurtigt bedømme et menneskes intentioner eller karakter, fordi ansigtsudtryk, sprog tone og kropssprog fortæller en masse, som personen ikke selv er bevidst om.

Det tankevækkende ved thin-slicing er at man ofte selv har en mere præcis bedømmelse af andre mennesker, hvis man ser dem så kort, at man ikke kan nå at tænke bevidst over det. Når man først begynder at vurdere det eksplicit, bliver man uskarp.

Langsomt er videnskaben ved at få fat på, hvor forfinet og udtryksfuldt et ansigt egentlig er. Og i hvor høj grad ansigternes tavse sprog får os til at hænge sammen og høre sammen.

Ægtefæller bliver ens

Ansigtets ubevidste liv handler ikke bare om at lure hvordan andre opfører sig. Det handler også om hvad der sker med én selv og ens eget ansigt gennem livet. Al forskningen i ansigtsudtryk og koblingen til muskulaturen fik sin moderne begyndelse med en ualmindelig smukt gennemført undersøgelse, der blev fremlagt af den polsk fødte amerikanske psykolog Robert Zajonc i 1987.

Zajonc tog 48 almindelige still-fotografier af ansigter – 24 billeder af mænd og 24 billeder af kvinder. Halvdelen af billederne viste ansigter af unge mænd eller unge kvinder, den anden halvdel kvinder og mænd der var omkring 25 år ældre.

I virkeligheden var der kun 24 personer på de 48 billeder: Det var 12 ægtepar fotograferet lige efter brylluppet og igen 25 år senere. Hver person to billeder, hvert par fire billeder.

Men det fortalte Zajonc ikke den gruppe på lidt over 100 studerende, der skulle sortere billederne. De fik ikke noget at vide. De skulle sammenligne billederne for at se, om de syntes ansigterne

lignede hinanden, og om de anså det for sandsynligt at personerne ville kunne indgå i par.

Resultatet var enkelt: Når de studerende skulle sammenligne de unge ansigter var der ingen sammenhæng. De pegede ikke på at de nygifte lignede hinanden mere end tilfældige parringer blandt de unge ansigter. De fandt ikke ægteparrene ved at pege på at de lignede hinanden mere end de andre eller at det var mere oplagt at de kunne danne par. De kunne altså ikke udpege hvem der var gift med hinanden (og vidste jo heller ikke at der var nogen der var det). Der var intet mønster i ansigterne.

Når de studerende derimod sammenlignede billeder af de ældre ansigter fandt de lighedstræk mellem ansigter på mennesker, der rent faktisk havde dannet par i 25 år. Og de fandt større sandsynlighed for at der kunne indgås ægteskab mellem de ansigter, der rent faktisk havde holdt sølvbryllup med hinanden. Stadig uden at de overhovedet anede at der var ægtepar involveret.

Undersøgelsen var så nøje planlagt og omhyggeligt gennemført at der ikke er nogen vej uden om konklusionen: Mennesker ligner hinanden mere når de har været gift i 25 år, end de gjorde da de blev gift.

Det er selvfølgelig ikke noget, der kan forbløffe folkeviddet, der udmærket ved at ægtefæller kommer til at ligne hinanden (og hunden), men det er alligevel forbløffende at man kan påvise det. Den forklaring, som Zajonc pegede på, da han offentliggjorde sit fund i 1987, var koblingen mellem ansigtsmuskler og følelser. Hvis to mennesker har de samme følelser sammen i 25 år, vil deres ansigter hele tiden afspejle de samme følelser – og hinanden. Musklerne trænes ens så de får samme ansigtsbygning.

Zajonc foretog en opfølgning: Han spurgte de 12 par, hvordan deres ægteskab havde været. Det viste sig, at der var en sammenhæng mellem hvor stor tilfredshed med ægteskabet parrene udtrykte, og hvor stor lighed mellem deres ansigter studenterne

havde fundet. Med andre ord: Jo bedre ægteskab de havde haft, jo mere lignede de hinanden. Igen er det intuitivt forståeligt, for fællestrækkene kommer sig af at de deler følelsesmæssige ansigtsudtryk med hinanden.

De moderne undersøgelser af Botox-patienterne underbygger Zajoncs forklaring med ansigtsfeedback, endda i en sådan grad at de forskere, der viste effekten af Botox, advarer om at gode ægteskaber kan blive truet af Botox. For hvis den feedback og kobling mellem partnerne der opstår, når deres ansigter taler sammen uden om deres bevidsthed, forsvinder på grund af Botox, så kan ligheden forsvinde og dermed måske kvaliteten i ægteskabet. Forskerne skriver: "Det er tænkeligt at Botox kan underminere denne sammenhæng ved at begrænse efterligningen og dermed dæmpe de ansigtssignaler der skaber tilbagekobling og ellers ville have fremmet den følelsesmæssige forståelse."

Nu kan man sige at Botox-brugere jo slet ikke er ude på at opnå de lighedstræk med deres partner, som andre får gennem 25 års ægteskab: Deres ivrige drøm er jo netop at se ud som de så ud for 25 år siden. Og altså forskellige.

Men vi mangler stadig at få styr på begreberne.

5. En familie af følelser

Vi får løftet en flig af det slør der skjuler den brølende strøm af vekselvirkninger, der binder os sammen i hverdagslivet og skaber samfund og kultur mellem os – uden at vi opdager det. Vi er knyttet sammen gennem stribevis af vekselvirkninger, der ivrigt dementerer enhver forestilling om at vi er adskilte øer uden sammenhæng.

Vi tror det er sproget og bevidstheden, der knytter os sammen, men det er alt det ikke-sproglige og ikke-bevidste. Vores socialitet bygger på alt andet end det vi taler om. Det handler om forfinede, ubevidste, automatiske, intuitive og meget effektive signaler, der koordinerer vores sind og vores adfærd.

Denne ubevidste vekselvirkning er sværere at kontrollere og sværere at udforske, end den sproglige. "Den står for meget eller det meste af den sociale udveksling mellem mennesker," skriver thin-slice fænomenets opdager, psykologen Nalini Ambady i en artikel om ikke-bevidste veje til skabelsen af kultur.

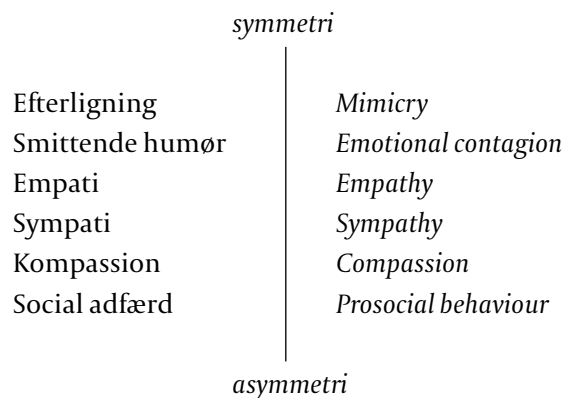
Biologen Frans de Waal har beskrevet empatien og dens familie af følelser som en russisk dukke med dukker indeni dukker indeni dukker. Inderst inde findes den helt ubevidste, ureflekterede og hurtigt virkende evne til at smitte med følelser fra den ene til den

anden. Udenpå igen en dukke, der handler om at leve sig ind i den andens følelser. Yderst den egentlige indsigt i den andens situation, hvor man ser tingene fra den andens synsvinkel.

Lagene er inderst ren følelæsspredning, dernæst indlevelse, dernæst indlevelse med sympati. Yderst finder man det, der i denne bog kaldes kompassion – det, der på engelsk kaldes *compassion* – altså medfølelse eller egentlig dyb bekymring for og ønske om velbefindende hos den anden, båret af en indlevelse i den andens situation, snarere end en simpel gentagelse af den andens følelser. Medfølelse, medliden, medleven, medpassion – føl med.

Vi kan opsummere en hel familie af følelser der binder os sammen (med de gængse engelske navne til højre – og de danske navne, der anvendes i denne bog, til venstre).

En familie af følelsmæssige forbindelser



Der er en hel myriade af betydninger af de enkelte begreber og navne på dem. Kagen skæres forskelligt i forskellige videnskabelige

fag, så de samme fænomener grupperes forskelligt med hinanden. Og der er stor forskel på hvor stor vægt de forskellige elementer tillægges.

Det er vigtigt at huske, at disse forskellige følelser udgør et sammenhængende kontinuum, en glidende overgang fra det ene ekstrem til et andet. Det er eksistensen af denne mangfoldighed, der er det væsentlige, ikke det enkelte element. Strengt taget er det jo ikke følelserne, og slet ikke deres navne, der er vigtige for os her, men at de får os til at hænge sammen.

Den sprogbrug, jeg anvender her (opsummeret i listen) svarer til den, der er gængs indenfor neurovidenskaberne – altså studiet af det menneskelige og andre sind som biologiske fænomener, der kan udforskes i deres psykologiske og sociale sammenhæng. De seneste årtier har betydet en eksplosiv interesse indenfor neurovidenskaberne omkring fænomener som empati – og i de seneste år kompassion.

De engelske begreber i listen er helt konkret lånt fra oversigtsartikler af den førnævnte tyske neuroforsker Tania Singer, som meget fint afspejler den neurovidenskabelige tradition.

Men hvad betyder de så – alle disse ord?

Efterligning (mimicry) er vi allerede stødt på: Dit ansigt efterligner mit ansigt når vi taler sammen. Min krop efterligner din krop. Min sprog tone efterligner din sprog tone. Vi ved det ikke, men vi danner et fællesskab med hinanden, som vi ikke selv kan ænse eller få øje på. Enhver udenforstående er netop udenforstående og kan høre, at vi taler på den samme måde, bevæger os ens og smiler med det samme smil. Vi danner gruppe ved at efterligne hinanden. Det spiller en enorm rolle i dagliglivet.

Selv om det er ikke-bevidst og ikke-kontrollerbart handler det langt fra kun om biologiske egenskaber. Det er vores værdier, vores kultur, vores samfund, der skabes ad denne vej. Efterligning er

måske den allervigtigste kulturskabende kraft, men vi hører aldrig om den. I disse år bliver den udforsket intenst, fordi den pludselig har afsløret sig som fundamentet for vores samfund.

Smittende humør og følelser (emotional contagion) har vi også allerede set eksempler på: Latter smitter. Gaben smitter. Babygråd smitter mellem babyer. Man fanger andres følelser, så de dukker op i en selv, ofte uden at man er bevidst om det. Det vil sige: man føler noget, men ved ikke hvorfor. Man rummer bare en følelse eller en adfærd, der har inficeret én, men man tænker ikke nødvendigvis på at den kommer udefra. Man griner, gaber eller surmuler bare, uden helt at vide hvorfor.

Empati (empathy) har vi mødt og set er en følelse, hvor man indlever sig i en anden på den måde, at man på den ene side har en følelse, som ligner den andens, men på den anden side er helt på det rene med at denne følelse i mig kommer fra den anden og angår den anden, også selv om det er den samme følelse. Jeg mærker din smerte, din glæde, din sorg, din uro – det fylder mig, jeg kender den i mig selv, den er i mig, men det er den fordi den kommer fra dig. Stærkest, mest typisk (og formentlig også som en oprindelse udviklingshistorisk) kender man den fra omgang med børn. Man kan mærke deres følelser i sig selv, omend helt klart som noget der ikke er en selv eller er ens egen følelse.

Empati er fundamentalt symmetrisk: Jeg har samme følelse som dig. Vi deler følelsesmæssige oplevelser. Jeg lever mig ind i dig. Du lever dig ind i mig. Vi føler med hinanden. Empati kan også være envejs – jeg føler med dig – men dens natur er at rumme en symmetrisk relation, når der er tale om to ligeværdige parter.

Ordet empati er dannet som oversættelse af det tyske udtryk *Einfühlung*, indføling, der blev opfundet af Robert Vischer i 1873, men gjort kendt af psykologen Theodor Lipps nogle årtier senere.

Einfühlung blev oversat til det græske ord *empathia*, som gik ind i det engelske sprog og siden i det danske sprog, for endelig at vende tilbage til tysk som erstatning for *Einfühlung*.

Sympati (sympathy) handler om en stillingtagen til den andens situation, hvor man kan mærke den andens følelse og udtrykker eller føler en positiv holdning til den: jeg har sympati for dig, jeg sympatiserer med dig, vi har sympati for hinanden, vi sympatiserer. Jeg kondolerer. Det var det udtryk Charles Darwin anvendte for hele denne familie af følelser. I dagligsproget er sympati et meget anvendt ord, men netop derfor er det upræcist i det associationsrum det skaber. Det er ikke rigtig nyttigt her.

Kompassion (compassion) er en dansk stavemåde af det engelske udtryk "compassion", der især bruges i den neurovidenskabelige og den buddhistiske tradition (men også på den amerikanske politiske højrefløj: Tidligere præsident George W. Bush beskrev sig selv som en repræsentant for "compassionate conservatism").

Der findes ingen gængs dansk oversættelse af *compassion* – man kan sige at kompassion lyder forkert på dansk (som en egenskab ved en benzinmotor eller en computerfil). Den nærmeste oversættelse ville være *medlidenhed*, men det har en klang af bedrøvelser, som er meget farlig i sammenhængen.

Det engelske udtryk *compassion* kommer af latin, hvor det handler om *com-* (sammen) og *-passion* (følelse). Det svarer sprogligt til ordet *sympati*, der kommer af det græske *sym-* for sammen og *-pati* for følelser.

Kompassion handler om en fundamentalt set asymmetrisk relation: Den ene har kompassion for den anden på den måde, at den ene oplever den andens følelser (for både buddhister og neurovidenskabsfolk vil det som regel sige lidelser) og føler stor omsorg

for og kærlighed til den anden og rummelighed overfor lidelsen. Men den kompassionerede person rummer ikke nødvendigvis den samme følelse som den anden, sådan som en empatisk person gør. En spirituel person, der fører en samtale med en døende person, føler sig ikke døende, men rummer den andens følelse af forestående død. En kendt udøver af kompassion, den antropologisk uddannede buddhist Joan Halifax er for eksempel ofte anvendt som "præst" for ikke-kristne på dødsgangen i amerikanske fængsler. Der handler det om at leve sig ind i den andens situation, men ikke om at føle det samme.

Social adfærd (prosocial behaviour) handler om de ting, vi gør for at hjælpe hinanden, uden nødvendigvis at dele de andres følelser. Det er altruisme, hjælpsomhed, omsorg.

Det vigtige er at få øje på, at der er to hovedgrupper af følelser i denne familie, empatiens familie: Symmetriske og asymmetriske følelser. Efterligningen, smitten og empatien er fundamentalt set symmetriske: Vi er ens, i samme båd, peer-to-peer, vi deler følelser, er i hinandens sko, smitter hinanden, frem og tilbage er lige langt. Vi har hinandens bukser på. Kompassion og social adfærd (og til dels sympatien) er *asymmetriske*: Den ene rummer den andens følelser og løfter den anden, støtter den anden, hjælper den anden, gør noget godt for den anden. Den øvre del af skemaet rummer altså de symmetriske følelser, mens den nedre del rummer de asymmetriske.

De symmetriske følelser er lige så meget rettet mod én selv som mod den anden: Jeg er glad, ganske vist fordi jeg er smittet af din glæde (hvis jeg overhovedet erkender det), men det er fortsat mig der er glad. Jeg føler med dig.

De asymmetriske følelser er rettet mod den anden, ikke mod

en selv: Jeg hjælper dig, sørger med dig, udvikler dig, vejleder dig, støtter dig. Jeg føler for dig.

Buddhisternes lære

Hvad er så fornemst? Hvad er mest attråværdigt? Det symmetriske eller det asymmetriske?

De symmetriske følelser er måske nok de mest betydningsfulde, fordi de overalt i tilværelsen er så automatiske og direkte. De spreder stemninger og forbinder mennesker. De er spontan relation. De er måske ligefrem spontan godhed.

De asymmetriske forbindelser handler mere om mester-elev, guru-discipel, vejleder-vejledt, helbreder-patient. Begge parter ved som regel når de udføres. Det kan ikke bare vendes om, men afspejler den realitet at nogle mennesker kan mere end andre, har erfaret mere, arbejdet mere med sig selv, udviklet sig mere, har større psykologisk overskud.

Som vi skal se er empatiens sårbarhed netop at den bare deler. Det ender med at man overbebyrdes, når man er blandt mennesker der lider, for deres følelser bliver også mine følelser. Kompassionen tillader at man kan stille sig udenfor, rumme den andens følelser, men ikke selv være i disse følelser. Man fører. Man betragter. Man guider. Det betyder at de asymmetriske følelser let skaber et hierarki. Det er deres svaghed og deres styrke. Ligesom det er en svaghed og en styrke, at dyrkelsen af de asymmetriske følelser især kendes fra en helt anden kulturkreds, som har studeret fænomenet nøje i tusindvis af år. Den stammer fra Tibet. Eller rettere faktisk fra Indien. Det er der en grund til.

De tibetanske buddhister blev i slutningen af 1950'erne smidt ud af Tibet, fordi kineserne ikke kunne lide dem. Derfor blev buddhister spredt over hele verden og med dem deres praksis, især medi-

tation. De tibetanske buddhisters åndelige og verdslige overhoved, Dalai Lama, bosatte sig i Indien. Herfra har han udøvet stor spirituel autoritet i en verden, der er ved at være træt af de monoteistiske verdensreligioners tilbøjelighed til at yppe kiv og sprede splittelse. Buddhismen, som egentlig ikke er en religion i den forstand at den har en gud, har spredt en praksis til Vesten. En praksis som er spirituel, men ikke religiøs.

Den buddhistiske tradition er kommet til Vesten i mange bølger gennem det sidste halve århundrede. I øjeblikket går den buddhistiske meditationspraksis i Vesten mest under betegnelsen *Mindfulness*. (I den oprindelige buddhistiske tradition betyder mindfulness snarere *hjerterfylde* end *sindsfylde*, som ville være en direkte dansk oversættelse af det engelske ord.) Mindfulness er en praktisk anvendelse af meditationsøvelser til at stabilisere menneskers mentale og fysiske tilstand ved at træne evnen til at være opmærksom – helt uanset deres spirituelle og religiøse holdninger.

Det interessante ved buddhismen er altså at den er en praksis, en erfaringsbaseret udforskning af sindet og kroppen gennem blandt andet meditation. Og det interessante er at meditation påviseligt medfører, at mennesker bliver bedre til at rumme andre mennesker i sig og udøve kompassion. Det er en afgørende ny videnskabelig opdagelse.

Lad os se på hvad det går ud på. Vi kan vende tilbage til vores udgangspunkt, Børge og Benny – og bukserne.

Børge råbte åh, fordi han havde Bennys bukser på. Det gamle børnerim er et billede på, hvordan vi alle sammen har hinandens bukser på og kan mærke, hvad der overgår os hver især. Men det rejser jo et umiddelbart problem: Hvis vi alle sammen kan mærke hvordan hinanden har det, fordi vi gennem små, automatiske og ubevidste signaler holder hinanden orienteret om tilstanden, så alle i en vis grad kan mærke hvordan alle andre har det, så går det jo

galt for os: Vi skal bære helt ubegribelig meget smerte, fordi vi kan mærke alle lidelser i alle de ansigter, vi ser. Og måske endda mere end det. Vi fornemmer klager, hvor vi end kommer. Føler lidelsen, vi overbebyrdes.

Man har siden 1950'erne kendt fænomenet blandt sygeplejersker (hvor det kaldes *compassion fatigue*, kompassionsudmattelse, selv om man kan argumentere for at det burde hedde empatiudmattelse).

Resultatet af en sådan udmattelse bliver negativt, vi udholder ikke, afviser nye signaler, trænger bare til at se en film i fjernsynet, hvor det hele ikke består i subtile små signaler om lidelse, men hvor folk dog i det mindste lever skidt ud og brutalt plaffer hinanden ned på den mindste anledning.

Empatiens symmetri betyder at alle føler alt og skal tåle alt og derfor let bliver overvældede og derfor triste og derfor sender endnu mere tristesse tilbage hvor det kom fra, så det kommer endnu voldsommere tilbage og empatien ender i et spejlkabinet af stadig voldsommere forstærket sorg, et enormt ekko, der forstærker den lille lidelse til et brøl af et rundhjul mellem mennesker.

Det er dette rundhjul, som buddhisterne mener at kunne bryde med deres kompassion.

Kompassion ligner dagligsprogets begreb om medlidenhed, bare uden medynk og tilbøjeligheden til fornedrelse af den person, der er genstand for følelsen. Det er en varm, rummelig, inkluderende og omsorgsfuld følelse af at vide hvordan en anden har det, men uden at føle den andens følelse selv. Bukserne brænder, det ved man når man har kompassion, men man er ikke optaget af at mærke smerten på sin egen bagdel, man er optaget af den anden og hvordan man kan hjælpe.

Kompassion handler mere om den anden, end om én selv. Man mærker ikke den andens situation ved at opleve spejlbilledet i sig

selv, men ved at opleve den anden. Kompassion er at føle med eller for en anden, mens empati er at føle (lige)som en anden.

Man løfter sig fri af empatiens spejlkabinet og evner derfor at forsøge at løfte den anden ud af situationen, hvis det er nødvendigt. Man er ikke i det samme, men i noget andet.

Et godt billede er moderrollen. Barnet græder, fordi det føler sult, træthed, ensomhed, våd numse eller ondt for tænder. Moderen reagerer, bekymres og agerer på det, men uden selv at føle sult, træthed, ensomhed eller våd numse. Der er en klar asymmetri mellem moderen og barnet. Og det er godt for barnet – og jo også for moderen.

(Er det ikke meget politisk ukorrekt at henføre dette til moderrollen, når nu også fædre er med til at drage omsorg for de små børn? Egentlig ikke, for alle fædre ved, at de føler meget større fortvivlelse og ubehag ved små børns gråd end mødre. Mange fædre kan næsten ikke holde barnegråden ud. Derfor den lille uvidenskabelige gisning, at mænd er mere empatiske og mindre kompassionerede overfor småbørn end mødre, der møder dem med kompassion.)

Det afgørende er nu, at nogen er bedre end andre til kompassion. Buddhistiske munke har trænet det i titusindvis af timer ved at meditere. Siger de. Men man kan måle at det passer.

Studier af meditation

Ved Universitetet i Wisconsin-Madison i USA har de et Center for Undersøgelse af Sunde Sind, *Center for Investigating Healthy Minds*. Et af de undersøgte emner er mennesker med mere end 10.000 timers meditationspraksis bag sig. Tallet på 10.000 timer er et almindeligt anvendt skøn over hvor mange timer det tager at blive rigtig dygtig til noget, hvad enten det er at spille tennis, bøje verber eller bede. Hvis man mediterer en time hver dag, vil det tage 27 år at nå

op på det erfaringsniveau. Fire timers daglig træning gør én rigtig dygtig på syv år.

Når man studerer hjernerne hos disse veltrænede meditatører kan man se, at de reagerer anderledes end os andre, når de selv oplever smertefulde oplevelser. De er lige så gode til at konstatere at det er ubehageligt, når de indgår i et forsøg hvor de bliver opvarmet på et område af armen, men de føler mindre ubehag.

Det samme gælder trænede meditatører der oplever andre i smerte. De er bedre til at rumme den andens smerte og møde den med positive følelser af varme og omsorg. Det viser studier foretaget i Wisconsin. Det er i sig selv bemærkelsesværdigt, fordi det betyder at personer der er trænet i kompassion, både selv har det bedre og er bedre i stand til at hjælpe den anden, fordi der ikke er nogen negativ eller støde-fra-sig reaktion.

Tania Singer, som lavede de banebrydende forsøg med at måle hjernens reaktion, når kæresten fik påført smerte, er i dag leder af Max Planck Instituttet for social neurovidenskab i Leipzig, hvor man har undersøgt om vi andre kan lære at være lige så kompassionerede som de mediterende munke. Metoden er elegant og resultaterne rent ud sagt forbløffende.

Man viser videoer af folk der har det skidt. Så måler man hjerneaktiviteten hos dem, der ser på. Man kan se at det er ubehageligt at se på at andre har det skidt. Folk reagerer som vi så det med Singers berømte forsøgsserie fra 2004 med kærestepar: Der er aktivitet i de hjernecentre der har at gøre med at opleve smerte. Det er ubehageligt.

Og sådan bliver det ved med at være, hvis man giver folk en dags træning i at huske bedre. Men hvis man i stedet giver folk en dags træning i at meditere viser de et andet hjernemønster, når de ser videoer af andre der har det skidt: Der er mere aktivitet i hjernemråder, der har at gøre med positive følelser af tilknytning, om-

sorg, varme og kærlighed. Den andens smerte aktiverer med andre ord langt flere positive følelser, ikke kun de negative.

Meget grundigt meditationstrænede mennesker kan rumme oplevelsen af den andens smerte uden overhovedet selv at føle negative følelser, men i stedet kun varme følelser.

De korttidstrænede oplevede flere positive følelser, men ikke færre negative. Ubehaget var ikke forsvundet, men de lærte sig altså at føle varme for den anden der havde det skidt. Efter en dags træning! De fik desuden en aftens opfølgning og lavede træning hjemme i gennemsnitlig seks timer. Så hele forløbet har været otte timer med instruktion og seks timer egentræning. Og det forandrede deres hjerneaktivitet!

Det er opsigtsvækkende, en opdagelse på linje med at finde en svamp i naturen, som kan bekæmpe infektioner (penicillin). For man kan ved kort træning gøre det lettere for mennesker at tåle andres lidelse, så de ikke reagerer med smerte og afvisning, men med varme og omsorg.

Perspektiverne er enorme, hvis man tænker på sundhedsarbejde og socialarbejde. Eller pædagogik. Eller børnefamilier. Eller daglige arbejdssituationer. Eller folk der oplever stress hos sig selv.

Det er helt ubegribeligt effektivt.

Det er en stor opdagelse, en færdighed ved mennesker, som ganske vist har været erkendt gennem tusindvis af år i andre kulturer, men først nu får videnskabelig dokumentation for sin eksistens. Men én ting er at dokumentere at selv kortvarig træning i kompassion medfører forandringer i hjernens reaktionsmønstre. En anden ting er at forklare fænomenet med videnskabelige metoder.

Her kommer der hjælp fra de seneste årtiers studier af den tiende kranienerve.

6. Den tiende kranienerve

Mennesker har et vidunderligt kompliceret nervesystem. En del af nerverne hjælper hjernen med at kommandere kroppens bevægelser. De er under viljens kontrol, så vi kan spille fodbold eller kæle med katte.

En anden del af nervesystemet er autonom, selvstyrende, fordi det rummer funktioner, som viljen ikke kan kommandere med. Vejtrækning, for eksempel. Vi kan ikke beslutte os for at holde vejret længe nok til at vi dør af det (hvilket nemlig ville have betydet at meget få teenagere overlevede pubertetens kærestesorger). Hjertets gang, mavens funktioner, immunsystemets funktion foregår bare, om vi vil det eller ej, fordi de er afgørende for overlevelsen.

Vi kan påvirke disse funktioner bevidst, vi kan trække vejret heftigt eller meget langsomt og omhyggeligt, men vi kan ikke selv som en viljeshandling beslutte om vi vil trække det. Derfor er det autonome nervesystem meget vigtigt for os.

Nogle nerver udgår fra ryggraden ud i lemmerne og kroppen. Andre nerver går direkte fra hjernen ud i kroppen. Det er dem der kaldes kranienerver. Der er 12 af dem. De henter for eksempel sanseindtryk fra øjet til hjernen eller styrer øjets bevægelser. Der

findes sådanne nerver for lytten, tygning, tungen og mange andre essentielle overlevelsesnødvendigheder.

Den tiende af dette dusin kranienerver kaldes vagus nerven, den vagabonderende nerve, fordi den når vidt omkring i kroppen og forbinder mange forskellige dele: blandt andet ansigtet, hjertet, lungerne og maven.

En af de vigtigste funktioner er at regulere hjerterytmen. Hjertet slår en anelse hurtigere, når man foretager en indånding, end når man foretager en udånding. Det giver masser af mening. Når man ånder ind tilføres kroppen ilt, som bruges i den forbrændingsproces, der leverer energi til kroppens processer. Man forbinder føde med ilt og forbrændingen frigør den energi i føden, som planter har opsamlet fra solskinnet. Hjertet slår hurtigere for at fremme energiomsætningen i kroppen.

Denne lille forskel på hjerterytmen ved indånding og udånding kan bruges som et mål for hvor godt en person har det. Hvis man er i god form og i et roligt humør vil der være en forskel, der fortæller at systemet fungerer. Man dæmper hjerterytmen på udåndingen. Hvis man er ude af form eller anspændt (for slet ikke at tale om begge dele) er der meget lidt forskel på hjerterytmen ved indånding og udånding. Man har meget lidt dynamik i sit hjerte. Man kan ikke reagere på forskellige omstændigheder på en relevant måde. Man kører fuld fart frem hele tiden.

Den amerikanske biologiske psykolog Stephen Porges fra University of Illinois i Chicago har i årtier forsøgt at få rede på vagus nervens betydning for hjertets dynamik. Konklusionen er den helt klare at en stor spændstighed, evnen til at kunne have forskel på rytmen ved ind- og udånding, er et mål for sundhed og fravær af spænding.

Mange former for træning af åndedrættet består akkurat i at sænke tempoet og lade den dybe indånding og langsomme udånding skabe større dynamik i hjertets slag. Det gælder både afspæn-

ding, idrætstræning, sangundervisning, taleundervisning, meditation, bøn og helt almindelig dagligdags afstresning: Tag en dyb indånding.

Der er en direkte sammenhæng mellem hjertets dynamik og sundhedstilstanden, jo større evne til at variere rytmen, jo bedre fungerer kredsløbet og immunsystemet. Derfor påvirker man direkte sin sundhedstilstand ved at forbedre sin hjertedynamik gennem f.eks. motion, strækøvelser eller meditation.

Men det allermost interessante er måske koblingen mellem hjertedynamik og det sociale. Fordi der består en direkte kobling mellem hjertet og ansigtet (og i øvrigt også øjnenes retning og ørets tuning ind på den menneskelige stemmes lydfrekvenser) er socialt samvær direkte koblet til hjertets funktion. Vi har det bedre med vores hjerte når vi er tillidsfulde i forhold til andre mennesker.

Porges har påvist hvordan der består en nøje kobling mellem ansigtsmuskulaturen og hjertets muskulatur formidlet gennem denne tiende kranienerve. Det betyder at hjerterytmen er et socialt anliggende, for ansigtet er et socialt anliggende.

Hvis man smiler og er glad, møder den andens blik i tillid, øger man for en stund spændstigheden af vagus nervens hjerteregulering. Hvis man med sit ansigt hele tiden afspejler bekymrede, pressede og klemte følelser, er det sværere at få udåndingen til at foregå langsomt og med lavere hjerterytme.

Kærlighed version 2.0

Dermed kan Stephen Porges og andre der har bygget videre på hans resultater begynde at tegne skitsen til en forståelse af, hvordan det sociale og det kropslige er bundet sammen. Psykologen Barbara Fredrickson fra University of North Carolina, har i årtier studeret positive følelsers betydning for velbefindendet. Man er

gladere, når man ofte har positive følelser, men også sundere. Sociale relationer er noget af det der erfaringsmæssigt er bedst til at gøre mennesker gladere.

Fredrickson bygger direkte videre på koblingen mellem hjerthedynamik og sundhed: Hver gang vi kobler os med glæde til et andet menneske, bliver vi lidt sundere.

Hun går så vidt som at definere kærlighed på en helt ny måde, *Love 2.0*. Pointen er at kærlighed ikke skal forstås som en overordnet relation, der med en forpligtelse og et løfte om evig troskab sætter en særlig relation mellem to individer – ægtefolk eller forældre-børn. Kærlighed er for Fredrickson noget der opstår som resultat af en myriade af små stunder, hvor to mennesker deler varme og nærhed. *Micro-moments*, kalder hun det: "Kærlighed er det mikromoment af varme og forbundethed, som du deler med et andet levende væsen." To mennesker indgår i en lille dans, hvor ansigterne spejler hinanden, øjnene ser hinanden og det hele er forbundet gennem fælles adfærd. Bare en lille stund. To mennesker deler positive følelser, efterligner ubevidst hinandens fysiologiske tilstand og bekymrer sig om hinanden.

Kærlighed er ikke noget vi aftaler i kirken, men noget vi arbejder gennem utallige mikromomenter, *øjeblikke*, kan vi kalde dem. Vi ser hinanden i øjnene, føler tillid og tilknytning, varme og venlighed – vores hjerter slår med lidt større dynamisk livlighed.

Fredricksons opfattelse af kærlighed er meget betydningsfuld, fordi den både kan bruges til at beskrive den dybe forbundethed, der opstår mellem parterne i et parforhold efter års samliv, men også den lille stille glæde, vi oplever, når vi nikker med et smil til en forbipasserende på spadsereturen. Det lille nik er selvfølgelig ikke kærlighed, men en beslægtet og sundhedsfremmende størrelse.

(En bekendelse: Jeg går ofte tur på en strand, hvor man ikke må have løse hunde, men kun hunde i snor. Et flertal af de hunde, der luftes på stranden, løber frit omkring og er ikke sjældent til gene

for andre. Jeg har derfor indført den praksis at jeg nægter at give det lille nik til hundeejere, der ikke overholder spillereglerne, men bare kigger ned i sandet, når jeg passerer. Det er forbløffende svært at få sig selv til, fordi det helt klart er en form for passiv aggression. Og Fredricksons teorier får mig til at forstå, at min demonstrative adfærd nedsætter hjertets livlighed hos både mig og hundeejerne, så jeg må lægge min rethaveriske og livsfornægtende praksis bag mig.)

Grunden til at de mange små sociale kontakter, godmorgen'er og farvel'ler, er så gode for livskvaliteten er at de realiserer et lille glimt af den mekanisme, Porgus og Fredrickson og andre har studeret: Koblingen mellem hjertet og det sociale.

Fredricksons idé om kærlighed som en størrelse der har en slags atom, en byggeklod, som er øjeblikke, får et ekstra lys gennem det forhold at hendes bog om emnet *Love 2.0* publiceres i 2013, som er 200-året for den danske filosof Søren Kierkegaards fødsel. Da den komplicerede og entusiastiske kirkekritiske kristne tænker mod slutningen af sit liv udgav et flyveblad for at råbe befolkningen op om kirkens åndelige sløvsind og dogmatik, kaldte han det "Øjeblikket". Begrebet om øjeblikket spillede en stor rolle for Kierkegaard, der på poetisk måde beskrev, hvordan øjeblikket var den størrelse, der rummede to livsdimensioner i sig: Det evige og det timelige. Det evige var for Kierkegaard det religiøse, det absolute, det hinsidige, som slet ikke kan måles med denne verdens alen. Det timelige er det verdslige, det relative, det dennesidige, som kun måles med denne verdens alen. Hvordan kan de to overhovedet stå i forhold til hinanden, spurgte Kierkegaard. Svaret var at evigheden og timeligheden skærer hinanden i øjeblikket.

Kun i det lille magiske øjeblik af evighedskvalitet, som er i tiden, men også overskrider den, findes koblingen mellem de to.

Man kan betragte Fredricksons idé som nært beslægtet. I små gnistrende øjeblikke af kontakt etablerer mennesker en kontakt

med en meget stor og rungende kvalitet i tilværelsen, som bringer os hjertedynamik og velvære, positivitet og livslyst.

Det interessante ved Fredricksons idé om øjeblikke er at den viser slægtskabet mellem den lille hilsen til buschafføren og den dybe inderlighed i kærlighedsforholdet: At man et øjeblik laver den kobling, der aktiverer vores nedarvede evne til at koble vore hjerter gennem ansigtets koordination.

At holde af

Det forklarer også et forhold, jeg alle dage har fundet besynderligt: Det er helt ekstremt sjældent at man ikke kommer til at holde af mennesker, man har meget at gøre med. Man synes måske de er irriterende og mærkelige, men man har en varme for dem. Der findes undtagelser, men det normale er at jo mere man er kollega, nabo, ferierejsende eller familie med nogen, jo mere varme og affektion får man for dem. Fredricksons teori om øjeblikke kan måske rumme en forklaring: man akkumulerer mange øjeblikke og føler derfor tilknytning (men hvis man omvendt akkumulerer øjeblikke af afvisning, udvikler negativiteten sig).

Kærlighed forstået som romantisk parforholdskærlighed er i Fredricksons billede kun en særligt omfattende og vigtig udgave af et langt mere udbredt fænomen: To menneskers øjne mødes og en lille bitte smule sød musik opstår. Det betyder ikke at man render og bliver forelsket i kassemanden nede i supermarkedet, slet ikke. Men det betyder at menneskelig vekselvirkning i sig bærer muligheden for hele tiden at skabe det lille salige øjeblik, hvor man er synkroniseret og hjertet slapper af.

Stephen Porges' billede af koblingen mellem hjerte og socialitet er – vel at mærke! – behård neurofysiologi og neuroanatomi. Hans store indsats er at vise, hvordan det billede af vagusnervens funk-

tioner, han har tegnet, giver masser af mening i den biologiske udvikling. Pattedyr udvikler særlige systemer til at sikre deres sociale liv. Vagusnervens kobling mellem ansigt og hjerte kobler det sociale til hele kroppens funktion. Nerveforbindelsen mellem hjerte og ansigt er med et fint ord *myeliniseret*, det vil sige at nervetråden er beklædt med et beskyttende lag, en slags elektrisk isolering, som gør den særligt effektiv og hurtig.

Denne særlige kobling danner grundlaget for en social adfærd, som er afgørende for pattedyr, hvor ungen skal være tæt knyttet til moderen, der er fødekilde i den første livsperiode.

Men det er ikke kun i nerveforbindelserne, at man kan påvise, hvordan dybe relationer og den kropslige opretholdelse af dem er en central faktor i pattedyrene liv. Også nervesignalstoffer er vigtige, især oxytocin, kærlighedshormonet.

Her kan Steven Porges med fordel løfte blikket fra sit aftensmåltid og kigge over bordet, for hans kone C. Sue Carter er en af verdens førende forskere, når det gælder oxytocin. De studerer så at sige det samme fænomen på to forskellige måder: social tilknytning formidlet gennem en nerveforbindelse (vagus) og en kemisk hormonforbindelse (oxytocin).

Oxytocin blev opdaget for godt 100 år siden som et hormon der udskilles i stort mål i forbindelse med fødsler og amning. Men det spiller også en stor rolle for hankønsvæsener, hvor det formidler tillid og social tilknytning. Der udløses en masse oxytocin i forbindelse med berøring og sex.

Oxytocin er pattedyrenes præmie for at knytte sig til hinanden. Man får en oceanisk følelse af tilhør og tilknytthed.

Det er jo netop pattedyrenes biologiske strategi at være sociale, både i forhold til afkommet og i forhold til andre voksne individer.

Det bekommer os godt og gør os vel at være sociale. Og jo stør-

re adræthed, vi har i vores hjertedynamik – evnen til at ændre hjerterytme efter omstændighederne – jo lettere får vi ved at knytte os til andre og mærke deres verden.

I disse år stormer forskningen i kompassion-træning, kærligheds-evne, positive følelser og evnen til at knytte sig til andre fremad med stormskridt. Barbara Fredrickson har ligesom Tania Singer og mange andre studeret meditationens evne til at træne evnen til at få positive følelser og bedre sundhed.

Det er noget der har været studeret i spirituelle traditioner gennem tusindvis af år, men nu dukker op med stor kraft i vores verdslige kultur.

Vi lever i det øjeblik i historien, hvor erfaringerne fra spirituelle undersøgelser af kærligheden blandt mennesker gennemskæres af den målende, vejende og dybt demokratiske verdslige tradition vi kalder videnskab.

Forbundetheden mellem mennesker, hjertets bånd, bliver blotlagt med hjernens skarpsindighed. Et nyt kapitel i vores erkendelsesmæssige udvikling åbner sig i dette øjeblik.

Vejen til forbundethed med andre går ind igennem os.

Fairness

7. Evolutionens spil

Tænk ikke over det: Du har samfundet indeni dig. Det er ikke noget du skal gruble over eller formane dig selv om; ikke noget du skal ofre dig for eller opfatte som et åg. Det er en del af dig, indgroet, indbygget, tillært og inderliggjort.

Vi tror vi er egoister, vi tror vi har nok i os selv; vi tror vi skal anstrenge os for at tænke på andre; vi tror det er et spørgsmål om dannelse og opdragelse.

Men det er lige omvendt. Inderst inde har vi en kerne af automatiske, lynhurtige og intuitive reaktioner, der knytter os sammen med andre mennesker gennem ansigtsmimik, kropsefterligning og blikretninger. Udenpå har vi langsommere lag af empati og kompassion, som også er vigtige og afspejler dybe biologiske og historiske træk. Men det vigtigste kommer indefra.

Vi skal nu se nærmere på tre nye videnskabelige undersøgelser, der viser at vores sociale adfærd er biologisk begrundet. Vi skal bruge vores dannede kultiverede tænkning for at opføre os som dumme svin. Og det er der en grund til, som i sidste ende handler om at vi handler i egen interesse.

Forvirret? Stå på:

Første undersøgelse

Tre forskere fra Harvard University offentliggjorde i efteråret 2012 resultatet af et meget smukt forsøg: Hvis man beder mennesker tage stilling til om de vil samarbejde eller være selviske i økonomiske spil, er der stor forskel på, om de skal skynde sig at beslutte sig – eller om de skal tænke sig om først.

Hvis de træffer en hurtig beslutning – i løbet af få sekunder – vælger de som regel at samarbejde. Bruger de længere tid til at tænke sig om, er de mere tilbøjelige til at være selviske.

Det fortæller at vores spontane tilbøjelighed er at være samarbejdende, mens vi skal bruge vores tankevirksomhed for at beslutte os til at være selviske.

Et af spillene handlede om at deltagerne havde fået nogle penge. De kunne holde på dem eller vælge at lægge dem ind i en fælles pulje, hvor de blev flerdoblet og delt ud igen. En spiller kan altså enten vælge at deltage i denne proces, hvor der skabes en gevinst ved at lægge penge ind, eller han kan vælge at holde sine penge for sig selv. For pointen med denne type spil er, at delingen af puljen efter flerdobling tilfalder alle spillere, ikke kun dem der har lagt ind. Så man kan nasse på de andre ved at beholde alle sine penge og alligevel få del i rovet.

Men det kræver omtanke. Spontan vil man lægge sine penge ind og samarbejde, men begynder man at spekulere, indser man den kyniske lille nasseløsning – og vælger måske den.

Undersøgelsens meget betydningsfulde fund var, at folk der skal reagere hurtigt også reagerer mest socialt, mens de der skal reagere langsomt er mere tilbøjelige til ikke at gå med i samarbejdet. Overskriften på artiklen i verdens førende videnskabelige tidsskrift *Nature*, hvor forskerne fortæller om resultaterne, lyder: "Spontan given eller beregnet grådighed".

Undersøgelsens skel mellem hurtige og langsomme beslutninger

afspejler en fremvoksende forståelse af, at der findes to former for menneskelig tænkning og beslutningstagen, en hurtig og intuitiv og en langsom og reflekteret. Den førende internationale udgave af dette skel skyldes Nobelpristageren Daniel Kahneman, der skelner mellem *System 1* og *System 2* for tænkning. (En tidlig udgave af dette skel er skellet mellem et hurtigt ikke-bevidst *Mig* og et langsomt bevidst *Jeg* i min bog "Mærk verden" fra 1991.)

Harvard-forskerne bringer et meget stærkt vidnesbyrd om at vores gode sociale egenskaber er dybt indbygget i os, mens det er det mere kalkulerende og selvrådige, der kræver betænkningstid: "Selv om egeninteressens kølige logik er forførende, er vores første indskydelse at samarbejde," skriver Harvard-forskerne David Rand, Joshua Greene og Martin Nowak i *Nature*.

Forskerne advarer om, at formaninger om at vi skal være rationelle og velovervejede let får os til at være mere selviske, end vi spontant ville være. "At tilskynde beslutningstagere til at være så rationelle som muligt kan have den utilsigtede bivirkning at gøre dem mere selviske. Tilsvarende kan rationelle argumenter for at samarbejde paradoksalt nok have lignende virkning." Med andre ord: Tænk ikke for meget, overvej ikke for grundigt, men handl! Og lad være med at tale og formane og spille hellig med moraler om at være samarbejdsvillig og social. Det får bare folk til at tænke sig om, og så kommer den indre bankmand frem. Så var det bedre med noget hurtig biologi. Siger videnskaben.

Man kan i øvrigt ikke nødvendigvis slutte at vores spontane tilbøjelighed til at samarbejde er bestemt af vores biologi, for det kunne også være en historisk tillært egenskab. Men dybt i os sidder den.

Et eksempel på det er, at småbørn er hjælpsomme. Meget hjælpsomme. Helt ned til 1-års alderen vil de samle ting op for voksne, der taber dem. Derfor argumenterer mange forskere for at det er en nedarvet biologisk egenskab at være hjælpsom og delen-

de. Det er først senere de bliver mere varsomme. Hjælpsomhed er ikke noget man først lærer i skolen.

Anden undersøgelse

Hjælpsomhed, ressourcedeling og anden generøsitet har indtil de allerseneste år været en gåde for biologer og økonomer, der antog at mennesker altid var selviske. Det gjorde de fordi det var svært at forstå, hvordan et væsen der delte ud af sine ressourcer kunne overleve i evolutionens udskillelsesløb. Det ville jo bare blive udkonkurreret af mere selviske typer. Det viste alle mulige forsøg på at efterligne den biologiske udvikling med spil afviklet på computere.

Hovedpointen var, at det altid var klogest at være selvisk, når man vekselvirkede med en man aldrig mødte igen. Hvis man spillede mod en som man ofte ville spille med igen, var det en god forretning at samarbejde, fordi begge parter vandt på det. Men når man mødte en man aldrig ville møde igen var det bedst at lade være med at samarbejde, fordi det altid bedst kunne betale sig at være selvisk.

Det lyder mærkeligt (for vi ved jo bedre, men det gør computermodellerne ikke). Men forestil dig følgende: Du møder et sultent menneske i skoven. Du har mad nok til dagen og vejen, men ikke for meget. Du har været heldig med at finde mad i dag. Det er du måske ikke i morgen. Den sultne spørger, om du kan undvære lidt. Du kan så tænke og lave et regnestykke: Hvis du deler med dit medmenneske kan du måske selv få noget igen en anden dag, hvor heldet ikke har været med dig, men med den anden. Så hvis I mødes igen er det en god investering at dele nu. Men hvis I aldrig mødes igen vil det jo bare betyde at du får lidt mindre, hvis du deler.

Derfor har logikken været, at man i tilfælde af at man kun

mødtes én gang skulle sige nej til samarbejde, men i tilfælde af at man mødtes mange gange skulle sige ja.

Det skaber så problemet om, hvordan man ved om man mødes igen. Videnskabsfolk har foreslået mange modeller til at regulere det forhold: Hvis den anden har et renommé som en der deler vil man dele, selvom man ikke ved om man mødes igen. Hvis den anden har det modsatte renommé vil man ikke dele. Men alt sammen er det besværlige modeller, som bygger på den forudsætning, at man vil vælge at være selvisk ved førstegangsmøder.

Men det viser sig ikke at passe. Dels kan man undersøge om folk er selviske i situationer, hvor de kan være ret sikre på aldrig at møde personen igen – når man f.eks. giver drikkepenge til en tjener, selv om man er så langt hjemmefra, at man med sikkerhed ikke kommer igen. Og det viser sig igen og igen at mennesker deler på livet løs, også første gang og også uden udsigt til at mødes igen.

Det har da også vist sig, at man har overset en afgørende pointe, når man laver modeller: I virkelighedens verden ved man aldrig om man mødes igen. Det gælder både aber i junglen og cafegæster på charterrejse. Derfor er der altid en usikkerhed. Matematisk betyder det, at man i en given valgsituation skal sikre sig mod at træffe det valg, der har størst omkostninger. Og så ser regnestykket pludselig anderledes ud.

Hvis man vælger ikke at samarbejde med en, som man faktisk kommer til at møde igen og igen (men som ikke vil samarbejde, for man var kold den første gang), så mister man en meget stor gevinst. Hvis man vælger at samarbejde med en, som man faktisk aldrig møder igen, så man har mistet noget ved det, er omkostningen jo netop ikke ret stor: et lille tab én gang.

Derfor er der ikke symmetri: Når man faktisk ikke ved om det er en man møder igen eller ej, er det klogest at tro på at man mødes igen og samarbejder. For det skaber muligheden for en meget stor, løbende gevinst, hvis man mødes igen ofte. Det er vigtigere ikke

at miste den, end at undgå at miste den smule, der ryger, når man samarbejder med en der aldrig giver igen.

Summa summarum: Samarbejde er den helt rigtige strategi i en verden, der ikke består af sort-hvide skel mellem dem man aldrig møder igen og dem man med sikkerhed møder igen. I en verden af indviklede og uforudsigelige relationer er det klogest altid at starte med at være generøs – bliver man snydt skal man selvfølgelig ikke blive ved, hvis man møder personen igen efter at have været generøs og så bliver udsat for selvished.

Det var en gruppe psykologer og antropologer fra Santa Barbara i Californien, der i august 2011 pegede på denne helt fundamentale fejl i forestillingerne om menneskers selvished baseret på modeller af spilleres adfærd. Deres konklusion var enkel: "Den menneskelige generøsitet er meget langt fra at være et tyndt kulturelt skabt lag af pynt oven på en kerne af snu magtspil. Generøsiteten er snarere den klippegrund den menneskelige natur hviler på."

Et vigtigt resultat, men ingenting mod hvad den forskergruppe på Harvard, der stod for den første undersøgelse, offentliggjorde halvandet år senere. Det er vitterlig epokegørende. Lad os starte med baggrunden.

Mellemspil

Mennesker opfører sig ganske enkelt ikke som man troede, da lærebøgerne i økonomi, politik og biologi blev skrevet. Vi er ikke selviske. Ideen om *homo economicus* – det selviske og fornuftsbaseede økonomiske menneske – passer ikke. Måske har vi en overfrakke af eftertænksom selvished, men vores spontane natur er at dele.

Det var ikke så lidt at få ud af at lave computermodeller af menneskers adfærd i økonomiske spil. Så lad os se nærmere på dem.

Ideen opstod i 1970'erne og forekom ret mærkelig: At bruge spil-

teori til at beskrive den biologiske evolution, den udvikling der førte til at levende væsener langsomt ændredes fra en-cellede væsener i havet til multi-mange-cellede omvandrende brøleber på landjorden. Når vi tænker på biologi handler det om bløde pelse, slimede dyr, muntre blomster og rovfuglens fornemme flugt over himmelbuen. Ikke matematik, der skal afspejle økonomi. For det er det, spilteorien er. En matematisk teori, som er udviklet til at forstå, hvordan folk lurer hinanden. Hvordan den ene spiller vælger strategi efter hvad han tror den anden spiller vil gøre. Livet som et skakspil, en gang sten-saks-papir, hvor man hele tiden prøver at gøre det den anden ikke forventer – du ved: sten slår saks (fordi den kan sløve den), saks slår papir (fordi den kan klippe det) og papir slår sten (fordi det kan pakke den ind). Er livet virkelig så banalt og matematisk?

Egentlig var det ikke en nyhed at betragte livet som matematik. Det har man gjort siden grundlæggelsen af molekylærbiologien omkring Anden Verdenskrig. Efter opdagelsen af den kemiske struktur af det arvelige molekyle DNA, som førte til den eksplosion af biologisk indsigt og teknologi, vi stadig lever midt i, har det hele handlet om at betragte det levende som en særlig slags matematik: beregninger, overførsel af information, kodninger, matematik.

Men brugen af spilteori til at beskrive det levendes udvikling drejede alligevel knappen en kvart omgang mere: For nu var det den matematik, man anvendte til at beskrive økonomi, man brugte til at beskrive liv. Men det morsomme er så, at det i sidste ende blev biologien, der kom til at ændre økonomien, mere end økonomien, der kom til at ændre biologien.

Både biologien og økonomien er nemlig videnskaber, der bygger på en helt særlig antagelse om levende væsener, i særdeleshed mennesker: Vi er selviske og fornuftige i det vi gør. Vi går efter vores egne interesser og vi plejer dem på hensigtsmæssig måde. Grundlovene i biologi og økonomi kan så bruges at vise, hvordan denne

fornuftsbaseerede selviske opførelse vil udfolde sig. Når man har gjort det, kan man så sammenligne med virkeligheden. Og se om det passer.

Den ulejlighed gjorde biologerne sig. Og det stod aldeles klart, at der var noget helt galt. Med virkeligheden, altså. Den passede på ingen måde med teorien. Samarbejde, overskud, hjælpsomhed og selvopofrelse er vidt udbredte fænomener i biologien – hele vejen fra myrer, bier og bævere til os mennesker i alle mulige situationer.

Det blev et helt centralt problem for den biologiske evolutionsteori at forklare, hvordan *altruisme* kunne opstå, når alle ifølge teorien skulle gå efter egne interesser. Mange forskellige forslag kom på bordet, men nogle af dem var meget krævende at realisere. Man kunne vise at beslægtethed gør at det kan betale sig for et individ at ofre sig, hvis det redder en masse af sine egne afkom. For det betyder, at flere af dette selvopofrende individs arveanlæg – som det jo deler med afkommet – overlever og udbredes i befolkningen. Og det er det, biologi går ud på: Arveanlæg der vil arves. Af og til arves flest arveanlæg hvis et individ, der bærer rundt på arveanlæggene ofrer sig for sine børn. Eller for sine søskende, for man deler ret mange arveanlæg med sine søskende, så kan man redde et par søskende, har ens arveanlæg fået en gevinst ved det. Denne teori om at redde nærtstående kan så udvides til at man redder folk, man ikke deler arvemasse med – for eksempel fordi de på et senere tidspunkt vil hjælpe en. Man hjælper – og den anden gengælder en dag ens indsats, så man derved får bedre muligheder for at klare sig. Det kræver at man kan genkende hinanden og holde styr på hvem der hjælper hvem, men det kan vi mennesker jo nok finde ud af. Men kan myrer, vandsalamandre og alle mulige andre nu også det? Mange af disse modeller kræver stor kløgt og evne til at holde styr på sociale relationer.

Derfor har der fortsat været en betydelig uro blandt biologer: Kan man nu forklare altruisme? Og kan man forklare overdådig

kulturlignende udfoldelse hos f.eks. påfugle? Hvorfor gør dyr noget der koster dem noget, hvis det hele går ud på at overleve. For påfuglenes vedkommende handler det om at komme til at parre sig, og det er en helt afgørende drivkraft. Men kan det forklare det hele? Biologer har i mere end halvandet hundrede år været bekymrede over altruismens problem.

Det har økonomerne ikke. De gjorde sig nemlig ikke den ulejlighed at undersøge om deres teoretiske fundament i forestillingen om det selviske og fornuftbaseerede væsen, som de kaldte *homo economicus*, det økonomiske menneske, nu også førte til forudsigelser der passede med virkeligheden. Økonomerne opdagede ganske enkelt ikke, at deres teorier slet ikke passede med virkeligheden. Først i de seneste tre årtier er det begyndt at gå op for økonomerne, at teorierne slet ikke passer med hvad man ved om menneskers adfærd. En ny forskningsgren indenfor økonomien, eksperimentel økonomi, har med spilteorien undersøgt om mennesker opfører sig som teorierne siger. Og det gør de ikke! Derfor er der faldet adskillige Nobelpriser i økonomi af til dette felt i de senere år. Det var på tide at få det undersøgt!

På den baggrund kan det forekomme bizart at bruge økonomisk orienteret spilteori til at sige noget om biologi. Men tanken var meget frugtbar, fordi biologerne gjorde noget nyt med spilteori. I stedet for at interessere sig for to spillere, der prøver at lure hinanden af, tog biologerne og proppede spilteorien ind i computere, hvor de studerede generation efter generation af små regneprogrammer, der agerede levende væsener. Programmerne kørte en strategi, som de brugte når de konkurrerede med andre programmer, der også legede levende. Computerprogram mod computerprogram. Hele tiden kører de mod hinanden. I hver generation – altså hver gang man kører spillet – er der nogen der ikke klarer sig og ”dør”, så nogle andre får flere ressourcer. På den måde kan man undersøge hvordan spil former sig over mange, mange millioner

af generationer, ligesom det levende liv har gjort det i mere end 3 milliarder år på planeten.

Tredje undersøgelse

Biologien tilførte dette computerelement til spilteorien, og det forbløffende, opløftende og aldeles historiske resultat, man er nået frem til i de allerseneste år – kulminerende med en vidunderlig smuk opdagelse offentliggjort i år – er dybt ironisk: Når man spiller evolutionsspillet med lutter helt selviske små aktører (computerprogrammer) ender det med at vinderne i computer-livets store udvælgelsesræs er de programmer der kører en strategi med at være generøse og dele ressourcer og nægte at modtage ressourcer fra småskårne regelrette gnidder-programmer. Man starter med helt selviske agenter og det viser sig at de der klarer sig bedst præcis er dem der er store i slaget og ikke alt for nøjeregående.

Naturlig udvælgelse af de overlevende fører til altruisme – når vel at mærke betingelserne er at verden er præget af tilfældigheder, støj, forvirring og uforudsigelighed. Hvilket den jo som bekendt er.

Så da spilteorien kom til biologien endte det med at biologien kunne fortælle spilteorien, at den viser at selviske aktører i miljøer præget af usikkerhed, ubestemthed og manglende information – hvilket jo som bekendt gælder ethvert økosystem og enhver aktiebørs – hurtigt viser sig at vælge den strategi at hjælpe andre. Den rationelle selviske strategi er at være fair!

Det er en meget stor opdagelse! Lad os høre nærmere.

Det er i virkeligheden forbløffende enkelt. Det tog nogle århundreder at finde ud af det, men svaret er hjerteskerende klart og tydeligt: Det er fordi verden ikke er overskuelig, men præget af tilfældigheder og misforståelser, at det er bedst at være fair overfor andre.

Det kan bedst betale sig at opføre sig ordentligt – dagligsprag for at være fair og samarbejdsvillig – når man lever i en verden præget af forvirring. Og det gør vi jo som bekendt.

Det kan lyde af det rene ingenting, anskuet som videnskabelig opdagelse, for det svarer jo til det vi udmærket vidste i forvejen fra vores daglige liv: Det er godt at være fair og bedst at være god. En kold og kynisk strategi præget af selvished kan kun betale sig i en verden, hvor alt kører efter reglerne og der aldrig er uorden i tingene og rod i informationsstrømmene. Og en sådan verden findes ikke.

Men det vidste vi jo godt, det svarer til vores intuition, vores mavefornemmelse, vores dømmekraft. Ja, netop, vi vidste det godt. Vi kunne bare ikke forstå det med vores fornuft og videnskab. Det kan vi nu. En undersøgelse fra Harvard University, der blev offentliggjort i det amerikanske videnskabsakademis tidsskrift PNAS i februar 2013, har løst problemet: Den naturlige udvælgelse – grundprincippet bag den forståelse af den biologiske udvikling, som blev udformet af Charles Darwin – begunstiger fairness.

Det er en meget stor opdagelse, fordi man nu kan lave en uhyre enkel model, der forklarer hvorfor fairness og ordentlighed opstår i en biologisk udvikling af organismer der plejer deres egen interesse i at overleve. Modellen er den enkle, at når det hele er præget af tilfældighed kan det ikke betale sig at være smålig, for tilfældighederne betyder at alle de små kalkuler og regnestykker alligevel ikke holder. Det er en bedre strategi at være rummelig og generøs.

Vi vidste det fra virkeligheden. Nu ved vi, at det også kan passe i teorien. Derfor kan vi forstå, hvordan det er sket: Hvordan det var muligt at den biologiske evolution kunne føre til væsener så venlige som os. Hvordan en hel masse organismer, der hver især bare var ude på at overleve, kunne udvikle egenskaber, der handler om at dele ressourcer og samarbejde, også selv om det koster noget helt umiddelbart. Hvordan altruisme kunne opstå.

Ultimatum Spillet har været en gåde for teoretikerne gennem de mere end tre årtier det har været spillet. To deltagere skal dele en sum penge – en bunke store og små mønter på et bord – på den måde at den ene foreslår en deling, som den anden siger ja eller nej til. Hvis den anden siger nej tak, får ingen af parterne noget. Hvis der falder et ja, får de pengene. Vitsen er at det er et ultimatum-spil, hvor der ikke kan forhandles, men kun gives ét forslag til deling og et ja eller nej.

Klassisk økonomisk teori, der antager at vi alle sammen er selviske og fornuftsbase-rede, ville klart forudsige at det blev meget skævt. Den spiller, der skal foreslå en deling, vil tilbyde den anden spiller mindst muligt (den mindste af alle mønterne på bordet – og kun den). For han véd – tror han – at den anden spiller er selvisk og rationel og derfor bør tænke, at selv den mindste lille mønt er bedre end ingenting. Siger den anden spiller nej, får han ingenting, så han kan lige så godt sige ja til hvilket som helst tilbud (bortset fra tilbud om ingenting.)

Det billede af mennesker, der ligger bag økonomien som videnskab og biologien som videnskab, er altså, at vi burde tage hvad vi kunne få – og at det derfor er klogt at tilbyde meget lidt i denne form for situation.

Det overraskende og meget betydningsfulde fund har så bare været, at det ikke fungerer sådan, når man sætter folk til at spille dette lille spil – heller ikke selv om der er pænt store beløb på spil (en dagsløn). Det er ikke klogt at være fedtet. For den spiller der skal modtage et delingsforslag siger nej tak hvis tilbuddet er for lille, typisk mindre end 20-35 procent. Det er jo irrationelt set fra økonomens synspunkt, for man siger nej tak til at få noget. Og hvad får man ud af det? Fryden ved at se den anden stege i sit eget smålige fedt? Men det er da et underligt uøkonomisk argument.

Tilsvarende er den spiller der skal foreslå en deling tilbøjelig

til at tilbyde op til halvdelen af kagen, typisk 30-50 procent. Hvorfor denne blødsødenhed vil økonomer spørge?

Ikke desto mindre er det altså erfaringen, som gennem årtier har været gentaget med mennesker fra alle slags samfund og kulturer – og som vi skal høre også aber.

Så problemet er helt enkelt: Teorierne siger ét, erfaringerne noget helt andet.

Forskerne fra Harvard ændrede så ved teorien. For den antog at alting var deterministisk: at egeninteressen altid udfoldede sig i systemer, hvor alle vidste alt om situationen og opførte sig efter bogen, selvisk og fornuftsbase-ret. Det var måske det der var problemet, sagde forskerne og udviklede en model præget af forvirring.

I praksis lavede de computermodeller, hvor man spiller sådan, at de spillere der får udbytte overlever, mens de der taber langsomt uddør. Efter 100 millioner omgange af spillet kunne forskerne vise, at de spillere, der gav meget og afviste småtskårne tilbud var vokset frem som de dominerende i computermodellen. Det er altså helt modsat situationen, hvor der aldrig sker uheld eller kiks, for dér vinder de selviske, der tilbyder mindst muligt og overvinder modviljen mod at tage imod en småbid. Altid.

Så billedet er helt enkelt: Teorierne var forkerte fordi de antog at verden var enkel. Men det er den ikke. Især ikke den biologiske verden. Den er noget rod. Og når det hele er noget rod er det en dårlig idé at være kalkuleret. Så er det klogere at være stor i slaget, for ganske vist får man – hvis man er den spiller der foreslår en deling – et mindre udbytte end man teoretisk set kunne have fået, men man får det dog. Og man undgår at tabe på uforudsigelig vis, hvor man jo så mister det hele (og derfor risikerer at ryge ud af spillet). Og hvis man er den spiller der skal sige ja eller nej til et tilbud er det klogere at sige nej til det aller mest småtskårne tilbud, fordi spillere der er påholdende derved bliver smidt ud af spillet.

Når først mange er begyndt at afvise smålighed er det en god strategi at vælge. (Hvis der aldrig skete fejl kunne denne strategi ikke vinde, men der sker fejl, så den kunne få overtaget). Fordi verden er noget rod, kunne spillere, der afviser småtskårenhed, få bugt med de småtskårne. Det var en tilfældighed, at det kunne lade sig gøre, men det kunne det. Og derfor er vi som vi er.

Selvisk at være fair

Resultatet er, som Harvard-forskerne udtrykker det, at "nærsynet selviskhed bliver slået af banen af en triumferende fairness."

I en kommentar til resultatet i samme udgave af tidsskriftet PNAS skriver to forskere, politologen James Fowler fra University of California og sociologen Nicholas Christakis fra Harvard: "Det er måske ikke fair at være selvisk, men det er helt sikkert selvisk at være fair."

Med andre ord: De, der kun vil mele deres egen kage i en forvirret verden, gør det i virkeligheden ikke. Sande egoister er generøse. De, der agerer egoistisk og selvisk, er i virkeligheden amatør-egoister. De tror de er egoistiske og tror de er selviske, de tror det er i deres egen interesse, men det er bare fordi de ikke har opdaget at verden er noget rod.

Den matematiske model af evolutionen, som Harvard-forskerne har studeret, fortæller os altså, at man på basis af de allermest fundamentale principper for det levende kan forstå, at der opstår fairness, generøsitet, afsky for smålighed og selviskhed. Vi vidste godt at det fandtes, det er jo sådan vores hverdag ser ud, det er sådan børn opfører sig, det er sådan vores følelser vil det, det er sådan vi føler glæde, det er sådan vi føler den umiddelbare afstand fra de småtskårne – vi har bare altid kategoriseret det som irrationelt.

Vi troede det var mærkeligt, en afvigelse, en blødsødenhed, en underlighed ved os: følelserne tog over, vi opførte os ikke rigtigt,

sådan som økonomerne og politikerne sagde at vi skulle. Vi var en slags afvigere, der rendte rundt og var storladne og så ned på gni-erne.

Men det var der ingen grund til! Matematikken viser at vores følelser har helt ret! Det er klogest at være storladen. Det gør én godt at være god. Det er sandt nok hvad vi føler af væmmelse og pinlighed ved de gerrige og nærige.

Vi skal stole på vores følelser. Ikke på økonomer. Vi skal tro på vores intuition. Ikke på spekulationer. Vi skal være mennesker.

Det ultimative

De følelser, der præger vores daglige omgang med hinanden, altså følelser som glæden ved at være storladen eller harmen over andres smålighed, kan tolkes som naturlige, psykologiske udtryk for den logik, Harvard-forskerne har afdækket. Uden at vi selv forstår, hvorfor vores umiddelbare følelse er at fryde os over at straffe den andens smålighed, så rummer følelsen den kløgt at den udgør den optimale strategi i en verden af ubestemthed. Det samme gælder den varme og venlige glødende følelse af storladenhed. Vores følelser er i denne sammenhæng den måde, vores sind oplever den erfaring, den biologiske udvikling har aflejret dybt nede i vores krop og sind. Eller som det hedder i jargonen: Vores følelser er *proxyer* – *stedfortrædere* – for en *ultimativ årsag*.

Adfærdsforskere elsker at tale om proxyer og ultimative årsager. Altså om psykologiske motiver og evolutionære forklaringer. Lad os se hvorfor.

Sult. Du føler sult, som får dig til at spise. Du spiser fordi du er sulten, måske fordi du er lækkersulten. Det er det behov, du oplever. Det er din proxy (stedfortræder). Men grunden til at du spiser er i sidste ende ikke at du føler sult, men at du ellers ville dø af – ok, ja – sult. Du spiser fordi du føler et umiddelbart behov, ikke fordi

du tænker på at du ville dø, hvis du ikke spiste. Men i sidste ende er grunden til at du spiser og at du føler sult når du ikke spiser, at du gennem evolutionen har udviklet et behov for at spise, fordi de der ikke udviklede det behov er uddøde. Det vil sige, at den umiddelbare begrundelse for at spise er at du er sulten, men at den egentlige forklaring er at du ellers ville dø. Der er altså forskel på den umiddelbare – proxyagtige – forklaring og den ultimative forklaring.

Sex. Vi føler lyst og lir. Vi ved jo godt at det har at gøre med at få børn og videreføre arten og alt det der. Men vi er også fuldt på det rene med at vi har meget mere af den primitive motivation – lyst og lir – end vi har af den evolutionære forklaring på trangen.

Skønhed. Biologer har vist at det mænd finder smukt ved kvinder faktisk er markører for deres frugtbarhed. Tilsvarende finder kvinder mænd smukke når deres kropstræk viser at de er gode til at klare belastninger fra mandligt kønshormon. Skønheden er den proximative årsag, frugtbarheden den ultimative.

Den ultimative forklaring på menneskers fairness og generøsitet er, at det er den strategi der vinder, når den naturlige udvælgelse virker på en masse individer der kæmper for deres eget. Den proximative forklaring er, at vi væmmes ved uretfærdighed og glædes ved at dele. Men det er ikke derfor vi deler, det er omvendt: Vi deler, fordi det bedst kan betale sig for os hver især. Vi er fælles fordi det er bedst for den enkelte. Hvorfor skulle vi ellers være fælles? Vi ofrer os ikke, når vi er fair, vi er bare kloge. Derfor forarges vi også så voldsomt når nogen er unfair.

Som appetit, sex og skønhed heldigvis har deres helt eget liv, der har meget lidt at gøre med den basale biologiske funktion, så har moral, retfærdighed, anerkendelse, værdighed, generøsitet, storladenhed og kærlighed deres helt eget liv, som ikke behøver at få en til at tænke på spilteori og usikkerhed i Ultimatum Spillet.

Selv om det måske er dér den egentlige evolutionære forklaring skal findes.

Tilsvarende kan vi have en intens følelse af glæde ved at opføre os fair og intens modvilje mod andre der ikke gør det – uden at disse følelser egentlig fortæller os, hvorfor vi gør det. Følelserne er en form for proximativ begrundelse, den nærliggende forklaring, men ikke den egentlige, ultimative forklaring, som er at det er den strategi der bedst varetager ens egen interesse, helt egoistisk.

En af de store opdagelser, der er kommet ud af studierne af menneskers faktiske adfærd i økonomiske spil, er fænomenet *altruistisk afstraffelse*. I et spil, hvor man kan nasse på de andres bidrag, uden selv at yde noget, vil der hurtigt være nogen der holder op med at bidrage. Dermed ødelægges spillet efter nogle omgange for alle.

Man kan så indføre den mulighed, at en spiller kan straffe en der nasser på gruppen ved at påføre ham en udgift. Men man kan gøre det sådan, at den straffende selv skal betale for at straffe. Det koster noget at gøre. Alligevel straffer man dem der nasser på fællesskabet. Hvorfor? Fordi man væmmes ved at se dem være småtskårne.

Den eksperimentelle økonomi har vist, at mange af de negative følelser, vi føler for andre, som vi synes er smålige: foragt, fordømmelse, væmmelse, afsky, afvisning – er dybt sociale følelser, der er med til at holde sammen på gruppen.

Det betyder igen at det at være evigt flink og forstående overfor alle og enhver, uanset om de snyder og bedrager andre, ikke er spor socialt. Evig godgørenhed og forståelse af alt og alle er asocialt, fordi det ikke straffer dem, der nasser på fællesskabet. Det nedbryder det fælles. Hvis man synes man er evigt forstående og godhjertet, fordi man tilgiver alt, er man måske mere selvoptaget end social. Jo, man er social overfor den man tilgiver, men man svigter måske fællesskabet og dermed i det lange løb også den man tilgi-

ver at svigte fællesskabet. På den måde kan negative følelser godt være positive: foragt for nasserøve er godt for gruppen. Omvendt kan positive følelser være negative: blind accept af snyderi er dårligt for gruppen.

Vores følelser er mere dybsindige, end fornuften har let ved at fatte.

Følelser er mere fornuftige end fornuften. I hvert fald når det gælder økonomi.

Hvad er der galt med økonomer?

Vi ved det dybest set alle sammen intuitivt: der er noget galt med advokater, med økonomer, med studentikost rethaveriske debattører: Vi véd nede i maven, at det ikke holder, når de argumenterer køligt, stringent, intelligent og tindrende klart for noget, vi opfatter som unfair, kynisk og forkert. Selvfølgelig har disse fagfolk meget ofte ret og man kan lære meget af dem, men man efterlades alligevel tit med en besynderlig fremmedartet stemning af at være sammen med en *alien*, når man hører på deres argumenter.

Det er til at forstå. Vores indbyggede følelser for fairness og generøsitet er klogere strategier i en faktisk og forvirret verden, end den helt strengt logiske kalkule. Det ved vi som biologiske væsener. Dybt nede i maven.

Vi ved også som de uforligneligt begavede og rationelt tænkende væsener vi er, at spillereglerne ikke altid tilsiger at være fair, generøse og rummelige. Vi ved godt at vi burde være strenge, men føler lyst til det modsatte.

Et moderne eksempel på denne konflikt mellem det rent rationelle og den sunde fornuft er miljøpolitikeren Bjørn Lomborg, der blev verdensberømt på sin klarhjernede påvisning af at mange miljøproblemer faktisk var meget mindre, end den offentlige debat havde indset. Beruset af denne succes kastede han sig derefter

over et mangeårigt forsøg på at lave cost-benefit beregninger som basis for politiske prioriteringer, hvor man analyserer hvad der giver mest miljøeffekt for pengene, når man sammenligner forskellige tiltag som vaccination af fattige befolkninger, indgreb mod klimagasser eller nedsættelse af partikelforurening.

Regnemetoderne betød igen og igen at Lomborg nåede frem til at man skulle satse alle pengene på hurtigtvirkende indgreb som vaccination og drikkevandsforsyning, mens klimaindgreb tog for lang tid til at give positiv effekt i cost-benefit analyserne. Så ville det være billigere at bygge diger.

Logikken i Lomborgs argumenter fejler ikke noget, men konklusionen føles alligevel helt i skoven. Årsagen er den enkle, at vi som mennesker godt véd, at verden er usikker og forvirret og at det rene rationelle argument er for naivt. Hvis man vil afværge en havandstigning, der følger af global opvarmning, ved at bygge højere diger omkring landene, er man bare for godtroende. Det kan godt være at det kan regnes ud at være billigere, men alle og enhver kan indse, at det ikke holder som andet end ren nødværgeforanstaltning. Vandet stiger og det får en masse uforudsete virkninger, som man ikke kan bygge diger imod. I teoriens verden virker digerne måske, men i praksis er det for skrøbeligt.

Kunsten er så på den ene side at lade sig oplyse af den opklaring, den lomborgske metode giver (nemlig en økonomisk cost-benefit beregning), men på den anden side at skære igennem med den biologiske forstand, der fortæller en hvad man i praksis tror på. Man skal ikke afvise de lomborgske undersøgelser som forkerte, men underkende dem som urealistiske. De er dybest set studentikose.

Vores følelser er ikke primært noget kulturen, eller samfundshistorien har lært os. Det er noget vi har lært gennem den biolo-

giske evolution. Fairness er en god idé når man skal klare sig i den naturlige udvælgelse.

Så hvor humant det end er at være fair, så er det også bare mere effektivt. Humanitet er effektivitet, ikke romantik.

Som fysikeren Albert Einstein og filosofen Bertrand Russell sagde det i et manifest fra 1955: *Remember your humanity – and forget the rest.*

8. Ulighed er usund

Der sidder to aber i et bur – de sidder i hver sin afdeling med et gitter imellem sig. Det er kapucineraber, små, smukke og meget intelligente aber, der er vant til at leve et socialt liv i grupper på 10-40 medlemmer af begge køn. Aberne har det livligt og leger gerne med Dr. Sarah Brosnan, der studerer deres adfærd på det amerikanske Yerkes Center for studiet af højere aber i Atlanta, Georgia.

Sarah Brosnan er en ung forsker, der har opdaget noget besynderligt. Aberne vil ikke lege med i de eksperimenter, hun laver, hvis hun behandler dem forskelligt, så de ikke får lige stor belønning for at udføre en opgave. Hun beslutter derfor sammen med sin kollega Frans de Waal, en af adfærdsforskningens grand old men, at udføre et forsøg, der skal afklare hvad der foregår.

Resultatet er ikke bare forbløffende og bevidsthedsudvidende, men også dybt bevægende og næsten skræmmende i al sin hjerteskrærende klarhed.

De to aber er begge trænet i at udføre en meget enkel opgave: de tager en sten fra en lille bunke, de hver især har liggende i buret. Stenen rækker de ud gennem et hul i burets gennemsigtige front

til Brosnan. Hun rækker dem derefter en belønning, en lille spiselig godbid – et stykke agurk.

Den lille leg gentages igen og igen og aberne spiser snesevis af agurkestykker med tydelig tilfredshed.

Men så ændres legen. Den ene abe får fortsat agurk for sin sten, men ser så at den anden abe til gengæld for sin sten får en langt mere attraktiv godbid: en vindrue.

Den første abe finder en ny sten frem, rækker den til Sarah Brosnan og får – atter et stykke agurk. Igen igen. Den smager på det, tager det ud af munden, rækker hånden ud gennem hullet i burets front og kaster agurkestykket efter Brosnan. Det er for galt!

Den anden abe får flere vindruer for sine sten. Den første abe tjekker sin næste sten ved at banke den mod burets side, men der er ikke noget galt med den, så den bliver rakt ud – men ak, igen med et stykke agurk som belønning. Aben kaster agurken fra sig, mærker efter om der ligger noget nede for buret, den ikke har set, rusker arrigt i burets front, så man får følelsen af at den finder det oprørende at den anden fik druer, når den selv får agurk. Den er tydeligt oppe at køre over uretfærdigheden. Den nægter at modtage agurk.

Det er meget bemærkelsesværdigt, for aben giver jo afkald på noget, den et øjeblik tidligere var glad for – agurk – i protest over at der er noget andet, som den føler sig snydt for, fordi en anden får det.

Det er altså ikke det *absolutte niveau* af belønning, der optager aben, for så ville den være aldeles tilfreds med agurken. Det er det *relative niveau* af belønning, der er vigtigt for den: Hvad den får i sammenligning med den anden abe. Den vil ligefrem ofre sin belønning i protest mod den relative uretfærdighed.

Men – kunne man spørge – er det ikke bare fordi aben indser at der findes bedre gevinster, så det bare er synet af vindruen, der

får den til at glemme alt om agurker og deres herlighed? Brosnan og de Waal prøvede at lave eksperimentet med agurk til begge aber efter at de havde viftet med vindruer foran buret, så aberne vidste at der var vindruer til stede. Men så længe de begge fik agurk, var det fint med dem.

Så det er det relative, der er vigtigt, ikke det absolutte. Mere eller mindre end den anden? Lige eller ulige? Fair eller ej?

Eksakt samme adfærd er iagttaget hos mennesker. Eksperimentel økonomi har nu i tre årtier studeret hvordan mennesker reagerer i tilsvarende situationer. Ultimatum Spillet viser jo samme billede som Brosnans forsøg: Hellere undvære en lille gevinst end leve med at have accepteret en stor forskel. Man vil betale for at det går fair til!

Den relative fordeling er vigtigere end den absolutte gevinst.

Lykken under bruseren

Det er meget bemærkelsesværdigt og strider helt klart mod hvad man spontant ville tro om mennesker og aber. Det er jo dejligt at bliver rigere i absolut forstand, at få bedre levevilkår, sundere og mere velsmagende mad, større huse og flere skjorter. Det vil vi alle sammen gerne.

Men økonomerne og lykkeforskerne har nu i et par årtier kendt til det mærkelige forhold, at selv om den økonomiske rigdom er vokset med mange hundrede procent i lande som USA og de europæiske gennem de sidste århundreder, så er folk ikke blevet lykkeligere af det – når man spørger dem om det. Hverken i det enkelte land, der gik fra at være absolut fattigt til absolut rigt, skete der en tilsvarende vækst i lykken. Eller mellem lande der har forskelligt niveau af rigdom, er der en tilsvarende forskel i lykken i

befolkningen. Lykke afspejler ikke rigdom (selv om fattigdom kan gøre ulykkelig). Det er meget bemærkelsesværdigt.

Virkelig forarmelse er ikke godt, men så snart man når op over et vist niveau, er der ikke mere lykke at hente i at blive rigere som individ eller som samfund. Forandring fryder i sig selv, men sammenligner man mennesker på forskellige niveauer, er der ingen forskel.

Det svarer helt til den iagttagelse, at man ikke bliver lykkeligere af at vinde i lotteriet. Jo, midlertidigt, naturligvis, men efter et årstid er jubelen forsvundet (og i nogle tilfælde ligefrem erstattet af sorger). Det giver kun stakket glæde. Og så vænner man sig til det.

Tænk på dit morgenbad. Tænkte du over, at det var rart med rindende, opvarmet vand på badeværelset? Næppe. Du lagde nok kun mærke til vandforsyningen, hvis den svigtede. Men der er milliarder på denne planet der ville være lykkelige for at få bare koldt rindende vand ind i deres bolig.

Vi vænner os til goderne og tænker ikke på dem, men tager dem for givet, ligesom vi tager det for givet at venstre knæ bare virker (men til gengæld har svært ved at tænke på andet, når det ikke gør).

Er det forkælelse? Tjo, men også meget hensigtsmæssigt. Vi kunne jo hurtigt få rigeligt travlt med hele tiden at takke for vandet, strømmen, varmen, taget, vejen, skraldeordningen, togene, skolerne, hospitalerne, fjernsynet, internettet. Vi lægger mærke til det når det ikke er der, ikke når det er der.

Vi oplever ikke vores absolutte niveau af komfort, men kun forandringer. Vi kan juble i ugevis over en ny dims, der øger mageligheden i hverdagen, men så glemmer vi den indtil den går i stykker.

Vi oplever forandringer og vi oplever forskelle. Vi oplever ikke det absolutte niveau (med mindre, selvfølgelig, vi er ved at dø af sult, men det er en anden historie).

Dette gælder når det handler om lykke, målt som en stikprøve af øjeblikstilstanden: Er du som regel glad? Er du sjældent ked af det? Her er der ingen som helst sammenhæng mellem flere penge og mere lykke, når man er over et bundniveau.

Men hvad så med livstilfredshed, spurgte den fremtrædende psykolog Daniel Kahneman og den fremtrædende økonom Angus Deaton? Altså ikke et mål for om folk har det godt eller skidt, men om de selv synes de har gjort det godt her i livet. Og den vokser! Jo flere penge man har, jo mere tilfreds er man med sit liv. (Men man er stadigvæk ikke spor gladere af den grund).

Måske er det moderne menneskes problem at vi effektivt jager livstilfredshed, og så tror at vi bliver lykkelige, bare fordi vi synes vi er dygtige?

Der er en sær ironi i den kendsgerning, at kun det relative betyder noget. For det betyder at vi aldrig kan blive tilfredse. Hvis det bare handlede om at nå et vist absolut niveau af rigdom, kunne man jo låne sig tilbage, når man var kommet så vidt og være helt ligeglad med alle de andre.

Men det der betyder noget er det relative: Hvor står jeg i forhold til resten? Og det kan aldrig blive afsluttet, for alle vil gerne klare sig lidt bedre end naboen, men det kan alle jo ikke gøre, så der er ingen logisk løsning på det, bortset fra tvangsmæssig total lighed, men den er så trist igen.

Ulighed vil altid blive oplevet som ubehagelig. Jo mere ulighed, jo mere ubehag.

Det svarer helt til den massive socialvidenskabelige evidens der er for at ulighed fører til sygelighed, dødelighed, dårligere økonomi og mange andre objektive sociale problemer.

Men hvorfor findes der så overhovedet ulighed?

Ulighedens historie

Menneskehedens historie udviste indtil for få årtier siden en enkel sammenhæng, når det gælder ulighed. Sammenhængen kaldes det omvendte U og blev opdaget af den russisk fødte amerikanske økonom Simon Kuznets i 1955. Den fortæller en enkel historie. Troede man.

Menneskesamfundene startede med at være præget af lighed. Det meste af menneskehedens historie har vi levet som jæger-samlere, der spiser det der gror eller vokser frem af sig selv i naturen – vilde planter og vilde dyr. Man spiste det der var der af sig selv, når det var der. Der var ikke meget forråd eller hamstring over livsformen, så der var heller ikke rigtig nogen der for alvor var rigere end andre. Jorden var fælleseje og deling af fangster og fund var – og er fortsat – meget udbredt i alle jæger-samler kulturer. Alle forskere er enige om, at den udprægede lighed og flade sociale struktur var et kendetegn for menneskehedens forhistorie, det vil sige det meste af menneskehedens historie frem til agerbrugets indførelse for omkring 10.000 år siden.

En klimaforandring ved sidste istids ophør førte til at man begyndte at dyrke jorden og holde husdyr. Dermed opstod fænomener som eje af jord, lagre af korn og eje af dyr. Nogen havde noget, andre ikke måtte få. Nogen havde mere end andre. Rigdom, fattigdom og ulighed begyndte at præge historien. Byerne kom til, arbejdsdelingen, håndværk, effektivisering, til sidst industrialisering.

Med industrialiseringen øgedes uligheden i samfundene. Folk søgte til byerne og accepterede lave lønninger, fordi de helt havde mistet muligheden for at klare sig selv. Der var ikke nogen baghaver at dyrke i byerne, så de var afhængige af at kunne købe sig til mad.

Samtidig skete der en meget stor ophobning af rigdom, der gav folk med kapital – kapitalister – mulighed for at foretage meget

store investeringer. Det var dyrt at skabe et jernbanenet, der skulle rigtig meget kapital til, men det var samtidig en fordel for hele samfundet, fordi det skabte billigere og mere effektiv transport af varer og mennesker. Uligheden havde altså en hensigtsmæssig virkning, set fra hele samfundets synspunkt, for den skabte de ophobninger af rigdom, kapitalakkumulation, som gjorde det muligt at lave store, langsigtede investeringer i infrastrukturer som jernbaner, telefonsystemer, havne, elnet, luftfart – dengang var staterne meget små og tilbageholdende med at investere.

Så uligheden havde en mening eller funktion, som gav den et skær af samfundsmæssig acceptabilitet. Men det ændrede sig.

På et tidspunkt var der ikke længere kapital til store anlæg, der var den knappe ressource i samfundenes udvikling. Det var blevet menneskelige ressourcer, human kapital, uddannede og erfarne medarbejdere, der kunne få den moderne industrialismes store anlæg og projekter til at køre. Kompetencer og kløgt blev det vigtigste.

Og så var ulighed lige pludselig blevet en rigtig dårlig idé. For den betød at kun en lille del af samfundet – de rigeste – for alvor havde mulighed for at uddanne sig og deres børn. Alle gik måske i skole, men videregående uddannelser havde kun de færreste råd til. Derfor var det også kun en begrænset del af samfundets reserve af intelligens, snilde og virketrang, der kom i spil. De fattiges børn fik ikke en chance. Det var ikke hensigtsmæssigt. Det var bedre med en udstrakt lighed, som betød at alle havde mulighed for at få en lang uddannelse, uanset om de kom fra fattige kår, så hele talentmassen kunne komme på banen.

Uddannelse er bare ét eksempel på, hvorfor lige kår og lige adgang til samfundets udviklingsveje var vigtigt.

”Historisk set er pendulet svunget fra den oprindelige opfattelse, at ulighed var god for væksten i samfundet, til et meget mere nuanceret syn der støtter den modsatte opfattelse,” skriver øko-

nom i Verdensbankens analyseafdeling, Branko Milanovic i bogen *The Haves and the Have-Nots*. Opfattelsen af lighed og ulighed afspejler samfundets situation. Og det er kun en kort fase af industrialiseringen hvor ulighed er en god idé.

Simon Kuznets kurve med det omvendte U – altså sådan en her: \cap afspejler denne logik: Fra lighed som indlysende princip, når man levede i en strøm af mad og energi, som ingen kunne ophobe; over enorme ophobninger af rigdom i en periode hvor samfundets grundlag skulle forandres materielt; til lavere ulighed til sidst når det er viden, færdigheder og menneskeligt talent, det hele handler om. Det er på sin vis ironisk at Kuznets kurve er kendt som et omvendt U, for den er jo strengt taget et U, hvis det, man måler er lighed. Kun når det er ulighed der måles er U'et omvendt.

Det er værd at lægge mærke til den sære form for logik, der ligger i den måde Kuznets kurve blev forklaret på her: Samfundet bliver opfattet som en form for fornuftsvæsen, der tillader en ulighed, hvis den er hensigtsmæssig, fordi der er brug for den. Det er som om der er en højere logik, der til gengæld afskaffer ulighed, når den ikke længere er produktiv.

Beskrivelsen peger på et afgørende faktum ved det moderne samfund, især de nordiske: Der har været en alliance mellem de krav folk stillede om et bedre liv og de behov for udvikling, som den økonomiske vækst i samfundet kaldte på. Når arbejderbevægelsens politiske repræsentanter kræver bedre adgang til uddannelse for hele befolkningen, er det godt for de arbejderbørn der får en chance for at uddanne sig, men også godt for væksten i samfundet.

Kravet om bedre hospitaler, bedre uddannelse, bedre boliger, bedre miljø, bedre og mere ligelig adgang til kommunikationsmidler, kultur, skove, strande, børnepasning og mange andre fænomener der tidligere var de riges privilegier, er i realiteten krav,

der både tjener til at skabe bedre livskvalitet og til at øge samfundets vækst.

Det er en meget vigtig historisk finurlighed ved det 19. og især 20. århundrede, at der opstod denne alliance.

Den moderne alliance

Alliancen gjorde det muligt at udvikle samfundet og skabe større økonomisk vækst. Set i et samfundsmæssigt perspektiv – altså fra en synsvinkel der handler om hele samfundet – var der et sammenfald mellem hensynet til økonomisk vækst og hensynet til livskvalitet. Man kan formulere det på en anden måde: Det var en god forretning for samfundet, at der var lighed og lige adgang. Velfærd skabte velstand.

Subjektivt, som mennesker så det, var det politiske krav og politiske fremskridt at der kom lige adgang til uddannelse, samme priser på telefoner om det var på Læsø eller i hovedstaden, støtte til dem der ellers ville gå til bunds i dårlige liv og kriminalitet – og så fremdeles. Objektivt, set fra samfundets fællesinteresses synspunkt, var det hensigtsmæssige fornyelser af samfundet. Den demokratiske proces i parlamenterne går netop ud på at opdage, hvornår der er et sammenfald mellem hvad partier der repræsenterer folk i al almindelighed synes og partier der repræsenterer de velstillede synes. Når dette sammenfald foreligger, er der måske tale om et initiativ, der både opleves som et socialt fremskridt og faktisk fremmer væksten.

Men er væksten virkelig så interessant? Det er det i hvert fald for kapitalen, men på mange måder også for den bredere befolkning, fordi alle bliver rigere af det.

Men den Omvendte U-kurve er blevet brudt. De sidste tre årtier har verden over handlet om stigende ulighed. Siden Ronald Reagan i

USA og Margaret Thatcher i England i 1980'erne indførte en radikalt forandret økonomisk politik er uligheden eksploderet overalt i verden, også i Danmark.

Branko Milanovic, der har beskrevet ulighedens historie med stor elegance, beskriver udviklingen sådan at Kuznets Omvendte U nu er afløst af en "tilde": ~ (det typografiske tegn man bruger når man skriver Senör). Forløbet er brudt. Uligheden vokser igen. Hvorfor? Det er et stort spørgsmål. Der er ikke nogen indlysende gevinst ved den store kapitalophobning, for i mellemtiden har samfundene udviklet en ny metode til at finansiere store infrastrukturer: Staten.

Internettet – vor tids største teknologiske fornyelse – blev f.eks. skabt af det amerikanske militærs forskningsprogrammer, ikke af private. Men det er nok karakteristisk at det netop var den egensindige og risikovillige del af den offentlige sektor, som f.eks. findes i militæret, der tog dette initiativ.

Tag til Danmark

Er uligheden hensigtsmæssig? Det er et af tidens store spørgsmål. Svaret er formentlig nej.

Verden over breder der sig blandt økonomer den opfattelse, at uligheden er blevet en enorm risiko, fordi den truer med at få samfundene til at gå midt over. Uligheden skaber dårligere samfund.

Den amerikanske Nobelpristager i økonomi Joseph Stiglitz, der også har arbejdet i Verdensbanken, men i dag er på Columbia Business School, skriver i sin indflydelsesrige bog om ulighedens pris, *The Price of Inequality* fra 2012, at tiden er ved at løbe ud for valget mellem samfund præget af "gated communities", hvor de rige bor bag hegn og portvagter, hvorfra de sender deres børn på særligt privilegerede skoler – og så et samfund, hvor alle talenter kan mobiliseres til at virke for samfundet. De rige er ved at lukke sig

inde, samfundets forskelle bliver til opsplitninger. Amerikanerne vandrer frem mod et mareridt, hvor hegnene bliver højere og samfundet taber udviklingskraft, skriver Stiglitz.

"Hvis amerikanerne vil udleve den amerikanske drøm skulle de tage til Danmark," sagde den engelske sygdomsstatistiker og socialteoretiker Richard Wilkinson, da han i 2012 holdt en af de kendte TED Talks – foredrag om nøgleemner i tiden, som bliver lagt ud på nettet på ted.com til almindelig fornøjelse. Man kan hente de utroligste historier og spændende beretninger, ofte med meget toneangivende og troværdige foredragsholdere som afsendere.

Wilkinson talte om lighed: Jo mere lighed, der er i et land, des større er den sociale mobilitet – sandsynligheden for at børn af fattige forældre bliver veluddannede og rige, for eksempel. Den mobilitet er meget høj i Norden, især Danmark, men meget lav i USA. Og da den amerikanske drøm er at alle kan blive rige, hvis de gider arbejde for det, uanset baggrund, er det lettere at virkeliggøre den drøm i et lige samfund som det danske end i det amerikanske samfund, der er meget ulige.

Lande med større grad af lighed udviser mere tillid, lavere kriminalitet, lavere mordrate, lavere udbredelse af fedme, bedre økonomi, lavere sygelighed, lavere dødelighed, færre mentale sygdomme, færre misbrugsproblemer, færre i fængsel. Bedre liv.

"Vi kan forbedre livskvaliteten ved at reducere indkomstforskellene mellem os. Pludselig har vi et håndtag til at påvirke det psykosociale velbefindende i hele samfund. Det er spændende," konkluderer Wilkinson.

Wilkinsons materiale er eksplosivt. Intet under at den engelske bevægelse mod at betale skat og mod social udligning via skatten er efter Wilkinson. Intet under at hans forskning møder kritik. For hvis han har ret kan alle argumenter om at ulighed er godt for øko-

nomien og at det er en pest for de rige og for erhvervslivet at betale skat godt gå hjem og lægge sig. Han dokumenterer med statistiske undersøgelser, at der er en direkte sammenhæng mellem mængden af ulighed og stort set alle de alvorlige sociale problemer, der præger den moderne verden. Ulighed er simpelt hen meget, meget dyr.

Kritikken fra økonom-kolleger har ikke været voldsomt overbevisende. Den førnævnte amerikanske økonom Angus Deaton har søgt at vise at den sammenhæng mellem ulighed og sundhed i amerikanske delstater, som Wilkinson har påstået, ikke holder, hvis man korrigerer for fordelingen af sorte og hvide. Men det er et udtryk for at sorte er fattige og hvide er rige som gennemsnit. Så det ændrer ikke billedet af at ulighed er skidt.

Men hvordan kan man forstå de sammenhænge, Wilkinson og andre har fundet mellem ulighed og en hel stribe af de mest plagsomme problemer i det moderne samfund? Problemer der vel at mærke også rammer de rige på deres sundhed og lykke og livskvalitet?

Wilkinsons vigtigste forklaring er stress. Jo større ulighed, der er, des mere urolige vil de rige være for at de fattige tager deres penge. Eventuelt med voldelige midler. Ulighed skaber en masse støj og uro i et samfund, som er et stress for alle, ikke kun de fattige. Et lige samfund, derimod, der sikrer sig mod at de fattige er tvunget til at tigge i gaderne, sikrer alle i samfundet muligheden for at passe deres gøremål og blive rige eller lykkelige eller berømte eller tætte med familien, eller hvad de har lyst til. Ulighed skaber støj.

En anden forklaring er manglende social kapital, altså mangelen på den sammenhængskraft i samfundet der skabes gennem befolkningens selvorganiserede tillid og lyst til at virke sammen. Mangelen på tillid og naturlige forbindelser mellem mennesker betyder at det er besværligere og dyrere at køre samfundet. Folk

bliver mindre tillidsfulde og derfor er de mindre tilbøjelige til at slappe af. Så det ender også i en form for stress.

En tredje forklaring, man kunne opstille i forlængelse af de to nævnte og koblingen mellem hjerterytme og social adfærd er, at der er mange flere af Barbara Fredricksons små øjeblikke i et samfund præget af lighed og åbenhed, end i et samfund præget af stor distance. Der er flere smil på gaden i lige samfund, end i ulige samfund, kan man altså hævde.

Alle forklaringer har betydning for den psykologiske struktur i befolkningen. Wilkinson har en enkel idé: Stress får folk til at se sig selv udefra, være bange, selvovervåge og i alarm. Tryghed og tillid får folk til at se verden indefra. Roligt og balanceret.

Indefra set handler det om intuition, hurtig dømmekraft, empati, kompassion og tillid til andre. Udefra set handler det om bedømmelse, social agtpågivenhed, angst og frygt.

Ulighed skaber en utryghed som gør at folk hele tiden er tvunget til at vurdere, om de kan klare sig. Det gælder både høj og lav. Jo mere man vurderer det, jo mere ser man sig selv udefra og jo mere vil man blive rationel, selvisk og i sidste ende opføre sig uhensigtsmæssigt.

Igen er det altså simpelt hen bare en god forretning at skabe lighed – for samfundet, vel at mærke. Men vel ikke for de rigeste? Jo! Pointen er, at ikke alene bliver de rige faktisk sundere, hvis der er lille ulighed, og mindre udsat for vold og kriminalitet, men de bliver også på andre måder gladere for deres liv, fordi tillid skaber lykke og glæde, som også de rige har fornøjelse af.

Ginis mål for ulighed

Gini koefficienten, der skyldes den italienske økonom Corrado Gini, som formulerede den i 1921, fortæller hvor meget ulighed

der er i et samfund. Ginis tal viser hvor meget indkomstfordelingen afviger fra et helt lige samfund, hvor alle får lige meget.

Er det et lige samfund er den graf, som beskriver det Ginis tal udtrykker, en lige linje. Er fordelingen skæv er det en meget buet linje.

Dette er et mål for hvor langt man er fra den ligevægt der består i at alle har lige meget. Alle kan bytte rundt uden at det samlede billede ændrer sig. Jo mere ulighed, jo længere er den buede kurve fra den rette linje. Det er en afvigelse, en forskydning væk fra ligevægt, og det er den man kan tænke på som en slags stressfaktor, ligesom kroppen kan blive udsat for et stress, fordi den er under konstant pres, så den hele tiden mobiliserer sine reserver.

Men kroppen er jo en organisme – det er samfundet ikke? Både og. Samfundet ligner en organisme og menneskers arvmasse er tilpasset en bestemt tilstand for den organisme, nemlig et jægersamler samfund med udstrakt lighed. Det er det, vi er udviklet til. På de 10.000 år hvor vi siden agerbrugets indførelse har skabt ulighed i varierende grad har vi ikke nået at tilpasse vores arvmasse til ulighed. Så vi er tilpasset lighed. Når vi så lever i en anden slags samfund, stresser vi os selv – og desto mere jo mere vi afviger fra ligheden.

Er det for galt? Ikke nødvendigvis. Vi får en masse ud af vores forskellighed: arbejdsdelingen betyder at vi får henrykkende vidunderlige kunstværker, kafferistninger og computermus. Forskellighed medfører givetvis en vis ulighed. Men hvor forskellighed kun er en berigelse, er ulighed i større mål en hæmsko for samfundets og den enkeltes trivsel.

Vi skal bare indse at jo mere ulighed der er i samfundet, jo længere væk er vi fra den ligevægt, som passer vores organisme: at alle er lige og kan udveksle myriader af små forbindelser i en enkel erkendelse af gensidig afhængighed og succes gennem samarbejde.

Ulighed er en uligevægt. Den er usund og nedbryder den so-

cialle sammenhængskraft og livskvaliteten. Så den har en omkostning. Der er også en gevinst ved den – den fremmer forskellighed og fremmer i nogen grad fornyelse og forandring. Målsætningen må være at afbalancere det negative og positive. Det er ikke svært at se at progressiv beskatning – hvor alle betaler en del af deres indkomst til fællesskabet, der så skaber endnu bedre betingelser for at få en indkomst, sådan at de rige betaler relativt mere end de fattige – er et snedigt middel til at tillade en forskel i indtjeningen, som kan virke motiverende på nogle, samtidig med at den faktiske ulighed bliver meget mindre. Man kan både føle sig stolt af at man kan tjene mange penge, og af at man giver meget til sit samfund.

Mærkeligt at man i Danmark ikke oplyser hvor meget man betaler i skat. Dét var da værd at prale med (som de f.eks. gør i Sverige og Norge).

Det er vigtigt at samfundet gør det til en stolt sag at bidrage.

Det afgørende er ikke, hvor meget vi tjener i gennemsnit eller om det er helt ligeligt fordelt – det afgørende er at forskellene, uligheden, ikke er så stor så den bliver sygdomsfremkaldende og ødelægger samfundet.

For det er vel at mærke ikke mindst de rige, der bliver mere syge, når uligheden bliver stor. Samfundet præges af mere stress, fordi der er flere der er desperate over at have svært ved at klare sig, kriminaliteten vokser, tilliden falder og det bliver tidskrævende at beskytte sig selv og sin familie. Og sin rigdom.

Ulighed er skadelig, især for de rige. For de har mest at miste ved at der går uro, selvtægt og hærværk i tingene.

Fattighjælp er godt, især for de rige. For de har allermest glæde af at samfundet fungerer uden uro og alt for mange tiggere i gaderne. Det er de rige der har størst fordel af at de fattige ikke har det alt for slemt. Det er også rart for de fattige, men forestillingen om at

velfærdssystemerne og samfundets funktion kun er til gavn for de dårligst stillede er helt forkert.

Danmark er berømt for flexicurity modellen, hvor arbejdsløse ret hurtigt får støtte, hvis de bliver fyret. Det giver virksomhederne mulighed for at skabe dynamisk udvikling.

Mange tror at velfærdssystemet er en form for forsikring, hvor man betaler ind i sine mest erhvervsaktive år gennem skatten, men til gengæld får det hele igen når man bliver gammel og bruger hospitaler – eller fik noget da man gik i skole og børnehave. Derfor taler økonomer bekymret om at det er et problem, når man ikke får sine penge fra skatten igen i form af velfærdsydelse.

Men det er en helt misforstået opfattelse af velfærd: Det er til stor fordel for alle i samfundet at de, der lider nød, får hjælp. Og det er til stor fordel for alle i samfundet, at togene kører og skolerne virker. Især for de rige.

Men de rige kører jo ikke med S-toget, de kører i Jaguar. Så kan de da være ligeglade med S-toget? Nej, for de er blevet rige ved at tjene penge på fabrikker, som skabte overskud, fordi der blev ansat medarbejdere som arbejdede hårdt og samvittighedsfuldt for at få løn. Og disse medarbejdere kan kun møde rettidigt på arbejde når S-togene går til tiden. Den enkelte "fattige" har glæde af toget, fordi bilen er udenfor rækkevidde rent økonomisk. Men den rige har meget større glæde af S-toget, fordi alle medarbejderne kommer på arbejde til tiden.

Velfærdssamfundet gør alle rigere, fordi forskellene bliver gjort mindre og fordi alle – eller stort set alle – har muligheden for at leve et liv, der ikke går i stykker af nød.

Ovenikøbet har et land som Danmark en erhvervshistorie, der handler om at vores velfærd skabte industrier, som bidrog afgørende til vores velstand: Virksomheder der forsyner velfærdssektoren med hospitalsudstyr, computerprogrammer til undervisning,

plejeredskaber til ældre, hjælpeapparater til svagthørende, medicin til syge og velorganiserede servicefunktioner for borgerne. Disse produkter er siden blevet efterspurgt på et verdensmarked, da først det danske hjemmemarked havde skabt grundlaget for en produktion. På denne måde har velfærden ført til en enorm eksportindustri. Velfærd har skabt velstand.

Folkelige krav om et godt liv har ført til sociale fornyelser, som igen førte til industrier, der fik sig et verdensmarked. Det var de fælles, folkelige løsninger indenfor sundhedssektoren, miljøteknologien, undervisningen, digitaliseringen og kulturlivet, som skabte det hjemmemarked, der blev grundlag for eksport. Privatiseringer og skattelettelse for erhvervslivet er meget lidt erhvervsvenlige, fordi de ødelægger det *drive*, der skaber nye produkter og åbner nye markeder. Var Danmark startet med at privatisere hospitalerne havde vi aldrig fået den bugnende industrielle aktivitet omkring lægemidler og hospitalsudstyr, som vi har i dag.

Når man er lige kan man blive raske og rige.

Sand oplyst egoisme

Gennem regulering af de relative forskelle i samfundet – ved beskatning og omfordeling – har Danmark skabt en dynamik der gjorde, at vi alle sammen blev rigere, men især de rige, som jo fik mest ud af, at vi alle sammen blev rigere – for det er det der menes med, at de er rige. De har mere end os andre. Rigdom og fattigdom er relative begreber.

Ved at fokusere på det relative er det absolutte niveau steget. Sammenhængskraften i samfundet, tilliden, som også kaldes for den sociale kapital, er størst i lande med lille ulighed og stor omfordeling.

Det kan man være stolt af, hvis man ser på det ud fra social retfærdighed og kampen for et bedre samfund. Men man skal være

helt på et rene med, at et land som Danmark har været præget af en meget speciel alliance og et meget specielt historisk sammenfald: Et sammenfald mellem konsekvensen af drømme om et bedre og mere retfærdigt samfund og konsekvensen af ønsket om at tjene penge i erhvervslivet. Det 20. århundredes sociale reformer og arbejderbevægelse har været helt sammenfaldende med "kapitalisternes" interesse.

Det kan godt være at ingen af parterne vil indrømme det, men virkeligheden er, at det var en rigtig god forretning for de rige i Danmark at gå med til et samfund, hvor de fattige fik hjælp, uddannelse, S-toge og sportsanlæg. Det folkelige og det forretningsmæssige har haft sammenfaldende interesser over et meget langt stræk. Interessen var at styrke i bredden, så de relative forskelle blev mindre betydningsfulde og eliten for alvor fik mulighed for at folde sig ud – uden at der gik tiggere i vejen.

Det kan lyde kynisk, men er snarere nøgternt: Det er i alles fælles interesse at alle får det bedre. Det passer bare ikke at de rige ville blive lykkeligere, hvis de ikke betalte skat – jo de ville blive lykkeligere i nogle måneder, fordi de fik sig en rød sportsvogn mere. Men efter et år ville de have vænnet sig til det og efter ti år ville de se samfundet falde fra hinanden og indtægterne gå ned.

Det er fint nok at de rige bliver rige, også for de fattige, hvis bare de rige erkender at de ikke har interesse i skrigende ulighed.

Sand, oplyst egoisme er at bestræbe sig på at alle får det godt. Det bedste man kan gøre for sig selv er at gøre noget for andre. Samfundet er ikke et nulsumsspil, hvor den enes lykke betyder den andens ulykke, hvor den enes gevinst er ensbetydende med den andens tab. Tværtimod. Samfundet er et gigantisk plussumsspil, hvor alle bliver rigere når alle bliver rigere.

Der er ingen grund til at forlange at de rige skal ofre sig for de fattige. De skal bare indse at det er i deres egen interesse at sikre de fattige gode kår.

Men hvor gode? Hvor meget ulighed er godt? Hvor meget skal man afstå fra? Se, det får man jo ingen færdige svar på, i hvert fald ikke hvis man søger i studiet af abers frugtpræferencer. For der er ikke nogen enkel løsning, det er en afvejning mellem at det relative betyder at de rige vil og skal være relativt rigere end de fattige for at opfatte sig selv som rige – og at de rige kun kan blive rige i absolut forstand, hvis de ikke skaber for store relative forskelle til de fattige. Omvendt skal de fattige kræve lighed, fordi det er bedst for dem selv og for samfundet, men de behøver ikke forlange uligheden helt afskaffet, fordi det bare fører til konflikter med de rige, som man ikke bliver absolut rigere af.

Der er ikke nogen enkel løsning på hvordan afvejningen skal foregå, men der er enkle indsigter:

Egoister er bare amatører der ikke forstår deres egen interesse i at gøre noget for andre og dele med de andre.

Altruister er bare amatører der ikke forstår deres egen interesse i at gøre noget for sig selv og derved for andre.

Men alt det kunne vi have lært af aberne.

Kapucineraberne blev også undersøgt for villigheden til at dele og hjælpe hinanden. De kunne vælge mellem to stykker plast fra en kurv. Tog de den ene farve fik de selv en belønning. Tog de den anden farve, fik de selv, men også aben i naboburet belønning. Så det var klart nok, at næsten altid valgte den farve, der gav begge en belønning.

Med mindre ...

... den anden abe fik en bedre belønning end den selv, for så forsvandt lysten til at hjælpe. Så valgte de meget sjældnere den farve, der gav begge en belønning

De fik selv det samme, om de hjalp den anden eller ej. Men nej tak til unfair fordeling.

Hvis de ikke kunne se den anden abe var de heller ikke gene-

røse. Kapucineraber vil gerne kunne se virkningen af deres generøsitet direkte. En skærm ned mellem de to bure og storladenheden hører op. Der er ikke øjenkontakt, så koblingen mellem hjerne og hjerte er ikke aktiveret.

Ja, vi kunne have lært alt dette af menneskets bedste ven – hunde vil efter træning gladeligt ”give pote” til deres ejer, selv om de ikke får nogen belønning for det. Men hvis de ser en anden hund få belønning for at give pote, holder de op med at række poten frem.

9. Økonomisk krise

Der står en amerikaner ved en fodgængerovergang, parat til at krydse vejen. En bil nærmer sig. Kører den frem eller holder den tilbage for fodgængereren, som loven siger den skal?

Svaret er, at det kommer an på hvordan bilen ser ud. Hvis bilen er dyr og velholdt er der større sandsynlighed for at den kører frem, selv om den burde holde tilbage, end hvis den er billig og skramlet. Det viser en undersøgelse offentliggjort i det ansete amerikanske videnskabsakademis tidsskrift PNAS.

Hvorfor i alverden er videnskabsakademiet interesseret i hvilke bilmærker der passerer en fodgængerovergang? Svaret er at det er et vidnesbyrd om, hvad der får mennesker til at blive storladne og generøse, og hvad der får os til at blive småtskårne og selviske.

Undersøgelsen er udført af en gruppe psykologer ved det berømte Berkeley Universitet i San Francisco. De havde en diskret observatør på pletten, der ubemærket kunne registrere hvilken slags biler, der kom kørende mod fodgængerovergangen. Uden at kende formålet kategoriserede observatøren bilerne efter udseende: hvor dyre og velholdte var de? Bilerne blev placeret i fem rangklasser efter hvor dyre de så ud (Mercedes eller Toyota? Ny eller gammel?) Desuden noterede observatøren, om de kørte frem eller om de

holdt tilbage for den fodgænger, som forskerne havde placeret ved fodgængerovergangen.

En optælling af 152 bilers adfærd viste, at en tredjedel af bilerne kørte frem, selv om de ikke måtte. Næsten halvdelen af de biler, der så dyrest ud, var ligeglade med fodgængerens ret til at komme over, men kørte bare videre som om han ikke var der. Ingen af de biler, der hørte til i den fattigste ende, kørte frem. For biler af middeldyrt udseende gjaldt det at jo dyrere de var, des mindre hensyn tog de til fodgængerens ret.

Med andre ord: Hvis man bedømmer førerens sociale placering på bilens tilsyneladende prisklasse, gælder en enkel sammenhæng: Des rigere man er, jo mindre socialt opfører man sig i trafikken.

Samme resultat fandt forskerne ved en anden enkel iagttagelse i trafikken. De placerede observatører i et tæt trafikeret vejkryds, hvor californiske færdselslove fortæller, at man skal standse op og vente på at det bliver ens tur til at krydse over, før man kører frem. Denne regel blev brudt af en fjerdedel af de dyreste bilers førere, men under en tiendedel af de billige bilers førere. Altså samme billede: Rige bilers førere kører mindre hensynsfuldt end fattige bilers.

Men kan man så vide, hvem der er indeni? Kan det ikke bare være fattigrøve, der kører smart i dyre biler? I nogen grad, men i gennemsnit er biler troværdige indikatorer på ejerens rigdom og sociale status.

Nu er der heldigvis andet i tilværelsen end biler, men psykologerne fra Berkeley har samlet en meget lang stribe af undersøgelser, der peger i præcis samme retning: De rige og magtfulde er mindre generøse, hensynsfulde og lovlydige end de fattige og ringere stillede.

Rige og fattige

Men hvad er nu det for noget med rige og fattige? Er vi ikke kommet over den diskussion, vil mange sikkert sige. Rige og fattige hører fortiden til.

Men begrebet fattig og begrebet rig er begge relative begreber. Derfor vil der altid være rige og fattige i ethvert samfund, medmindre der er absolut matematisk lighed i både indkomst og formue. Så længe der er forskel på folk er der nogen i hver ende, som man kan kalde rige og fattige.

Men nutidens fattige er meget rigere end fortidens fattige? Uden tvivl, men det er det absolutte niveau. Og selv om fattige i gamle dage var ved at dø af sult, men i dag bare ikke har råd til julegaver, er det relative begreb om fattigdom stadig gældende.

Men kan det så ikke være lige meget om nogle er fattige, når alle får de basale livsfornødenheder opfyldt? Det kan det ikke af den enkle grund, at afstanden mellem rig og fattig fremprovokerer alle de problemer, som ulighed handler om.

Man kan jo ikke engang se forskel på rige og fattige? De går jo i det samme tøj fra H&M.

Men det kan man. Man kan thin-slice rigdom. Bare 60 sekunders video af et møde mellem to mennesker på et videnskabeligt laboratorium, og man kan se hvem der er oppe og nede. Når to fremmede præsenteres for hinanden vil den fattige være åben og nysgerrig, nikke, grine og leve med, mens dens rige ser distraheret ud, tegner kruseduller og tager sin vandflaske frem, kigger den anden vej og er lidt mere ligeglad.

Fattige er bedre end rige til at bedømme andre menneskers følelsestilstand, bedre til at gætte følelser ud fra billeder af øjne, bedre til at vise medfølelse. De fattige giver mere end de rige i enkle økonomiske spil.

Berkeley-psykologerne lavede sammen med Universitetet i Amsterdam et eksperiment, hvor man satte studerende til at høre på historier om lidelse, der blev fortalt af andre studerende. Man kunne så registrere de studerendes reaktion: Blev de engagerede, følte de indlevelse eller var de ligeglade? Samtidig kunne man undersøge noget andet: Opfattede de sig hver især normalt som magtfulde mennesker i gruppen, som fik det som de ville have det – eller måtte de som regel finde sig i hvad andre besluttede for dem?

Når man sammenlignede de to sæt af oplysninger var billedet helt klart: Magtfulde studerende udviste mindre omsorg for folk der udtrykte lidelse – endda sådan, at de viste mindre omsorg, jo mere lidelse den anden udtrykte. De ignorerede med andre ord den andens udtryk for lidelse.

For ikke-magtfulde var det omvendt: Når de lyttede til en person der berettede om skrækkelige oplevelser (sygdom, kærestesorger, venskabsproblemer, kollegiale vanskeligheder etc.) følte de mere omsorg jo værre det var. Men det gør de magtfulde ikke. Er det så fordi de ikke hører historierne og bare ignorerer den anden?

Nej, det kunne man måle at de ikke gjorde. De magtfulde hørte lidelseshistorierne, men lod som om de var helt upåvirkede. Når man alligevel kan vise at de hørte det, skyldes det måling af hjerterytmen. Stephen Porges' opdagelse af at hjerterytmen udtrykker samklang og afslapning, kan bruges den anden vej. De magtfulde stresses i deres hjerter over de historier, som de ivrigt prøver at møde med et pokerface. Der er koldt på toppen.

Grunden til at de ikke engagerer sig i de andre er ikke, at de ikke hører hvad de siger (for hvis det var forklaringen ville hjerterytmen ikke blive påvirket), men årsagen er den enkle, at de vælger at ignorere det.

De rige solipsister

Hvorfor alle disse forskelle? Den gruppe psykologer ved Berkeley Universitetet, der har været førende i at undersøge disse forskelle, tegner et meget klart og enkelt billede af forskellen på rige og fattige. De har simpelt hen forskellig stil i deres tænkning, deres verdensbillede og deres adfærd.

De fattige er kontekstuelle i deres syn på sig selv og verden. Det vil sige at de opfatter deres livssammenhæng som bestemmende over dem. Det er omstændighederne, der afgør deres liv, deres situation, deres tilstand og humør. De er rettet mod andre mennesker og opmærksomme på andre mennesker, fordi andre mennesker hele tiden afgør, hvilke ressourcer de har.

De rige er med de amerikanske psykologers ord *solipsistiske*. Udtrykket kendes fra den filosofiske erkendelsesteori, hvor det betegner den ekstreme opfattelse at man er den eneste der er til i verden (alle andre indgår bare i ens drøm). Det er ikke et høfligt ord at bruge i en filosofisk diskussion: Hvis man siger at modparten er solipsist svarer det til at afbryde samtalen (Og hvorfor skulle man samtale, hvis modparten tror man bare er et element i hendes drøm?) Det psykologiske udtryk solipsist er lidt mildere, snarere en form for ekstrem egocentri og egoisme.

Solipsisten skaber selv sin verden. Hans situation afhænger mest af hans egne indre tilstande. Han kan gøre som han vil, så det interessante er ikke hvad andre siger eller synes, men hvad han selv har lyst til. Derfor er han ikke ret interesseret i andre mennesker.

Psykologerne kunne vise, at når man med psykologiske kneb narrede mennesker til at tro, de ville møde en der stod over dem i socioøkonomisk status, så var de rige mere tilbøjelige til at agere kontekstuel. Mens de fattige, der fik en psykologisk placeret forestilling om at de stod højere placeret i rigdomshierarkiet end den

de skulle møde, opførte sig som de rige – ligeglade og uinteresserede i at skabe kontakt.

Hvad dette betyder er altså, at rige mennesker er ligeglade med andres situation, selv om de erkender den. De er ikke ret gode til empati og kompassion. Fattige er meget bedre, fordi de mener sig nødt til at navigere i det sociale univers for at klare sig.

Er det opmuntrende? Nej, bestemt ikke. Er det genkendeligt? Bestemt, for selv om forskellene er meget mindre i Danmark end i USA, er tendensen den samme. Mindre umiddelbar kompassion hos den der er rig. Mere agtpågivenhed hos den der er fattig.

Den ene tror han bestemmer det hele selv. Den anden at han intet bestemmer selv. Begge dele er mærkeligt.

Samfundene er ved at blive rykket fra hinanden, fordi den kollektive vækst i rigdom har gjort de rigeste så ekstremt rige, at de har mistet deres sociale kompas. De er blevet solipsister og har tabt forståelsen for, hvordan deres liv bliver godt. De lever i en naiv forestilling om at den opblæste, inflationære personlighed og tilsvarende bobleagtige rigdom er god for dem i det lange løb. Men det er den ikke. Gennem nullerne er i Danmark en hel middelklasse af parcellister blevet udstyret med en sådan friværdis, at de er blevet solipsistiske – men desværre uden at have råd til det. For få år senere blev de teknisk insolvente, da huspriserne faldt igen, så nu er de solipsister med gæld: Alene i verden og uden penge. Ikke sundt. Ikke sjovt.

Samfundene er også ved at blive rykket fra hinanden, fordi de fattige har fået dårlige vaner, da velfærdssamfundene blev så rige at vi helt glemte at menneskelig værdighed er vigtigere end alt andet. Offerrollen og ”ramthedstænkningen” har fået lov til at blomstre. Pludselig blev det rettigheder mere end medansvar, der kom i centrum for de fattige, så stress, afmagt og angst kom i centrum. Det

virkede som om det var tillokkende at tænke på samfundet som løsningen på alting. Men det er det ikke.

Det er håbløst at tro at man har skabt det hele selv – solipsisme. Det er også håbløst, omend på en mindre latterlig måde, at tro at man bare er et produkt af omstændighederne – kontekstualisme. Både den solipsistiske personlighed og den samspilsramte personlighed er galt på den.

Solipsisten tror at han selv har skabt sig selv og resten af verden, at han ikke har nogen at takke for noget, at han er self-made og at det er en jantelovslignende hån mod ham, at han skal betale skat, når man nu tænker på hvor meget han sætter i gang med sine forretninger. Den samspilsramte tror at det hele er de andres skyld, at samfundet har gjort det hele, at han ikke selv skal flytte sig eller tage initiativ, at livets mening skal leveres ham ved dørsprækken og at alle andre i øvrigt selv kan være ude om at det går ham så skidt.

Alle får det bedre når du har det godt – men den samspilsramte vil ikke selv tage ansvaret for at få det godt, det er vel min egen sag at have det skidt og det er de andres skyld at jeg har det sådan. Du får det bedre når alle har det godt – men solipsisten tror bare ikke på at det betyder noget hvordan de andre har det. Han tegner kruseduller og flytter blikket, når han møder en fremmed. Han er da ligeglad.

Hvem er problemet? Det er de begge to – det skinner formentlig tydeligt igennem at jeg føler en noget mere intens foragt for den solipsistiske *smartass*, end for den sørgelige samspilsramte, men det ændrer ikke ved at de dybest set er hinandens spejlbillede og at det egentlige problem er forskellen mellem dem, uligheden, det samfund der har strakt buen for hårdt ud mellem rig og fattig. Vi skal hente begge parter ind mod normaliteten, mod det sunde, det ligevægtige, det værdige, det menneskelige, det intuitive, det virkelige: Enhver har ansvaret for sig selv og forvalter det ved at

tage ansvaret for andre. Solipsisten er en større idiot end den samspilsramte, men de er begge idioter. Egoisten er en større idiot end altruisten, men begge har misforstået hvad det går ud på. Hverken selvskhed eller selvopofrelse er særligt social.

Det sociale er at tage ansvaret for andre og det kan man kun hvis man tager ansvaret for sig selv. Det sociale er at tage ansvaret for sig selv og det kan man kun hvis man tager ansvaret for andre. Så enkelt er det at sige, men så svært er det at leve.

Det gode samfund handler om at gøre uligheden mindre (og forskelligheden større): Hente solipsisterne ud af glasklokken og få de samspilsramte op at stå.

Undgå at forskellene bliver til absolutte modsætninger, at det brækker over i ghettoer og indhegnede rigmandsområder. At der er trafik gennem samfundet.

Ligegyldigt hvordan man vender og drejer det så er et samfund, hvor nogle må forsøke sig mod nogle andre hverken rare eller gode. Og slet ikke stabile.

Den økonomiske krises årsag

Hvorfor opstod den store økonomiske krise, der er kendt som finanskrisen fra 2008 og frem?

Var det bankerne? Var det afreguleringen af finansmarkederne? Var det ejendomsmæglerne? Var det politikerne?

Nej, siger studier af den økonomiske historie, den egentlige årsag til krisen var at uligheden i samfundene var vokset helt ud af kontrol.

Uligheden er vokset gennem de sidste 30 år. Stigningen i uligheden i USA, Storbritannien og flere af de nordiske lande har været meget stor. I USA faktisk så stor, at hvis man sammenligner hvor stor en del af indkomsten, der tilfalder den rigeste procent af den

amerikanske befolkning, har tallet ikke siden 1929 være så højt, som det var i 2008.

Både i 1929 og 2008 var det sådan, at 1% af amerikanerne – den rigeste procent af befolkningen – sad på over 20% af indkomsten, faktisk næsten en fjerdedel. Det meste af efterkrigstiden, fra Anden Verdenskrig og resten af århundredet, lå den rigeste procents andel på et langt lavere tal, omkring 10%. Det er selvfølgelig fortsat meget skævt at 1% af befolkningen scorer 10% af indkomsten, men altså ikke så skævt som det har været i årene op til de mest intense økonomiske kriser i moderne tid, 1930'ernes krise og den nuværende krise.

For minder årstallet 1929 ikke om noget? Det var året for de store krak, der førte til 1930'ernes voldsomme internationale krise, som igen førte til fascismens og nazismens udbredelse på det europæiske kontinent og Anden Verdenskrigs rædsler.

Det er altså et helt fælles træk ved tiden umiddelbart før den store krise i 1930'erne og nutidens store krise, at uligheden i samfundet var gået amok.

Hvorfor skulle det betyde at der kom en krise? Hvis de rige er blevet rigtig rige får de jo netop penge til at investere i en masse ny teknologi og nye fabrikker, som fører til økonomisk vækst og rigdom?

Den føromtalte Verdensbank-økonom Branko Milanovic har beskrevet mekanismen med hjerteskrærende enkelhed: "Den amerikanske ulighed i indkomst har altså gennem de sidste 100 år beskrevet et gigantisk U. Uligheden faldt fra toppen i 1929 hele vejen frem til slutningen af 1970'erne. Siden er den vokset gennem 30 år. Hvad betød den stigning? En så enorm rigdom kan ikke anvendes til forbrug alene. Der er en grænse for hvor mange Dom Perignons og Armani jakkesæt man kan drikke eller bære."

Med andre ord: Der ophobedes penge, der ledte efter et sted at gå hen. De kunne ikke bare forbruges af den ene procent af befolk-

ningen og de kunne heller ikke investeres i fornuftig produktion. Hvad gør man så? Man spørger sine finansrådgivere, om ikke de kan investere pengene. Om de kan? De kan låne dem ud. Men de rige har masser af penge, så hvem skal de låne ud til?

Svaret var middelklassen. Den var ikke blevet rig, men den ville jo gerne låne penge til forbrug. Mod sikkerhed i det eneste gode, den moderne middelklasse for alvor kan samles om: Ejerboligen.

Politikerne slækkede på kravene til hvordan man kunne belåne ejerboliger. Det betød at mange flere kunne købe hus, fordi lånemulighederne blev mere favorable. Der var jo en masse penge, der bare ventede på at blive lånt ud. Det betød igen at huspriserne steg, så middelklassen fik endnu mere ejendomsværdi at tage lån i. De kunne låne endnu flere penge og forbruge endnu mere. Priserne steg og steg, lånene steg og steg, økonomien blev mere og mere hed. Det kørte deruda' og politikerne var lykkelige fordi middelklassen var lykkelig gennem nullerne.

Det gik så flot, lige indtil det begyndte at vakle med middelklassens evne til faktisk at betale for de lån de havde taget. Pludselig faldt huspriserne, folk havde lånt mere end huset var værd, så de ville tabe penge på at sælge, så ingen kunne sælge, og derfor var der ingen til at købe, og så faldt priserne på huse endnu mere, og endnu flere blev stavnsbundet og markedet frøs endnu mere fast.

Det ramlede. Krisen satte ind. Det hele gik i stå. Arbejdsløshed gjorde det hele endnu mere usikkert. Ingen turde investere. Det hele havde kørt på kredit og lån. Men lånene udløb og det endte galt.

Var det bankernes skyld? Branko Milanovic skriver: "Den virkelige årsag til krisen lå i de enorme uligheder i indkomstfordelingen, der skabte meget større midler til investering end der var mulighed for at placere profitabelt."

Men kunne det have været anderledes? Ja, hvis ikke uligheden havde været så stor, men væksten i samfundet den samme, ville

mange flere mennesker have været involveret i at bruge de ophobede midler. Det var blevet mindre ekstravagant, mindre ekstremt og mindre absurd.

En mere lige indkomstfordeling ville have skabt meget større stabilitet. I 1929 og i 2008.

De omtalte tal angår USA. Men udviklingen har været den samme i mange andre lande, især i Nordeuropa, hvor de nordiske lande også har haft voldsomt stigende ulighed og ujævn fordeling af rigdom og indkomst. Med følgende ustabilitet.

Hvad skal man så gøre? Indse at omkostningerne ved ulighed er meget store. Det koster på sundheden, på den sociale sammenhængskraft, på personligheden hos de rigeste, der bliver mere egoistisk. Og det koster på stabiliteten af økonomien. På en måde er den biologiske intuition for nødvendigheden af fairness en temmelig snu intuition. Det gælder ikke bare aber i bure, men også mennesker i samfund, at når det hele bliver for unfair, bliver det ustabil.

Ulighed i de rige lande har skabt krisen. Det er alvorligt. Men i en vis forstand ingenting mod, hvad den globale ulighed kan komme til at betyde.

Den globale ulighed

Økonomiske beskrivelser af ulighed har traditionelt handlet om uligheden indenfor lande og ulighed mellem lande. Tidligere var den økonomiske ulighed indenfor landene meget større end mellem landene. For 200 år siden var de rigeste lande – Storbritannien og Holland – kun tre gange rigere end de dengang fattigste, Indien og Kina. I dag er forskellen mellem de rigeste og de fattigste landes indkomstniveau mere end 100 gange.

Men kan det ikke være lige meget? Rigdom og fattigdom er re-

lative begreber, så det giver ikke mening at sammenligne folk fra meget forskellige egne af verden, for de oplever ikke hinandens rigdom eller fattigdom. De er rige eller fattige i forhold til deres eget samfund, ikke i forhold til de fjerne lande. Man kan godt føle sig fattig i Danmark, selv om man er voldsomt bedre stillet end de rige i mange andre lande.

Rigdom og fattigdom er med andre ord lokale fænomener. Sådan har mange økonomer argumenteret gennem tiden, men den tid er løbet ud. I dag giver det mening at spørge, hvordan indkomstfordelingen ser ud på globalt plan – og om den vokser.

For i dag hænger verden sammen på en måde, den ikke har gjort tidligere. Vi ser hinandens hverdag i fjernsynet, vi stiger på flyvemaskiner og besøger hinandens lande, vi kan kommunikere sammen på internettet, vi kan udveksle information i frit flydende mængder. Vi spiser mad hinanden har dyrket, vi forbruger de samme industriprodukter verden over, vi ser de samme film, lytter til den samme musik, drikker de samme læskedrikke, lever i det samme opvarmede klima.

Vi er en del af den samme verden. Derfor angår det os hvordan de andres rigdom og fattigdom tager sig ud.

Det er en vanskelig øvelse at sammenligne hele verdens befolkning, men økonomer er begyndt at lave et mål for uligheden i verden gennem tiden. Den måles med den omtalte Gini koefficient. Er den nær 0 er fordelingen helt matematisk lige (alle har præcis lige meget), er den nær 1 er den helt skæv (i princippet ejer et menneske det hele). De skandinaviske lande har Gini koefficienter omkring 0,2-0,3. EU-landene i gennemsnit 0,3-0,4. USA har over 0,4 og de mest ulige lande som Brasilien og Sydafrika ligger omkring 0,6. Det er bare tal, men det gør at vi kan spørge hvor stor den globale ulighed er. Svaret er enkelt: Gini koefficienten for hele verden er omkring 0,7.

Det betyder at uligheden på verdensplan er større end i noget enkelt af verdens lande. Forskellen mellem de fattigste i de fattigste lande og de rigeste i de rigeste er større end nogen forskel internt i et land. Intuitivt er det ikke overraskende: Der er større forskel på levevilkårene mellem Danmark og et fattigt land i Afrika, end der er internt i Danmark eller internt i det afrikanske land. Men den historiske udvikling er måske mere overraskende.

Økonomer har prøvet at skønne det historiske forløb: I 1820 var den globale Gini værdi omkring 0,5. I 1920 var den 0,6. Efter Anden Verdenskrig var den 0,64 i 1950. I 1990'erne var den blevet 0,66. Og i dag altså lidt højere. Den vokser, med andre ord.

Men kan det ikke være lige meget? Snart kommer Kina, Indien, Brasilien og Rusland buldrende med fuld hammer og økonomisk vækst, og så jævner det sig ud?

Problemet er at det er ustabil og det bliver stadig mere ustabil når uligheden vokser. Vi har i de rige lande set hvordan de rigestes ekstreme rigdom førte til krise på ejendomsmarkedet. Men det er ingenting mod hvad global ulighed vil betyde i en verden fuld af flyvemaskiner og internetforbindelser: Migration. Folkevandringer. Fattigdomsflygtninge. Klimaflygtninge. Udpinte områder, der bliver forladt, fordi man kan se at det ser bedre ud andre steder. Miljøproblemer, sygdomsproblemer, migrationsproblemer.

Men gør det noget her? Ja, for flyvemaskinen findes. Og det kommer til at koste os på vores empati og kompassion.

Vi har set, hvordan hvide vesterlændinge reagerer anderledes på kinesisk udseende ansigter, der får et stik med en kanyl, end de gør når de ser et vestligt ansigt. Og omvendt. Vi har empati, indlevelse, fællesskabsfølelse, inklusion, medfølelse og venlighed overfor dem vi opfatter som en del af vores egen gruppe.

Vi ved af erfaring at vi kan lære at se mennesker som individer snarere end medlemmer af den anden gruppe, så snart vi veksler

virker individuelt og konkret med dem – møder dem og lever med dem. Så holder kineseren hurtigt op med at være kineser og bliver til Prinsesse Alexandra i stedet for.

Vi ved også at det ligger dybt og biologisk i os at vi skelner mellem indenfor-gruppen og udenfor-gruppen. I pressede tider er det let for denne biologiske mekanisme at slå igennem, så vi afviser de andre, de andre etniciteter, de andre folkeslag, de andre slags, de andre fodboldklubbers fans.

Det er en dyb biologisk forankrethed, der forbinder udelukkelse og empati. Den kan blive udfordret og anstrengt ud over hvad vi kan bære.

I 1930'ernes krise blev det jøderne, sigøjnerne og de homoseksuelle, som blev de minoriteter, der blev udstødt og stigmatiseret. De fik skylden for det hele, selv om krisen måske i sidste ende handlede om at uligheden i samfundet var blevet så stor, at det hele blev ustabil.

Under den nuværende krise er det andre religioner end den jødiske, der bliver stigmatiseret og andre migranter end sigøjnerne. Men mekanismen minder jo desværre om noget, vi har set i langt større skala tidligere.

Den virkelige udfordring bliver den globale ulighed, der vokser. Den vil føre til migration, der vil føre til udstødning, der vil føre til udenfor-grupper, der vil nedsætte sandsynligheden for at et andet menneske, man møder på gaden er et man møder med åbenhed, tillid og empati.

Det er den egentlige forråelse, der kan være på vej: Et samfund som det danske bygger dybest set på den forventning, at et andet menneske, vi vekselvirker med, er et menneske, der er *med* i vores oplevelse af samhørighed og samfund. Et andet menneske på gaden er et menneske, vi som udgangspunkt kan møde med tillid og empati, fordi vi har al mulig grund til at tro, at vi – alle forskelle til trods – er en del af det samme projekt, det samme samfund, det

samme fællesskab. Vi har tillid til den anden. Som udgangspunkt. Der findes lommetyve, men det er ikke det man starter med at tro at den anden er.

Det gør samfundet velfungerende, behageligt og rigt. Det giver lave transaktionsomkostninger, får det hele til at flyde lettere. Det er godt.

Det er det, vi risikere at miste, jo mere den globale ulighed får lov til at vokse, så ingen vil være der hvor de er, men alle vil være der hvor vi er, fordi vi stoler på hinanden og er blevet rige af det. Folk vil flytte sig, fordi de ikke har det godt der hvor de er. De vil ikke være der, men her. De vil ikke være lokale.

Derfor er den globale ulighed en trussel mod vores lokale lighed. Og dermed mod vores lokale livskvalitet.

Vi kan ikke spærre verden ude. Vi kan ikke få det godt her, uden at de har det godt der. Vi får det bedre når alle har det godt. Alle får det bedre når vi har det godt.

Det kan kun være godt ét sted, hvis det er godt alle steder. Det skal ikke være ens overalt, men det skal være OK overalt. Jorden er rund. Det kan lade sig gøre, hvis vi vil. Vi er indfødte. Verden er venlig.

Venlighed

10. Verdens venlighed

Da jeg var barn – for et halvt århundrede siden – forekom verden mig at være en ørken. En ørken uden mad, uden vand og uden energi. Verden var gold.

Mad var noget sjældent og usædvanligt, man kun kunne finde særlige steder, for eksempel pakket ind i plastik i et supermarked. Det var aldeles kuriøst at der overhovedet var enkelte ting i verden, som man bare lige uden videre kunne spise – såsom bølgeblade eller blåbær.

Vand var en vanskeligt tilgængelig ressource, som kom ud af haner, der førte til borer i brønde dybt under jordoverfladen, hvor man med stor snilde og dygtighed kunne hitte vand. Geologerne grinede af mærkelige mænd, der gik rundt med pilekviste og fandt steder, ”hvor der var vand”. Det var ikke noget man selv kunne mærke, forklarede geologerne den undrende offentlighed. Vand var sjældent og det krævede højere uddannelse at finde det, fremgik det.

Energi var der ikke nok af. Det var det, der drev det hele, strømmen i ledningerne, lyset i lamperne, varmen fra oliefyret, flyverne på himlen og bilerne i byen. Det hele kørte på energi. Og den var der godt nok ikke nok af. Man havde fundet olie i Mellemøsten

(dengang endnu ikke i Nordsøen) og det betød *nothing but trouble* dernede. Energi var noget man fandt i sjældne depoter af kul, olie, gas og uran. Når man havde fundet det blev nogen meget rige og andre kunne fyre op.

Det hele var en ørken, fordi de vigtigste ressourcer befandt sig gemt væk i depoter, som var svære at finde og krævede stor arbejdsomhed at udnytte. Intet kom af sig selv. Alt krævede hårdt arbejde og en evig kontrol med omgivelserne. Verden var nærig. Den var os bestemt ikke venlig.

Vi var som fremmede på besøg på en planet, som vi skulle af-tvinge de ressourcer, vi havde brug for til at leve. Vi var gæster i verden. Og den var ikke venlig. Derfor var vores teknologi heller ikke venlig. Vi udviklede massevis af redskaber og teknologier, som kunne give os kontrol over disse knappe ressourcer, hvad enten det var olieboringer, husdyr eller vandboringer. Vi pumper de fossile depoter tomme, vi disciplinerer vores husdyr helt ud i det ubegribelige og vi bruger vandet op i region efter region.

Nu hvor jeg er blevet voksen – sådan cirka, i hvert fald – forekommer verden mig helt anderledes. Den ligner ikke en ørken, men en overflod. Der er masser af det hele, masser af mad, vand, energi.

Energien strømmer gennem vores miljø i form af solenergi, vindenergi, biomasse og meget andet godt. Vi skal bare lære at række hånden ud og gribe det, når vi har brug for det. Der er rigeligt af det, omkring 10.000 gange det menneskeheden bruger i dag. Vi skal bare bygge de fiskekæder, der skal til for at fange vinden, solskinnet og det levendes lagre af energi. I sidste ende er det solskin alt sammen, men vi kan ikke få fat i det, for vi har brugt al vores teknologi og snilde på at tømme depoter. Vi har i flere hundrede år ikke tænkt ret meget på, hvor meget energi, der er i vores miljø.

Vandet er vi holdt op med at tænke på som noget der er for lidt af. Jævnligt er der for meget her hos os. Det regner og regner, fordi

den globale opvarmning har ført til en acceleration af vandkredsløbet, så der fordamper mere fra havene og derfor også må falde mere ned igen. Det betyder ikke at der alle steder falder lige meget eller bare nok – store områder af planeten lider af tørke og vandmangel. Men det betyder at man på steder som Danmark får rigeligt med rent, sundt og godt drikkevand i hovedet året rundt. Vand er hos os ikke en mangelvare eller noget man behøver at knokle for at finde. Det vælter ned. Det strømmer.

Maden har vi troet vi skulle fremavle i "vores ansigts sved", som det hed sig da Adam og Eva blev smidt ud af paradiset have og skulle til at klare sig selv. Det har handlet om agerbrug, anstrengelser, depoter, centraler, prissætninger, supermarkeder og sjældenhed. Det var nødvendigt, troede vi. Men det passer slet ikke!

Verden er propfuld af mad, som er lige til at spise, som gror helt af sig selv og ikke kræver andet arbejde end at samle det. Der er masser af vildt i verden, og det vidste man indtil for få generationer siden også i dette land. Men man har glemt det. Vi har mistet følelsen med den natur, der er så gavmild. Vi har pløjet jorden og tøjret dyrene så vi helt har glemt at det hele kan klare sig selv og alligevel skabe massevis af mad.

Det er helt mærkeligt at tænke på hvor forskelligt de to billeder er: Ørken eller overflod. Depot eller strøm af solskin der bliver til vindenergi, vandkredsløb og stofkredsløb i form af mad.

Dengang vi kun kunne tænke i ørkenmodellen og derfor måtte opfatte verden som lukket, fjendtlig, nærig og en nødvendighed at kontrollere, måtte vores teknologi også blive en voldelig teknologi, en kontrolteknologi, som handlede om at styre, kontrollere og overvåge alting. Kultivere planterne og domesticere dyrene; styre de lande hvor depoterne af olie lå; holde tjek på vandet.

Det er denne voldelige, lukkede og uvenlige strategi, som vi udfoldede fordi vi troede at verden var voldelig, lukket og uvenlig,

der har ført os ud i den omfattende miljøkrise vi står i med klimaforandringer, monotonisering, ødelæggelse af mulden, udpining af råstofdepoter og tab af biodiversitet.

Vi troede verden var uvenlig. Vi behandlede den uvenligt. Vi følte os ikke hjemme. Vi var ikke indfødte.

Sådan er jeg vokset op.

Men verden er venlig. Verden er fuld af ressourcer og muligheder. Det handler bare om at udvikle den snilde og den teknologi, der skal til for at fange vinden, plukke bærrerne og lade være med at hælde det pureste rene drikkevand fra regnvejret lige ned i slammede kloakrør, der løber over og fylder lort ud i folks kældre. Vi skal lære at fange solskinnet og vi skal lære at finde mad som vokser selv og vi skal lære at lede regnvandet hen hvor vi vil bruge det. Vi skal modnes, blive voksne.

Vi skal lære at være indfødte. Vi er velkomne i verden. Verden er venlig. Vi har bare glemte det.

Øjenåbner i børnehaven

Man kunne se det med sine øjne: Mere end tyve par barneøjne så pludselig verden på en anden måde. De så helt bogstaveligt verdens venlighed, dens spiselighed, dens hjemlighed, lige for deres fødder i det landskab, hvor de færdedes til dagligt, men ikke ænsede hvor meget de hørte til. Det blev en dag, der for altid skulle ændre mit billede af hvor meget man kan føle sig hjemme i verden.

Børnene var børnehavebørn fra skovbørnehaven Skovbo i Taarbæk, der hver dag færdes i Dyrehaven, hvor de leger og løber, kravler og spiser medbragt frokost. Et rigt og herligt liv præget af at være udendørs mange timer hver dag året rundt. En flok unger, der lærer sig sociale og mentale færdigheder gennem det stadige møde med de strabadser naturen byder på.

Men den 13. april 2012 blev en særlig dag. Den engelske vildmadssamler Miles Irving var på besøg i København for at samle med kokkene fra noma, verdens førende restaurant, der baserer en stor del af sin mad på vilde planter og dyr, som man finder i Norden. Miles Irving havde talt ved MAD Food konferencen året før, hvor en kreds omkring restaurant noma samler flere hundrede af verdens førende kokke til et par dages konference om hvad mad betyder i fremtidens verden. Miles Irving havde talt om vild mad og jeg havde talt om tabet af mangfoldighed i vores føde, da agerbruget blev indført, så vi ville gerne diskutere videre, da han kom igen året efter. Med sig havde han sin lille datter, så det var naturligt at invitere dem til at gå tur med min datters børnehaven i Dyrehaven.

Det var ikke svært for en erfaren samler som Miles Irving at finde spiselige planter i Dyrehaven. Den bugner af lækkerier. Men de mange hjorte har været der først, så næsten alle planterne er meget små, nye skud. Friske og talrige.

Overalt hvor man trådte var der mad. Mærkelig mad, man ikke lige kendte til spiseligheden af, men mad. Børnene så til med forbløffede øjne, mens deres verden af legeplads og kravletræer blev forvandlet til noget, man kunne finde og plukke, hvis man kendte til det.

Verden forvandlede i løbet af dagen, og selv om det var noget jeg kendte til på et intellektuelt plan, var det forbløffende at opleve det i praksis. Der var så mange planter og de var så forskellige og så vanskelige at putte i kategorier, at det var helt anderledes end den måde vi normalt ser et landskab på.

Vi er vant til at se et landskab som enten skov eller park eller landbrugsjord eller villahave. Verden er kategoriseret. Kategorierne er i nogen grad virkelige nok, fordi det jo netop er vores plan, der er foldet ud til det, vi beskriver: Vi holder det som have, som park, som landbrugsareal, som skov. Vi har besluttet hvad det skal

være, lagt en masse arbejde i at få det til at se sådan ud. Og så er det det.

Forlegen kan man så blive, når en så trænet person som Miles Irving kommer til middag og i manglen på salat går en tur i haven og samler en kæmpe skål salat af ukrudtet, man ikke havde fået luget. En have er ikke mad, synes man, men ser man efter bugner den af spiselige sager, som man kan finde, hvis man er klog nok.

Vi har indrettet den civiliserede verden, så den svarer til vores begreber – mark, park, have. Men den passer alligevel ikke, fordi det vilde vrimler frem overalt og bryder med den etiket, vi har sat på.

Det er det samme med mennesker. Vi kategoriserer dem som venner, fjender, kolleger, naboer, kvinder, mænd, kinesere og småborgere, men alle er mere og andet end det, alle rummer meget mere og meget mere modstand, end lige den etiket, vi sætter på.

Men ser vi kun etiketten, forveksler vi dem med det begreb vi har om den. Vi reducerer dem, forenkler dem. Lige som os selv. Vi forenkler os selv til kun at være den idé, vi har om os selv, den tanke, vi har om os selv, den tilstand, vi beskriver os selv med.

Jeg er glad, sur, vred, kærlig, åben – eller jeg er det hele på én gang.

Når vi reducerer hinanden til en etiket, en enkelt egenskab, kan vi ikke opleve hinanden som fulde og hele mennesker. Vi kan ikke føle kompassion. Vi ser kun smerten, lidelsen, glæden, jubelen, kærligheden. Vi ser ikke det hele menneske.

Tilsvarende med verden. Vi ser kun det, vi tror den er, ikke dens fulde register.

Vores forestilling om at kun det der er mark kan føre til mad og at kun det der er dyrket kan spises, leder os til forestillingen om at verden ikke er venlig, ikke er frodig, at alt spiseligt kommer af hårdt arbejde, at vi skal slås for at overleve.

Vores forestilling om at de andre mennesker kun er de egenskaber, vi sætter på dem, er det samme som at miste fornemmelsen for empati, kompassion og indlevelse. Sammenhængen. Mangefacetteretheden.

Hvordan kommer vi over det?

Det nordiske nærvær

Det afgørende og altforandrende er, at verdens venlighed viser, at hvis vi bare føler os beslægtet med planeten og med hinanden, hvis vi tør være venner og være åbne, være indfølelse, nysgerrige og tilknyttede, så er der rigeligt at hente. Så bliver vi rige, raske og glade af det.

Det kræver at vi lægger kontrollen bag os. At vi holder op med at ville kontrollere naturen, kontrollere jordens afgrøder og dyrenes liv, at vi holder op med at ville holde styr på mennesker og hele tiden udstikke regler, forordninger og formaninger. At vi har tillid til menneskers venlighed. At vi har tiltro til at de kan opføre sig ordentligt.

Vi er ved at vågne af et mareridt vi har haft i 10.000 år – mareridtet om at vi var tvunget til at kontrollere og beherske for at overleve. Mareridtet om at vi var stødt ud af paradiset.

Virkeligheden er måske, at vi aldrig har været ude af paradiset. Vi er her endnu, vi har bare ikke opdaget det! Verden er venlig og rig på alt det vi skal bruge. Vi skal bare føle os hjemme, tage hvad vi skal have og give tilbage igen. Opføre os som indfødte, der indgår i strømmen.

Når vi er ved at opdage det, er det måske ikke mindst de nordiske landes fortjeneste. Vi har dyrket lighed, tillid, miljøhensyn, global ansvarlighed og vi er blevet stenrige på det. Vi er måske ved at miste det hele lidt igen. Og først og fremmest er vi ved at indse,

at den nordiske model går ud på at skabe et bedre samfund og så blive rige på det. Men for at det skal lykkes skal man have en idé, som ikke er at være rig. En idé som dette at skabe lighed, at skabe oplysning, at forbedre miljøet, at lave ordentlig mad. At alle skal være med, at alle har ret til at deltage, at alle skal have en chance for at udvikle sig. Man skal som samfund ville et eller andet, noget ekstraordinært, noget nyt, noget ambitiøst. Det er det, der er udgangspunktet. Noget vi vil kæmpe for. Har de nordiske lande det i dag? Har vi fundet efterfølgeren til drømmen om "folkehjemmet", som svenskerne kalder det, samfundet hvor alle er med? Den nye ambition?

Det næste kapitel i de nordiske velfærdssamfunds evige rejse mod et bedre samfund og en bedre verden kunne hedde nærvær.

Det handler om at være til stede. I sit samfund, i sin kreds, i sit liv, i sin natur, i sin verden. At mærke vennerne, vinden, de vilde vækster, verden.

Norden har en tradition for nærhed i samfundet. Alle kender alle, alle er på talefod, ingen er så meget højere over alle andre, at man ikke kan få dem i tale (OK, næsten ingen) og ingen er for alvor udenfor. Man er til stede for hinanden, man er ressourcer for hinanden, man lytter, man skændes, man er der.

Ligheden betyder at de riges arrogance, solipsismen, bliver mindre udtalt. Den holdning at andre skal ignoreres, at man ikke skal være indlevende og aktivt til stede med en anden, dæmpes, fordi uligheden dæmpes. Vi er nok kølige og afmålte i det nordiske, men det er måske præcis fordi vi ikke accepterer den totale, blanke afvisning, når man ikke vil den anden; vi åbner forsigtigt, fordi vi ikke som en amerikaner eller brasilianer finder det let at afbryde forbindelsen på et splitsekund og gå væk.

Miljøvenligheden betyder at vi har en tradition for at være nærværende i naturen med vandreture, skiløb, cykler, skovture og

almindelig faren omkring. At være nærværende i naturen betyder at vi er åbne overfor dens signaler, ikke så bange som mange andre kulturer for naturen.

Det nordiske nærvær er et godt udgangspunkt. Men det er ikke det der skal være ambitionen. Det skal være et *nyt* nordisk nærvær.

Der er to vigtige pejlemærker for et nyt nordisk nærvær: det vilde i verden og det vilde i mennesket.

Det vilde i verden

Det vilde i verden handler om vild mad og vild natur. Ingen samfund i verden er bedre rustet end de nordiske til at kortlægge, hvor meget vild mad der egentlig er i vores natur, i hvilken udstrækning vi kan forsyne os selv med mad, hvis vi spiser af de planter og de dyr, fisk og insekter, som lever helt af sig selv, uden vores hjælp. Vi er bedre rustet, fordi vi er oplyste befolkninger med vilje til forandring og mod til forandring. Og fordi vi har en natur som trods alt er forholdsvis uspolet.

Der skal en gigantisk folkeoplysningskampagne til, når vi skal lære de vilde planter at kende, finde de mærkelige dyr og insekter og genopdage deres spiselighed, når vi skal pleje alle de ledige jordpletter i byerne, så det vilde har en chance for at gro frem, når vi skal opfinde former for dyrkning af jorden, som mest muligt respekterer det vilde.

Det vilde handler om at opdage alt det, vi har glemt om naturen. Al den mad, al den energi, alle de fysiske ressourcer, der findes i den. Når vi skal genfinde de ressourcer, som vi har begravet i vores egne skraldebunker og infrastrukturer som tabte metaller. *Urban agriculture*, landbrug i byerne. *Urban mining*, ressourcegenbrug fra byernes glemte infrastrukturer.

Og vi skal bruge landet. Lade solskinet drive vækster frem, som er naturlige og har let ved at slå rod. Det eksisterende land-

brug er på randen af økonomisk og økologisk kollaps. Det bygger på udpining af jorden og et massivt tilskud af fossile brændsler og kemikalier fremstillet med fossile energikilder. Det er ude af balance med naturen og laver madvarer som ikke er værdig føde. Det bygger på en form for kontrol, som er økologisk og økonomisk dyr.

Vi har glemt hvordan man dyrker jorden hensigtsmæssigt, hvad der er at spise i vores område og hvordan man samler det. Vi skal genopfinde en klogskab og opfinde en ny form for klogskab, hvor vi med moderne teknologiske og videnskabelige redskaber gør naturen spiselig for os. I stedet for at styre hvad der gror, skal vi i stedet lære at få mad ud af det der gror af sig selv.

Det kræver en massiv forskningsindsats og det kræver en massiv folkeoplysning.

Den folkeoplysning der skal til skal være baseret på en forskning og udvikling rettet mod opdagelsen og brugen af vild mad, og af sociale systemer og arbejdstidsindretninger som gør at vi kan få det til at passe ind i en produktiv hverdag. Når vi er lykkedes med det kan vi dele vores viden med verden og tjene penge på vores knowhow og vores ideer. Som vi har tjent på landbrug kan vi tjene på det vilde, hvis vi vil og tør.

Restaurant noma er det lykketræf, den foræring, der gav os den ubegribeligt overraskende erfaring, som gør denne drøm til en mulighed. Det chok det er at en restaurant kan blive verdens bedste bare på at være verdens mest ærlige og lokale restaurant (og på en masse talent og mod, selvfølgelig), det chok giver næring til nærværet i natur som nordisk projekt.

Amerikanske Time Magazine forklarede det tydeligere end nogen andre har gjort det på sin forside, da nomas banebrydende chefkok René Redzepi i marts 2012 prydede forsiden af det ansete amerikanske ugemagasin: Henover et billede af Redzepi, der knælede på en eng med vilde afgrøder, skrev magasinet: *Locavore hero*. Manden

er en helt udi det at spise lokalt. For noma handler ikke om nordisk mad, noma handler om lokal mad. Men ligger jo så i Norden. Noma har bevist at der er mere at finde, end man skulle tro. Verden er rigere, end man skulle tro. Vi har bare glemt det.

Det egentlig revolutionære i tankegangen er, at vi allerede er i paradys. Verden er fantastisk, vi har bare ikke opdaget det endnu, eller vi har glemt det de seneste mange tusinde år.

Noma har ændret det dansk madlandskab og det danske samfund, sågar den danske økonomi, hævder samme amerikanske ugemagasin Time. "Nomanomics: How one restaurant is changing Denmark's Economy," lød overskriften i Time den 14. februar 2013. Det handler ikke bare om at den københavnske restaurationsscene på ti år er ændret fra at være en joke i international sammenhæng til at blive verdens hotteste spisemiljø. Det handler mindst lige så meget om at producenter af grøntsager, fiskere, samlere og mange andre leverandørled til restauranterne er blomstret voldsomt op.

Det er et vidnesbyrd om verdens venlighed, fordi det fortæller at der er meget mere at hente, end man skulle tro. Og at det handler om at være dygtige til at lede og modig nok til at turde.

Det vilde i mennesker er tilbøjeligheden til hurtigt, spontant og automatisk at være social, hvis ikke frygtsommelighed og selvovervågning tvinger én ud i den langsommelige reaktion, der medfører selvskhed og kulde. Jo mere tillid, des mere godhed. Det er så enkelt, og vi har på sin vis allerede opdaget det, men vi skal til at dyrke det aktivt. Ikke bare som en bieffekt af, at de gode og lige samfund vi skabte førte til en tillid, som vi blev rige og raske af. Men som egentlig samfundsmæssigt projekt. Som noget vi vil.

Vi skal lære at frigrave og dyrke de sider af os, som skaber rammer for tillid og samarbejde, det der gør os gode til at virke med og for hinanden.

Vi skal lære at være nærværende. At være os.

Nyt nordisk nærvær kan omfatte en model, hvor alle mennesker i de skandinaviske samfund bliver trænet i nærvær – nærvær i naturen og nærvær blandt mennesker; tilstedeværelse og tillid. Venlighed.

Det skal være færdigheder man lærer i skolen, på arbejdspladserne, i sportsklubberne. Overalt. På linje med at lære at regne, tage telefonen eller sige tak for mad.

Det vil give de skandinaviske lande et enormt spring fremad i vores udvikling. Vi kan øge tilliden, øge lykken, øge lethedens med hvilken vi får ting til at ske. Vi kan gå foran med at give tilliden et nøk opad. Vi kan skabe et eksempel for resten af verden. Vi kan få bedre liv og vi kan leve af det.

Det er meget enkelt. Og det er meget radikalt.

11. Positiv politik

Lægerne helbreder på folk, når de er syge. Psykologerne hjælper mennesker, når de har det skidt. Nødhjælpsarbejderen bringer det aller mest nødvendige ud til de katastroferamte. Socialrådgiveren sørger for støtte til borgere der ikke kan klare sig selv.

Vi hjælper hinanden og det er godt. Rigtig godt. Ufattelig megen elendighed er ryddet af vejen gennem de seneste århundreders samfundsudvikling og teknologiske fornyelse. Sygdom, fattigdom, elendighed, nød. Mange virkelig væmmelige ting er blevet elimineret eller radikalt formindsket i omfang.

Det er godt, rigtig godt. Men det har handlet om at fjerne problemer, at udrydde elendighed, at afskaffe forarmelse og dårlighed. Det er bestemt bedre end ikke at gøre noget og meget bedre end at gøre det modsatte. Men det er negativt bestemt: ikke-sygdom, ikke-depression, ikke-nødlidende, ikke-deroute. Ikke-negativt.

Minus gange minus giver plus i matematik. Og det er bedre uden elendighed og vantrivsel. Men det er alligevel ikke så enkelt som man skulle tro, for ikke-ulykke er ikke automatisk det samme som lykke.

De fleste fremskridt – videnskabeligt, teknologisk, økonomisk, organisatorisk og hygiejnisk – har handlet om at fjerne problemer, udrydde det dårlige. Det har været godt og det har været nødvendigt, for der var så meget af det og ingen kan ønske at leve med sult (fraværet af mad), fattigdom (fraværet af ressourcer), ensomhed (fraværet af relationer), kedsomhed (fraværet af oplevelser), depression (fraværet af livsgnist), sygdom (fraværet af sundhed). Men nu er vi kommet ret langt ad denne vej, så spørgsmålet begynder at rejse sig: Hvad er det så vi vil opnå? Der er trods alt grænser for hvor meget mad vi kan spise og hvor fin den kan blive; der er grænser for hvor mange ressourcer vi kan have og hvor sjovt det er at have nok af dem; der er grænser for hvor mange mennesker det er morsomt at have kontakt med i den virkelige verden; grænser for hvor mange oplevelser, vi orker; hvor meget livsenergi, det er til at holde ud at rende rundt med; grænser for hvor skinnende sunde vi kan være.

Vi mangler på det fleste af livets områder begreber for at være mæt og velnæret og tilfreds. Vi mangler ideen om hvad det er vi vil have, fordi vi mest har ideen om hvad vi ikke vil have. Vi mangler svaret på, hvad der skal ske når vi ikke er sultne mere.

Så længe man er sulten og elendig eller har smerter kan man ikke tænke på andet. Men så snart sulten og elendigheden er borte tænker man ikke mere på dem. Vi glemmer de problemer, der fyldte hele horisonten, da de var der. Lige så snart de er borte.

På den måde er det en utaknemmelig opgave at være læge, psykolog, nødhjælpsarbejder – eller politiker.

For samfundets bestræbelser på at hjælpe mennesker til bedre liv ved at fjerne deres negative forhold, bliver meget let glemt, når problemerne er borte. Det er utaknemmeligt at hjælpe mennesker.

Al hidtidig politik har handlet om at fjerne problemer, om nega-

tive bestemmelser. Det hele går ud på at tage fat om det, der klemmer. Og det er som bekendt ofte det økonomiske, adgangen til samfundets ressourcer. Mere økonomi, mere vækst, mindre mangel. Men ingen kan jo leve af penge i selv, både sedler og mønter smager grimt og tallene på netbankens webside kan slet ikke spises. Så man skal leve af noget man kan købe for penge. Men hvorfor gør det os glade?

Politik handler ikke om hvad der gør os glade, men hvad der gør os mindre kede af det. Og det er ofte meget godt. Mange mennesker er blevet rigtig glade for at samfundet kunne løse problemer for dem. Men det har handlet om at fjerne eller overvinde det negative.

Veje fjerner de terrænbump, der gør rullende transport vanskelig. Telefonnettet overvinder de afstande, der gør samtale vanskelig.

Politik er at løse eller fjerne problemer. Men det er negativ politik, som umiddelbart gør det hele mindre slemt. En gang i mellem gør negativ politik endda det hele mere positivt. Velfærd skaber velstand betyder at vi bliver rigere af at fjerne fattigdom. Rigdom giver større valgfrihed og mangfoldighed.

Vi har forvekslet samfundet med staten og markedet, og vi har forvekslet forbedringen af menneskers livsførelse med fjernelsen af det negative. Staten udøver sin aktivitet gennem især negative bestemmelser: Love om hvad man ikke må og uniformerede mennesker der kan sikre at man ikke gør det man ikke må eller ikke udsættes for det man ikke kan tåle. Markedet udøver sin aktivitet ved at fjerne efterspørgsel, altså noget man mangler.

Et samfund der identificeres med stat og marked er ensbetydende med et samfund der handler om at forbyde det forkerte og afhjælpe manglerne.

Men menneskers liv handler også om at opnå noget helt andet: At have det godt. At være lykkelige. At trives. At føle mening. Og her ophører den negative logiks rækkevidde, for man får ikke meningen med livet ved at fjerne meningsløsheden (selv om det er meningsfuldt at gøre det), man får ikke trivsel ud af at fjerne vantrivsel (selv om man kan trives ved at gøre det), man bliver ikke lykkelig af at fjerne ulykke (selv om det føles lykkeligt at gøre det), man får det ikke godt af at fjerne det ugone.

Eller? Det gør godt at gøre godt. Man føler lykke ved at fjerne andres ulykke. Man trives ved at fjerne vantrivsel. Det er meningsfuldt at fjerne meningsløsheden.

Men det er ikke fraværet af meningsløshed, der giver mening – det er at fjerne meningsløsheden, der giver mening. Det er ikke fraværet af ulykke der skaber lykke, det er processen med at skaffe det af vejen. Og så fremdeles.

Det er godt at gøre verden bedre, men det er ikke nok at tro at man ved at fjerne det dårlige automatisk får det gode.

Stat og marked bringer megen glæde når negative problemer er altdominerende. Men det er straks vanskeligere for dem at bringe glæde når vi har vænnet os til at de umiddelbare problemer er væk.

Civilsamfundet

En positiv politik handler om den del af samfundet, der er hinsides staten og markedet: Civilsamfundet. Det frie, selvorganiserede, civile, direkte, relationsbårne, tillidsprægede liv der handler om at se hinanden i øjnene og aftale sig til at gøre tingene sammen.

Positiv politik kan aldrig være direkte rettet på den måde den negative politik kan. Den negative politik går ud på at fjerne konkrete problemer, derfor er den rettet mod bestemte problemer og mennesker. Den positive politik går ud på at skabe grundlag for at

folk søger deres egen lykke. Den kan ikke finde lykken for dem, for så er det ikke lykke. Den kan kun skabe grundlaget for den.

Det kan den gøre ved at gøre det lettere at etablere fællesskaber, grønne områder, sportsklubber, forældresamarbejde, ældreomsorg i lokalsamfundet.

Den positive politik skaber platforme, hvor ting kan ske, om trent som Web 2.0 fører brugerne sammen på nettet, så de kan skabe indhold sammen. Positiv politik er som samfundets pladser, parker og platforme, der giver folk mulighed for at mødes og vekselvirke, men ikke fortæller hvordan.

Al hidtidig politik har dybest set handler om akse højre-venstre. Til højre vil man have mere frihed, mere marked og mindre stat. Til venstre vil man have mere lighed, mindre marked og mere stat. Men det er ikke længere det, det handler om. Ikke alene, i hvert fald.

Markedet har på lidet yndefuld vis demonstreret, at det ikke evner at klare sig uden stat. Og staten ikke uden marked. Begge har de vist, at de ikke evner at forvalte alt det mest værdifulde i tilværelsen: naturen, fællesskaberne, de menneskelige relationer.

Marked og stat sejler rundt i blinde når det handler om klimaet, om mentalhygiejnen, livsmeningen og dette at komme hinanden ved. De kan ikke finde ud af det.

Penge, lønarbejde, regler og magtudøvelse er ikke særligt gode instrumenter til at forvalte mangfoldigheden i menneskelivet og naturen. Der skal noget helt andet til.

Fælledskaber

Der tegner sig stadigt tydeligere en helt anden akse, vinkelret på akse med højre-venstre og marked-stat. Det er en akse, som man kan kalde mere-eller-mindre-civilsamfund. Mere eller mindre selvorganiseret, selvforvaltet, frivillig, fritidspræget, ubetalt, forvirret

og hjertelig omsorg for natur, kultur og mennesker. Fællesskaber, kan man også kalde det. Bevægelser, foreninger, naboskaber, familier, kærlighed, kirker, sportsklubber, dansearrangementer, forældrekredse, gademiljøer.

Det er på ingen måde nye fænomener i samfundene. Tværtimod. De har alle dage spillet en langt større rolle, end vi normalt tænker. Men de er bare ikke organiseret gennem den vareøkonomi og det regelsæt, som bærer marked og stat, og derfor udgør den optik, vi ser alting gennem. De er organiseret med en gaveøkonomi, hvor man ikke betaler penge, men forærer hinanden produkter i en eller anden uvis forventning om at noget nok kommer igen en dag. Og de er organiseret gennem uformelle aftaler og uskrevne regler, som ville gøre ethvert lovkantor uroligt.

Det forbløffende er, at gaveøkonomien spiller lige så stor en rolle i vores liv som markedsøkonomien. Vi ved det bare ikke. Den hollandske økonom Wilfred Dolfsma har på overbevisende måde brugt FN-statistikker til at argumentere for at halvdelen af alle de produkter og tjenester, mennesker fremstiller gennem arbejde, foræres væk som gaver. Tænk for eksempel på måltider i en familie eller børnepasning i opgangen.

Tilsvarende spiller uformelle aftaler, vaner, omgangsformer og små daglige hensyn på fortovet en meget stor rolle i vores dagligdag.

I virkeligheden lever vi ikke i en markedsøkonomi eller et statsligt reguleret samfund. For de udgør kun halvdelen af historien.

Derfor handler aksens mere-eller-mindre-civilsamfund ikke om en utopisk påkaldelse af noget tåget og fjernt. Det handler om at få øje på al den tillid, umiddelbarhed, nærhed og øjenkontakt, der

binder vores samfund sammen – og gør det muligt for markedet at fungere effektivt og staten at regere legitimt.

Vi har allerede magten, men har bare ikke opdaget det endnu!

Derfor handler det ikke om at afvente kapitalismens sammenbrud eller statens forkrøbling. Det handler om at mobilisere os selv og indse, at det alle dage har været os og vores relationer, som skabte det hele.

Vi skal delegere magt til os selv, fordi vi i en vis forstand allerede har den, men bare ikke handler som sådan. Lad dog bare kapitalisterne og departementscheferne lege med deres lego-klodser. Samfundet finder ikke sin vej frem ved at tage magten fra magtdrengene. Men kun ved at vi selv formulerer retningen (og derved overhaler magtens mænd indenom på initiativ).

Det bliver ikke bedre, fordi det bliver mindre slemt. Det bliver bedre, fordi vi gør det bedre.

Fælledskab var det centrale begreb, da jeg sammen med Søren Hermansen i 2011 udgav en bog om fællesskabernes fremvækst med afsæt i de smukke erfaringer fra Samsøs omstilling til vedvarende energi, som min medforfatter var en hoveddrivkraft bag.

De mange internationale gæster, der kommer for at se Samsøs vindmøller, rejser hjem med en erfaring om fællesskab: Det afgørende var, at øboerne var fælles om at beslutte og at finansiere møl-lerne. Derfor fungerede det. Kun derfor. Centralt kontrollerede og besluttede vindmøller opnår ikke accept.

Samsingerne – Samsøs beboere – forvalter en fælles ressource i fællesskab: den vedvarende energi som strømmer gennem deres ø og dens miljø. Det betyder at den fælles ressource – fælleden – bliver forvaltet på en måde alle kan gå ind for. Og det betyder at fællesskabet har en fælled at være fælles om og derfor fungerer.

Det er det fænomen, Søren Hermansen og jeg, med anvendelse

af en nu glemt stavemåde af ordet fællesskab, kalder et fælledskab. Formlen er enkel: Fælledskab = fælled + fællesskab.

Fælleleder og fællesskaber har brug for hinanden. Fællesskaber er gode i sig selv, men ikke gode nok, de skal have en opgave. Udnyttelsen af fælleleder som fisk i havet eller ord i sproget er fin i sig selv, men bliver først for alvor virksom, når vi forvalter det i fællesskab, fordi det fælles er den bedste måde at forvalte forskellighed og mangfoldighed, som er nøglen til både natur og mennesker.

Fælledskabernes fremvækst sker langt fra kun på landet. Også byerne skaber fælledskaber med madforsyning, børnepasning, baggårdspleje, trådløse netværk og sportspladser.

Fælledskab står ikke i modsætning til hverken marked eller stat. Staten kan gøre det lettere for fælledskaber at fungere ved at skabe den rigtige infrastruktur og delegerer mere forvaltning ud på sogneniveau. Markedet er en udmærket mekanisme til at regulere en masse udvekslinger af materielle og immaterielle goder globalt og lokalt.

Fælledskaber har alle dage eksisteret, men de har fået nye hjælpemidler og nye opgaver.

Redskaber som informationsteknologi, økologiske dyrkningsmetoder, sjove boligbyggerier, vedvarende energifangere, spilteori og forståelse af samarbejdets biologi, global kultur.

Udfordringer som klimakrise, genopretning af byernes beboelighed, udkanternes genoplivning, skabelsen af en ny trafikinfrastruktur, mad man kan tåle at spise, global forståelse og integration af kulturer.

Fælledskaber har vist at de kan løse problemer, som staten og markedet ikke kan løse. Derfor skal vi skabe flere fælledskaber. At skabe platforme for fællesskaber er en ny opgave for samfundet. At skabe fællesskaber en opgave for den enkelte.

Stolthed over samfundet

Vi skal være stolte af os selv, vores samfund og vores evne til at samarbejde. Det kan godt være at det er bekymringerne over skoleskyderier, klimahandlingslammelse og det beregnede budgetunderskud i 2020, der ligger forrest i vores bevidsthed. Men hvis vi træder et skridt tilbage for at få overblik over situationen, kan vi se, at vi er helt utroligt talentfulde dyr. Vi evner at få massevis af mennesker til at virke sammen om stort og småt og vi har skabt samfund præget af åbenhed, lighed og ro til at udfolde hver sine livsprojekter. Vi har fundet sammen om at skabe gode liv.

Det utrolige er, at i denne fase af menneskehedens udvikling, hvor den globaliserede mediestrøm dagligt bringer nye beretninger om menneskelig ondskab, splittelse og dumhed, er den videnskabelige dagsorden i stigende grad præget af studier af samarbejde, indføling, medfølelse, omsorg og gevinsten ved at hjælpe hinanden. Det er biologisk set ikke noget tilfælde at vi har fundet sammen. Det er resultatet af en lang udviklingshistorie, som har ført til at vi har en tilbøjelighed til at finde sammen.

Men det kommer ikke af sig selv. Det kommer sig af at vi ikke bare har fundet sammen en gang for alle, men bliver ved med at finde sammen. Vi skal hele tiden forny vores evne til at finde hinanden og finde sammen.

Det danske samfund har kendt bedre dage. Ingen tvivl om at den økonomiske krise og forestillingen om at vi ikke har råd til at behandle hinanden og vores fælles kultur og togskinnet ordentligt sætter voldsomt præg på hverdagsoplevelsen her til lands.

Men stadigvæk: Vi mister proportionssansen, hvis vi ikke husker, hvor utrolig godt et samfund, vi har skabt; hvor herligt et liv vi egentlig har og hvor taknemmelige vi skal være for alle de muligheder vi har.

Det er gennem erkendelsen af hvor stolte vi bør være over den historie, vi er en del af, at vi kan finde vejen til at fastholde og udvik-

le dette gode. Det er forkert at være paranoid og bekymret over at det hele går galt. Følelsen af flovhed og illegitimitet hører hjemme hos dem, der med flakkende øjne indser at deres friværddi og hede drømme om egen rigdom byggede på en boble og illusion, som de i dag skammer sig over at være redet med på. Selvbebrejdelsen er på rette sted, hvor folk har troet at deres utrolige rigdom kom sig af deres egen kløgt og evner alene. De, der ikke vil forstå, at deres held var et resultat af noget fælles.

Vi er blevet rige fordi vi arbejder sammen, sørger for hinanden og opfører os ordentligt. Vi er ikke blevet rige fordi vi var skrigende og hujende egoister, hvor enhver fulgte sin egen lykke. Vi har et godt samfund, fordi vi prioriterer at holde sammen.

Det er der ikke noget mærkeligt i, for det har dybe rødder i vores biologi. Det er noget vi har arvet fra generation til generation. En tradition der vokser sig stærkere hver gang den bliver givet videre.

Vi skal tage vare på den. Generation efter generation. Og her er det en fjende, hvis man tror at man ikke kan; hvis man giver op og klynker over tidernes forfald og altings forråelse. Hvis man ikke tør være stolt af samfundet, flover sig over det.

Derfor er det vigtigt at undersøge hvad et samfund er, hvor det kommer fra og hvordan vi holder det ved lige.

Det betyder netop ikke at man bare skal lade stå til. At skoleskyderierne skal fortsætte og gebyrgribbene have lov til gnækkende at tømme pengepunge og statskasser. At klimakrisen er ligegyldig og at vi bare kan lade det sejle. At det er for sent at tro på fællesskab. At de fattige skal have lov til at rådne op og at den tredje verden er fortabt. Tværtimod!

Fordi det er godt skal det bevares, forsvares og udvikles. Fordi vi kan være rævestolte af vores samfund skal vi knokle på for at det ikke går i opløsning. Fordi samarbejde og fællesvirke er en så vid-

underlig menneskelig bedrift, som er i alles interesse at forfølge, skal vi med stor kraft og beslutsomhed håne de amatør-egoister, der virkelig selv tror på at det er i deres egen interesse at ville mele egen kage og blæse på alle fælles projekter og skatteordninger.

Der er grund til at være stolt af sit samfund. Derfor skal man også give sit samfund grund til at være stolt af en. Samfundets skønhed er at alle kan forfølge deres egen lykke og dermed gøre alle andre lykkeligere.

Snyltere, egoister og fidusmagere skal selvfølgelig bekæmpes og fordømmes. Men de skal det, fordi fællesskabet er smukt.

Vi skal ikke hænge med mulen og give op. Der er masser af grund til at tro på at det hele nok skal gå. Hvis vi tager os sammen. Hvis vi tror på det. Hvis vi tror på hinanden. Hvis vi er stolte af os selv. Og derfor også forbliver stolte af os selv.

Hvis vi er stolte af samfundet.

Positive øjeblikke

Positiv politik handler om at skabe overskud, muligheder, forskellighed, frodighed. Nogle af kodeordene er:

mangfoldighed
selvregulering
tillid
det andet
den anden
venlighed
anderledeshed
ikke-kontrol
øjeblikke

Øjeblikke. Det er hvad det handler om. Øjeblikke. Spørger man de spirituelle stjerner som Jon Kabat-Zinn, der førte Mindfulness til Vesten og viste at den var lægevidenskabeligt meningsfuld og effektiv, eller Eckart Tolle, der skabte den brede bevågenhed omkring enkle spirituelle erfaringer, er der ingen tvivl: Alt hvad vi nogen sinde oplever er øjeblikke, nu'er. Der er ikke andet i livet end nu'er. Der er ingen fremtid og ingen fortid uden gennem nu'et. Vi er altid i et nu. Aldrig i noget andet – jo, i tanken, men så kun dér.

Barbara Fredrickson er optaget af øjeblikke, *micro-moments of love*, de små glimt af lykke og sammenhæng, der griber os, når vi udveksler et blik, et nik, et knus, et kys, et kærtegn med et andet menneske, hvad enten det er en fremmed på et fortovej eller den elskede i en favn. Vi bekræfter livet, lysten, lykken og roen hver gang.

De små øjeblikke er ikke kun sociale mellem mennesker. De handler også om naturen, om skønheden, lyset, solopgangen, træerne, vinden i håret og den stille rislen af regnvand i rendestenen. Det får os også til at føle det lille øjeblik, der får hjertet til at slå roligere og dæmper stress og forvirring.

Jo flere små øjeblikke af kærlighed og skønhed vi oplever, jo bedre liv får vi, jo længere liv får vi, siger Fredrickson.

Så livet er forhåbentlig en myriade af øjeblikke – jo flere og mere mangfoldige, des bedre.

Derfor kan vi også hævde at livskvalitet handler om øjeblikke. Jo flere, jo bedre. Men også samfundskvalitet kan beskrives som mængden af øjeblikke. De små og store øjeblikke, hvor vi nikker på gaden, hilser i butikken, smiler på arbejdet, siger hej i familien og kysser godnat til børnene. Et samfund præget af tillid, åbenhed, velvilje, imødekommethed og hilsen er et samfund præget af kvalitet. Jo mindre afstandene er i samfundet, jo mindre uligheden og opdelingen er, jo færre ghettos og *gated communities*, der er, jo bedre er livet. Det er godt at være nær.

Det er i sig selv en kvalitet ved et samfund at folk vil hinanden,

møder hinanden med tillid og åbenhed. Det gør livet bedre. Det skaber flere små øjeblikke.

Det gør så i øvrigt også samfundet rigere og mere effektivt, fordi transaktionsomkostningerne bliver lavere og alting fungerer lettere.

Så vi kan svinge os helt op til at almengøre Fredricksons idé: Det gode samfund handler om at skabe flest mulig øjeblikke af åbenhed, tillid og kærlighed. Og endnu mere alment: Meningen med livet er alle de åbne øjeblikke.

Øjeblikke, hvor tiden blotter det evige.

12. Nærværstræning

Et stykke chokolade. Et lækkert og rent stykke chokolade – uden fyld. Hvis jeg skulle vælge ville det være et meget mørkt stykke chokolade, omkring 85% chokoladeindhold, men de fleste vil gerne have noget lysere. Måske 70% – måske lysere endnu. (Procent-angivelsen viser hvor meget af chokoladen, der kommer fra chokoladebønner – resten er sukker, så der er 30% sukker i 70% chokolade, men kun 15% i 85% chokolade. Det meste almindelige ”chokolade” som i en chokoladebar indeholder mere end 50% sukker).

Men det vigtige er, at det er et stykke chokolade, du har lyst til. Du lægger det på tungen. Ikke tygge! Smelte! Chokolade skal aldrig tygges – det skal langsomt varmes op i munden, så det smelter og frigør sine lange, rige og varierende serie af smage. Sut det!

Mærk efter. Smag. Smag! Lad det smelte. Det bliver ved! Synk det langsomt. Mærk de sidste rester på tungen.

Tag et nyt stykke. Kig på det. Bryd det, se på brudfladen. Lugt til det. Ånd på det. Tag det ind i munden. Lad det smelte. Langsomt.

Var det godt? Herligt ... men det var altså ikke bare for lækkerhedens skyld, det her. Det var en meditationsøvelse. Let omskrevet efter mit temperament, men stadig væk en officiel meditations-

øvelse hentet fra en lærebog i den nu om stunder så udbredte Mindfulness meditations tradition, skrevet af Mark Williams, der er professor i klinisk psykologi ved det ansete Oxford University sammen med biokemikeren og skribenten Danny Penman. Deres bog *Mindfulness* rummer en stribe enkle øvelser i meditation og øvelser i at lægge mærke til verden. Nogle af de vigtigste går ud på at bryde sine vaner – gå en anden vej, sætte sig i en anden stol, børste tænder på en anden måde, så man lægger mærke til hvad man gør i hverdagen.

Det handler om at sanse og lægge mærke til. Det kan man øve ved stor meditation, altså den type meditation, der har været kendt i årtusinder, hvor man bruger lang tid hver dag på at meditere, i de moderne udgaver typisk to gange 20 minutter om dagen.

Men man kan også lave mini-meditationer, som den moderne spirituelle vejleder Eckart Tolle kalder dem. Tolle har lavet en syntese af mange af verdens spirituelle traditioner og publiceret den i bøger som *Nuets kraft*, der rummer megen klarhed og enkelhed. Han fik sit store mediegnembrud i et samarbejde med den amerikanske tv-vært Oprah Winfrey, der udbredte hans mini-meditationer til millioner af mennesker.

Mini-meditationer handler om at gøre små, daglige ting, der skærper opmærksomheden. Man kan for eksempel give fuld opmærksomhed til dette at vaske hænder: mærke vandet løbe hen over hænderne, mærke sæben svøbe sig om huden, mærke hænderne gnide mod hinanden, mærke vandet skylle sæben af igen og – som Tolle nævner det – slutte med at mærke lidt vand man lader hænderne føre ud over ansigtets hud, som langsomt køles og friskes.

En anden mini-meditation er at betragte hvert trin, man tager op ad en trappe, hvert lille løft med kroppen.

En helt klassisk, ældgammel lille meditation er at betragte et par åndedrag: Læg mærke til hvordan du ånder ind, langsomt træk-

kes luften helt af sig selv ned i lungerne, helt ned i mellemgulvet, hvor den opholder sig et øjeblik, inden den langsomt, roligt og saligt lukkes ud igen og forsvinder ud gennem næseborene. Du mærker luften blive trukket ind, være til stede derinde, og langsomt glide ud igen.

Mærk luften. Følg dens vej. Lige så stille. Et par åndedrag og du har mini-mediteret.

Hvad skulle det så gøre godt for? Chokoladesmagning, håndvask, trapper, ind- og udånding. Skulle det skabe en bedre verden?

Det er der meget der tyder på.

Minimeditationer

Mini-meditationer og andre øvelser i at sanse øjeblikket er enkle metoder til at lære sig at være opmærksom, åben og oplevende, i stedet for tænkende, fordomsfuld og dømmende. Det er øvelser i bare at være, uden at dømme, uden at tænke, uden at være optaget af hvad der skal ske om lidt eller skete for lidt siden. Nu og her.

Det er selvfølgelig ikke hele pakken, der er mange flere ting, man kan gøre for at skærpe sit nærvær, men i essens er det det, det går ud på. At lære at være nærværende.

Det er vi ikke ret gode til, fordi vi hele tiden er et andet sted end her og nu – ude i fremtiden eller tilbage i fortiden, bekymrede, selvoptagne og forvirrede.

Man kan vise, at folk bliver sundere, gladere, roligere, mere livlige og får det bedre med at relatere til andre mennesker, når de mediterer. Gennem de seneste 15 år er det et forskningsfelt, der er eksploderet i omfang og det er helt hinsides diskussion, at meditation virker afstressende og sundhedsfremmende, både når det gælder fysisk og psykisk sundhed. Det er ganske enkelt en teknik, som virker – den har været kendt og anvendt gennem tusinder af år, og nu altså også undersøgt med moderne videnskabelige metoder.

Det er ikke så mærkeligt. For det handler jo dybest set om at være nærværende og opmærksom på at være til. Blot og bar eksistens. Dette ufattelige absolutte, at man er til, ikke det relative, hvordan og hvorledes og hvor længe, men AT man er der. Der er ikke mange andre end religionerne, der har talt om det, men det har strengt taget ikke specielt meget at gøre med religion eller Gud. Det handler om menneskers væren-til.

Når man kan mærke, at man er til, og mærke at dette at være til er en meget rig og fuld oplevelse, kan man også lettere mærke at andre er til. Man kan føle indlevelse og empati, medfølelse og kompassion, man kan mærke dem som de er, snarere end hvordan de er. Derfor er den individuelle meditationsøvelse også vejen til at være mere social. Det findes der andre veje til, men når det er således at vi hænger meget nøje sammen og kan mærke hinanden meget mere end vi er vant til at tænke på, betyder det at der ikke er nogen modsætning mellem at mærke sig selv og at mærke den anden.

Spirituelle aktiviteter, som meditation traditionelt hører blandt, har i mange år været aktiviteter der var forbundet med en en vis selvoptagethed. Med mennesker, der forlod denne verden for at drage op i bjerghuler og meditere eller mennesker der bare trak sig fra samfundets almindelige tummel og især det politiske liv for at pleje deres egen oplysning.

Men der er ingen modsætning. At mærke sig selv er at mærke andre. Børge kan kun mærke at Bennys bukser brænder, fordi Børge kan mærke at han har ild i røven.

Hvad nu hvis Børge ikke kan mærke noget? Hvis han ikke har kontakt med sin egen bagende? Så kan han ikke mærke, at Bennys bukser brænder. Det er galt for Børge, fordi han får røven på komedie, men det er også slemt for Benny, fordi hans bukser går til.

Hvis vi ikke kan mærke os selv, nytter det ikke at vi hænger sammen og er forbundne, for så kan vi ikke mærke at vi kan mærke de andre.

Derfor er det vigtigt at kunne mærke sig selv, så man kan mærke andre. Man mærker samfundet gennem sig selv. Man mærker verden ved at mærke sig selv.

Hvem er du?

"Jeg er sur", siger du. Men fem timer senere siger du: "Jeg er glad". Hvem er du så? Sur eller glad? Om morgenen siger du: "Jeg er frisk", men om aftenen: "Jeg er træt".

"Jeg er vred", "Jeg er soldat", "Jeg er svensker". Hvad er du egentlig? Du har egenskaben at være vred, sur, glad, træt, lykkelig. Men du er jo ikke vrede, surhed, glæde eller træthed. Du er det hele. Du er ikke det samme som dine egenskaber.

"Jeg tænker på min selvangivelse". Ja, lige nu, men ikke om et øjeblik. Du er mere, du er andet. Du har noget i baghovedet.

Du *er* ikke dine tanker, du *har* dine tanker. Det samme gælder dine følelser, dine tilstande, dine lyster, dine bekymringer, dine glæder, din smerte, din kærlighed. Det er noget du har og noget som har din opmærksomhed. Men det har ikke dig. Det er ikke dig. Du er andet og mere. Og det er andet og mere. Kærligheden er mere end dig, andet end dig, større end dig, men du er også større end den, andet end den, mere end den. I er ikke det samme.

Alligevel oplever du at være din følelse – "jeg er vred" – du oplever at være din tanke – "jeg er bekymret" – du oplever at være din præstation – "jeg er en succes", "jeg er en fiasko".

Men det passer ikke. Du er ikke det samme som dine egenskaber og dine egenskaber er ikke det samme som dig. Det eneste der passer er: "Jeg er."

Det andet om at "jeg er glad/sur/sød/træt" er en fejlslutning,

ikke bare en logisk fejlslutning, men en måde at være mentalt til stede på, hvor du identificerer dig selv med dine følelser og dine tanker, dit humør og din vilje.

Derfor føler du afmagt overfor din smerte, din bekymring, din frygt for fremtidens klima. Du er bare det, der er i dig, tror du.

Derfor bliver du stresset af alt det der er i dig, fordi du tror det er dig.

Du er ikke nærværende, fordi du er optaget af noget andet end dit nærvær, nemlig din følelse, som måske skyldes noget som ikke er nu og her, din tanke som angår noget fremtidigt eller fortidigt. Du er ude af dig selv, ikke helt til stede.

Nærværstræning består i at øve sig på at se sine følelser og tanker som noget man har, noget man rummer, noget man bærer, noget der sker i én og altså ikke er én. De er på ingen måde falske eller forkerte eller utilstrækkelige eller onde. Men de er bare ikke mig. Bare ikke den hele virkelighed.

Man lærer sig at se, at man normalt ikke ser det der er til for en, men det man tror der er til, det man føler der er til, det man tænker der er til.

Man kan øve sig på at være der, at være nærværende, at se sit kort over terrænet som et kort, der ikke er det samme som terrænet.

Tag et spejl. Stil det op i dagligstuen. Kig i spejlet. Se din stue! Er den ikke smuk? Rodet? Indbydende? Mærkelig?

Pludselig ser du den uden at vide hvordan den ser ud. Til daglig ser du den ikke, for du ved jo hvordan den ser ud.

Gå ind i din vens stue. Hvad er det der er forandret? Der er noget, der er forandret. Det kan du se, du kan bare ikke se hvad det er. Nårh! Det var skabet der var flyttet!

Hvordan kunne du egentlig vide at der var noget der var foran-

dret, når du ikke kunne se hvad det var der var forandret? Fordi du vidste hvordan stuen så ud, allerede da du trådte ind i den. Du så det du forventede at se, men så så, at det ikke var det du så. Der var en fejl i din forventning, du kunne bare ikke se hvad forandringen var.

Når du ser noget ser du det du forventer. Når du oplever noget oplever du det du forventer. Når du føler noget føler du det du forventer. Du kan ikke se forskel på det du forventer og det du faktisk oplever. Måske kan du se at der er forskel, men ikke hvad forskellen er.

Nærværstræning består i at blive bedre til at opleve det der er, snarere end det du tror der er. Ikke at opleve din forventning, men at opleve din oplevelse. Nærværstræning består i at skelne mellem det du forventer og det du oplever. Mellem det du tror og det du oplever. Mellem det du føler og det du er.

Du lærer at skelne mellem kortet og terrænet. Mellem dig og det billede af dig, som en følelse eller en tanke er. Du mærker dig selv have en følelse eller have en tanke. Du kigger på tanken. Du har den. Den har ikke dig.

Du har en følelse, som du har fra mig. Jeg er i sorg. Du føler sorg, min sorg. Du er ikke min sorg, jeg er ikke min sorg. Du er ikke det samme som sorg, men du kan forholde dig til sorg i dig og i mig. Du kan derfor være andet end sorg og derfor hjælpe mig med at bære sorg, lære mig at jeg ikke er sorg, men bærer sorg.

Kortet er ikke terrænet, men netop kortere. Visse aspekter. Der er mange kort, alt efter hvilken vej du går gennem terrænet og på hvilken måde. Bilkort. Fodgængerkort, pilotkort. Hver af dem er relevante for den relevante bruger. Ingen af dem er terrænet. Du har tanker, følelser, ord, stemninger, indsigter, tvivl. Alle er de kort over dig selv som terræn. Ingen af dem er terrænet. Du kan lære at se forskel.

Til rådighed

Der er så meget til rådighed for os i hvert eneste øjeblik. Vi kan vende opmærksomheden mod lydene i baggrunden – vinden, fuglene, bilerne, ventilationen, musikken fra naboen, den sovende babys åndedrag – vi kan vende opmærksomheden mod fødderne, hårbunden, åndedrættet, den lette kløen i nakken. Mod universets uendelighed eller den truende skatteregning.

Det hele er tilgængeligt for os, men vi har kun én ting ad gangen til stede i vores bevidste opmærksomhed. Vi vælger noget ud i en situation og lader det være begivenheden. Jeg lytter til musik. Jeg ser på fugle. Jeg læser. Jeg er sur.

Tilsvarende med et andet menneske. Hun er mindst lige så mangfoldig i sine muligheder, som jeg selv er. Hun ser måske på fugle, lytter efter brødristeren eller tænker på sine negle. Men jeg identificerer hende med en etiket, med en egenskab, med en tanke, med et bestemt billede. Jeg spærrer hende inde i mit billede af hende. Som jeg spærrer mig selv inde i mit billede af mig selv.

Det er en frigørelse, når man indser, at man bare er, snarere end at man er noget bestemt. For at være fuglekigger, brødrister eller buschahuffør skal man først være til. Det er det egentlige, resten er detaljer.

Pointen med at se verden, hinanden og sig selv i øjnene er at der er mere at hente i én selv som terræn end i én selv som kort: man har flere ressourcer som et menneske, der kan hele sig selv, som en ligevægt, en homøostase, der kan regulere sig selv, end som tanken om sig selv. Tilsvarende kan to mennesker hele hinanden, når de slipper billedet af den anden som det egentlige og i stedet får kontakt med den anden som det den anden er.

På det planetariske plan gælder samme pointe: Når vi slipper ideen om at verden skal kontrolleres og styres ud fra vores billede af den, og i stedet tør lade verden være det den er, vild og frodig, får

vi fat i de ressourcer, der bor i den og opdager at de rummer meget mere end vi troede. Der er mere i den vedvarende energi, mere i den vilde mad og mere i kredsløbet af stof, end vi troede.

Vi skal med andre ord glemme kortet over os selv og huske terrænet, glemme billedet af os selv, af hinanden og af planeten, for i stedet at møde planeten, hinanden og os selv.

Det er det der udtrykkes i den tradition, der kaldes spirituel, mindfulness, kompassion, meditation, buddhisme og så videre. Men det har ingenting at gøre med selve disse traditioner som de konkret er udformet. For den fundamentale figur, den fundamentale idé i alle disse erfaringsretninger er meget enkel: Vi har ressourcer til at hele os selv, hinanden og planeten, men de drukner i den form for forestilling om os selv, hinanden og verden, som dominerer det moderne sind.

Har det noget med Gud at gøre? Nej, ikke nødvendigvis; det har heller ikke nødvendigvis noget at gøre med det spirituelle. Men det har det at gøre med verden og os selv at det handler om at den kan meget mere og vi kan meget mere end vi er vant til at tænke. Når det virker så religiøst er det fordi de religiøse og spirituelle traditioner er de eneste dele af den moderne kultur fra tiden siden agerbruget satte sig igennem for 5-10.000 år siden, som har holdt fast i dette aspekt af tilværelsen. Videnskaben og den verdslige kultur har ikke talt om det. Det overlod de til religionen. Derfor tror vi det er religiøst, når vi hører om det. Men det er det ikke, lige så lidt som tro handler om Vorherre. Tro er en en massivt udbredt egenskab ved tilværelsen, fordi vi hele tiden tror på hinanden gennem tillid, tror på os selv i form af selvtillid, tror på verden i form af tryghed og tillid. Men tro er en størrelse, vi har identificeret med troen på Gud. Det er helt misvisende, for det er selve troen, der er vigtig, ikke det troen angår – det handler om at tro på at tro.

Det ironiske er så at videnskaben nu er begyndt at vise, at meditation faktisk virker, at kompassion faktisk findes, at det har en

effekt at gøre disse ting. Det beviser ikke noget spirituelt, men det beviser at der findes egenskaber ved mennesket, som vi har overset. Det spirituelle og det religiøse har været de måder vi talte om denne form for virkelighed på. Vi har haft begrebet om guder til at beskrive at verden og vi selv har disse selvhelende egenskaber. Det er det, der dukker op i vor tid som indsigten i betydningen af nærvær og tilstedeværelse.

Traditioner som de omtalte har alle på den ene eller anden måde dyrket nærværet og træningen i det. Men det er ikke det samme som at man kan identificere dem med den praksis, de udøver.

Bare fordi buddhister har været meget dygtige til at træne nærvær gennem meditation gennem tusinder af år, fortæller det jo ikke at man kun kan dyrke nærværstræning gennem meditation. Man er tosset, hvis man helt ignorerer disse traditioner, lige som man er tosset hvis man helt vil ignorere spansk, argentinsk eller afrikansk dans i sit liv. Der er mange måder at danse på og det giver ikke mening at sætte lighedstegn mellem en måde at danse og selve dette at bevæge kroppen rytmisk.

Man kan sige at nærværstræning står i samme forhold til traditioner som mindfulness og anden meditation som strækøvelser gør i forhold til yoga: Det er mange af de samme greb og mange af de samme konkrete øvelser, men hele den ideologiske overbygning er fjernet/mangler, så det kan formuleres i et mere hverdagsagtigt sprog. Det er ikke hele historien, men en del af den.

Vi kender det alt sammen, alle sammen. Men vi er måske ikke så opmærksomme på det, som vi kunne være. Og de rige, smukke gamle traditioner viser os, at det giver en effekt at være opmærksom på det der foregår i os, når vi føler noget for andre.

Du kender følelsen fra din brystkasse. Varme, boblen, gløden, fylde, som vælder over i noget der egentlig mest er et smil, men mærkes

mere med brystet end med mundvigene, selv om man godt kan mærke, at det er ved at være der, et saligt smil, skjult bag ansigtets folder.

Det er en følelse, som mest af alt mærkes, når kærlighedens varme skyller gennem én. Det kan være en forelskelse eller et ægteskab eller et barn. Man mærker en strømmen i brystet, følelsen af varme, det luner i knoglerne, det summer og bobler af stille lyksalighed i kroppen. Nænsomt, nært, lystigt, lykkeligt nær ved at græde – for nu at citere den danske digter Morten Nielsens berømte lille digt om Forårets Horisont: ”Verden er våd og lys, himlen er tung af væde. Hjertet er tungt af lykke, lykkeligt nær ved at græde.”

Vi kender følelsen. Og vi kan dyrke den. Vi kan ikke bare dyrke den ved at dyrke forelskelsen og samværet med børnene og den overgivne bevægelse ved at høre sammen med de nærmeste. Vi kan dyrke den i vores bryst, i vores sind, i vores følelsesstrøm.

Det er mærkeligt. Tænk på at give andre mennesker noget, at ville dem det godt, at give slip på dit eget for at det bliver bedre for dem, tænk på deres glade øjne og imødekommende smil, tænk på din fornøjelse ved at mærke hvordan de mærker at du vil dem og de vil dig. Tænk på at give, at dele, at rumme, at tilgive, at acceptere, at give efter for din tilbøjelighed til trods alt at glemme det der smertede. Tænk på åbenhed, tænk på forbundethed.

Mærk det! Føl det i dit bryst. I dine smilebånd. Gennem fugten i dine øjne.

Det er et udbredt og alment forhold ved det at være menneske, men vi er tilbøjelige til at tilskrive det det, der er genstand for følelsen: Det er den vi er forelsket i, vores partner, der vækker følelsen i os, det er børnenes jublende leg, det er kammeratens udstrakte hånd. Det kommer udefra, det er den anden, der gør det ved mig, føler jeg. Det er ikke en egenskab ved en selv, men ved den anden.

Men hvordan kan popmusik så lade sig gøre? Hvorfor kan mil-

lioni, millioner og atter millioner af mennesker danse til det samme hit, som handler om at du og kun du er den eneste ene i hele verden? At du er unik, enestående, uerstattelig og at vores kærlighed er helt og aldeles privat?

Det kan vi kun fordi kærlighedens kvalitet af at være enestående ikke er en egenskab ved hverken dig eller mig, men ved relationen mellem os. Relationen er fantastisk, unik, enestående, åbner op, gør livlig, saliggør. Akkurat som relationen til vores børn opleves som helt enestående privat og særlig, selv om man jo kan se alle de andre børn i børnehaven have det på samme måde med deres "Faa-aaar!".

Varmen i brystet er en egenskab ved mennesker, som forløses, når vi indgår i relationer af en særlig art. Derfor kan vi dyrke denne egenskab ved at gøre os rede til at udfolde egenskaben, ligesom vi kan gøre os klar til kærligheden ved at have lyst.

Vi kan dyrke varmen. Vi kan opsøge den. Vi kan udvikle værktøjer til at få den til at gløde.

13. Værktøjskasse

Hvordan ser vi verden lige i øjnene? Og hvordan ser vi hinanden lige i øjnene? Så vi ikke bare ser det, vi tror vi ser, men faktisk ser hinanden, den anden, det andet?

Hvilke værktøjer har vi til at være venlige og åbne? Værktøjer til at være nærværende? Nærværktøj?

Skal man begynde på at samle sammen til en værktøjskasse kan man starte med at konstatere at der findes mange forskellige slags værktøj. Her er det ikke hamre, skruetrækkere og save, det handler om, men redskaber til at mærke den anden og det andet:

personlige værktøjer
relationelle værktøjer
pædagogiske værktøjer
sociale værktøjer
politiske værktøjer
planetariske værktøjer

Det er meget forskellige værktøjer, der er udviklet i meget forskellige traditioner og erfaringsammenhænge, men vi kan prøve at gå

nogle af dem igennem, for at se hvad de kan og hvordan de kan supplere hinanden. Det siger sig selv, at ingen vil bruge alle værktøjer og at enhver vælger hvad der passer til den opgave, man står midt i. Der er ingen grund til at hæfte sig specielt ved de værktøjer, man ikke bryder sig om.

Den samling, der følger, udgør mit eget lille værktøjsskab, som jeg har gået og samlet på gennem årene. Andre vil have betydeligt bedre samlinger. Først et lille overblik over de forskellige skuffer og deres indhold – og et par ord om hvilken tradition, de er hentet fra. (Man kan se mere om kilder og historien bag i noterne.)

Personlige værktøjer

Sanseøvelser. Strækøvelser. Afspændingspædagogik. Motion. Meditation. Mini-meditation.

Værktøjerne stammer fra fysioterapi, ergoterapi, sansetræning, almindelig idrætsfysiologi og spirituelle traditioner. I de senere år er der sket en sammensmeltning mellem erfaringer fra de (mere eller mindre) videnskabeligt baserede traditioner som fysioterapi og de mere spirituelle traditioner som meditation.

Relationelle værktøjer

At give knus. At tale ud. At se i øjnene. Tilgivelse. Taksigelse.

Alle religioner og gammel-kloge-kone traditioner rummer beskrivelser af disse enkle psykologiske greb på omgangen med andre mennesker. Men det seneste årti har ført til en massiv videnskabelig afprøvning af denne gamle kløgt. Det viser sig disse greb på tilværelsen virker meget effektivt.

Pædagogiske værktøjer

Kompassion i skolen. Naturoplevelser. Leg, omsorg.

Verden over forsøges erfaringer med meditation og nærvær integreret i udviklingen af børns liv og personlighed.

Sociale værktøjer

Skabelse af fællesskab. Civilsamfund. At tage vare på hinanden.

At bygge netværk.

Det civile samfunds bidrag til samfundets funktion studeres intenst i disse år, ikke mindst fordi miljøproblemerne bringer det på dagsordenen. "Fællesskab" er et begreb der tager afsæt i erfaringer med at forvalte fælles ressourcer, fælleder, i fællesskaber.

Politiske værktøjer

Ulighedsudligning. Mangfoldighed i samfundet. Human teknologi. Afskaf brug-og-smid-væk-kulturen.

Store dele af den politiske tradition har handlet om at skabe redskaber til udligning af forskelle i samfundet, f.eks. gennem beskatning og omfordeling.

Planetariske værktøjer

Vild mad. Urban agriculture. Urban mining. Vedvarende energi.

Brug bedre.

En bred vifte af miljøaktiviteter der handler om at dreje den eksisterende civilisation i en mere miljøvenlig retning udfolder sig verden over i disse år. Både på fødevarerområdet og affaldsområdet tænkes der radikalt nye tanker, som åbner store perspektiver.

Venlighedens værktøjskasse

Personlige værktøjer

Sanseøvelser

Kig på stuen i et spejl
Mærk din krop fra top til tå
Gå en ny vej gennem byen
Sut på et stykke chokolade

Strækøvelser

Stræk armene opad mod himlen
Stræk benene nedad mod jorden
Læg dig på knæ som en kat
Drej langsomt hovedet over skulderen

Motion

Gå en tur i skoven
Cykl en tur hvor der er smukt
Spil bold med et barn

Meditation

Syv dybe åndedrag
Mærk varmen når du føler for en kær
Luk øjnene og lad lydene komme til dig

Mini-meditation

Vask hænderne så det fylder hele din verden
Mærk hvert fodtrin fra start til slut når du går
Standt tiden strøm mens du alligevel venter

Relationelle værktøjer

At give knus

Mærk varmen ved at hilse på en kær med kroppen
Bekræft relationen inden arbejdet begynder
Vis at det vigtigste er at holde sammen

At tale ud

Sæt dig med en anden og sig hvad der plager dig
Lad være med at ruge over det smertelige, sig det
Skab ikke spøgelse, spørg hvad den anden mente

At se i øjnene

Vis dine følelser uden frygt for at blive afvist
Meld ud hvad der plager dig ved den anden
Sig undskyld for den kulde du viste

Tilgivelse

Sig at du har affundet dig med hvad der er sket
Fortæl at du var vred men ikke længere er det
Vis at relationen er vigtigere end det svigt du mødte

Taksigelse

Mød op og fortæl at noget har betydet meget for dig
Skriv et brev og tak et menneske der er vigtigt for dig
Giv blomster, chokolade, stearinlys, biografbilletter.

Pædagogiske værktøjer

Kompassion i skolen

- Lav øvelser med børn så de lærer at mærke hinanden
- Øvelser i selv-kompassion: selvaccept
- Øvelser i koncentration og fokusering

Naturoplevelser

- Lad strabadser i naturen skabe socialt sammenhold
- Gør det selvfølgelig at kunne klare sig udendørs
- Der findes ikke dårligt vejr, kun forkerte klæ'r

Leg, omsorg

- Lad børn lege selv indtil de beder voksne om hjælp
- Lad det konkrete vokse og blive stort

Sociale værktøjer

Skabelse af fælledskab

- Forvalt fælleder sammen – fælles ressourcer
- Løs store og små problemer sammen i nabolaget
- Hjælp hinanden med stort og småt i sportsklubben

Civilsamfund

- Organiser tilværelsen selv – uden stat og marked
- Se de nærmeste i øjnene og aftal hvordan problemer løses

At tage vare på hinanden

- Lad gamle og unge passe hinanden
- Hjælp dem der har brug for hjælp

At bygge netværk

- Forbind mennesker der kan have glæde af hinanden
- Lad relationer vokse for relationernes skyld
- Det at være sammen er en glæde i sig selv

Politiske værktøjer

Ulighedsudligning

Skab en fælles pulje i samfundet og kald den Skat
Lad de rigeste betale mest – de får størst udbytte
Tillad rigdom, men fordel byrderne derefter
Sikr mennesker mod at gå til bunds
Hjælp folk i nød og sygdom

Mangfoldighed i samfundet

Skab lommer af rekreative områder overalt
Mere mangfoldighed på by og land, stort og småt
Undgå ensartethed i stor skala
Gør persontrafik let og livlig for gående og cykler

Human teknologi

Skab digitale systemer der får alle med
Skab kommunikationsnetværk ud i alle egne
Deleger mere ud til de små lokalsamfund
Støt naboskaber og kvartersløft i byerne

Afskaf brug-og-smid-væk kulturen

Styrk leasing og leje fordi det fremmer genbrug
Skab pantsystemer for alle produkter
Skab lokale fællesordninger og delepuljer

Planetariske værktøjer

Vild mad i det lokale område

Find den lokale rigdom af vilde planter
Genopdag lokale skaldyr, fisk og dyr
Udforsk underlige ting man kan spise

Urban agriculture

Dyrk hver en plet bar jord og hvert et hustag i byerne
Skab gartnerier i baggårde og på byggetomter
Lad tusind blomster blomstre på voldanlæg og p-pladser
Luk stofkredsløbene så genbrug bliver udbredt

Urban mining

Find råvarer begravet i byernes infrastruktur
Genbrug materialer der ellers ryger på lossepladsen
Lad brugt vand og køkkenaffald komme tilbage til mulden

Vedvarende energi

Fang vinden, solen og bølgerne hvor de er
Brug huse og haver til at fange energi
Skab store vind- og solanlæg på havene og landjorden
Skab grøn teknologisk fremtidsplan for Danmark

Brug bedre

Kræv produkter der bygger på genbrug af materiale
Kræv produkter der ikke ødelægger naturen
Kræv produkter der ikke kræver nye mineanlæg
Brug ikke mere, ikke mindre, men bedre.

14. Vi er sammenfundet

Sammenfundet? Er det bare *samfundet* stavet på en alternativ måde? Nej, det er samfundet anskuet på en alternativ måde.

Alting hænger sammen i samfundet, så intet er i ro eller bestemt af sig selv. Hver gang man holder noget for sikkert, så er der noget der har forandret sig et andet sted, som gør at det man holder for sikkert alligevel ikke var så sikkert endda. Man kan aldrig vide noget med sikkerhed. Derfor kan man heller ikke anlægge en helt fornuftsbaseeret, stram og rationel strategi, for den holder alligevel ikke. Det betyder at den strategi der vinder i den naturlige udvælgelse er den generøse rummelige og gode. Ikke den kalkulerede. Det nytter ikke med ren spekulation.

Derfor kan man godt have et samfund præget af markedet med transaktioner, der i princippet er helt præcise og i ligevægt, men der er altid så meget støj på kanalen, at det bedst betaler sig at være lidt bedre end nødvendigt og lidt mere rummelig end nødvendigt. Generøsitet og tillid betaler sig. De skaber relationer og får samfundet til at hænge sammen. Tilsvarende i den ikke-markedsstyrede sektor. Det kan bedst betale sig at være lidt flinkere end reglerne foreskrev, give lidt mere opmærksomhed, end man skulle, være

lidt mere hensynsfuld, end man behøvede, fordi loven foreskrev det. Og i den civile, selvorganiserede sektor består det hele af generøsitet, rummelighed, gaveøkonomi og overskud, der kommer sig af at man ser hinanden i øjnene.

Sammenfundet er derfor det samme som samfundet, men hvor billedet, måden at se det på, betoner noget andet end man normalt gør. I stedet for at betone markedets mekanismer og statens regler, den enkeltes selvished og folks regelrethed, så betoner begrebet om sammenfundet at disse præcise mekanismer nok er en slags udgangspunkt for beskrivelsen, men at evolutionen har udstyret mennesker med den særegne egenskab, at vi altid går ind i sådanne formelt klare systemer med en indsigt i at fairness og rummelighed går forud for at opnå maksimal egen nytte. Det er en nyopdaget, overraskende og indtil nu meget vanskeligt forståelig egenskab ved mennesker.

Men nu ved vi at denne egenskab faktisk kan begribes evolutionært. Derfor kan vi bruge den som udgangspunkt for at forstå samfundet. Derfor hedder det sammenfundet. Det er mere sammen- end sam-; det er mere -fundet end -fund.

Det er gennem evolutionens tilfældigheder at vi har udviklet den karakter vi har, vi er naturligt udvalgt til at være dem vi er, andre rettede, generøse og rummelige. Men det skal hele tiden bekræftes, gentages, fornys, genetableres, nyfortolkes og udstyres med nye drømme, håb og bestræbelser. Det handler både om at vi er udvalgt gennem en mekanisme som præmierede dem der turde være storladne. Og at vi hele tiden skal genfinde hinanden og bekræfte vores relationer gennem denne storladenhed. Det er et utroligt svinheld, at vi er her og at vi er så elskelige og elsker hinanden sådan.

Hader vi også hinanden? Og plaffer hinanden ned? Ja, men

det kommer i avisen, når vi plaffer hinanden ned. For det er faktisk usædvanligt. Det er faktisk det sjældne.

Samfundet hænger sammen i et enormt, myriadisk filterværk af forbindelser som ingen kan overskue eller kontrollere. Ingen har længere – hvis de nogen sinde havde det – indsigt med hvad der foregår og hvorfor. Derfor kan man ikke forlade sig på overblik. Man må forlade sig på lokal berøring. Man må være nær.

Fordi alting er forbundet er det at være nær ikke det samme som at være adskilt fra det hele.

Vi er forbundne som personer gennem de utallige ikke-bevidste og lynhurtige små signaler vi sender hinanden hele tiden gennem vore efterligninger, vores smitten, vores indlevelse og lytning til hinanden, vores delen stemninger.

Vi er forbundne som borgere gennem de utallige forbindelser, der knytter et samfund sammen, hele vejen fra den lokale interaktion mellem to mennesker til finansverdens usynlige bånd af kollaps der truer, fordi ingen længere forstår hvad der foregår.

Vi er forbundne som en del af et økologisk system på planeten, der sætter alle atomer i evigt kredsløb mellem os, hvor energien strømmer gennem alle arterne og den ene er afhængig af den anden på en måde, som kun langsomt er ved at gå op for os med indsigten i, at vi rent faktisk er ved at ændre klodens klima så voldsomt at menneskelivet ikke længere kan blive ved at være det samme. Vores børn og vores børnebørn kommer til at leve i en verden, vi har ændret uden selv at skulle leve med konsekvenserne.

Det hele hænger sammen – det er en kliché, men det er også skinbarlig, daglig virkelighed for os i en grad, vi kun langsomt er ved at forstå.

Det er skræmmende, men det er også vidunderligt: Vi skal ikke så langt væk for at finde løsningen, den er overalt, lige her, lige der, i og med det hele. Det er ikke noget fjernt og underligt der skal æn-

dres -- det er ikke noget med at forandre verden uden at forandre sig selv, eller at forandre sig selv uden at forandre verden. Ingen af delene er mulige uden den anden.

Vi er børn af kaos, af så mange forbindelser mellem så mange ting, at intet kunne være helt overskueligt og afklaret, at det aldrig gik præcis som det var beregnet, at der altid var noget der kunne gå anderledes, fordi selv de mest benhårde og deterministiske love fører til vidt forskellige resultater, når der bare var den mindste lille afvigelse i udgangspunktet -- så lille at man ikke ænsede den, men stor nok til at regnestykket faldt anderledes ud end man troede. Vi er udvalgt af den store evolutionsproces, fordi vi er børn af dem der valgte den strategi, at når man ikke kan overskue ret meget og ikke aner hvordan man påvirker alle andre og de påvirker én, så er der dybest set ikke andet at gøre end at tage sig selv og sit liv alvorligt og prøve at opføre sig ordentligt. Det kan man jo så heller ikke finde ud af, for intet bliver nogen sinde som man troede eller havde regnet med. Men man kan hele tiden vælge den retning, den tilbøjelighed, den vektor, den pil der peger i det godes retning, i den rigtige retning, i åbenhedens, kærlighedens, empatiens og kompassionens retning. Lige så stille, lige så sagte, hvert eneste sekund, naivt, uden overblik, altid med muligheden for at fejle, men ærligt, åbent, varmt og i tillid til at det ender sågu med at vi alle sammen bliver både gladere, lykkeligere og endda rigere. Alle får det bedre når jeg har det godt. Jeg får det bedre når alle har det godt. Så jeg prøver, alt hvad jeg kan at få mig et ordentligt liv, og jeg prøver ikke mindst på at få det ved at bidrage til at andre får det.

Det er den naturlige udvælgelses benhårde naturlov foldet ud. Det gode er den bedste strategi i en forvirret verden.

Vi har fundet sammen.

Sammen har fundet os.

Efterord

For 30 år siden, i september 1983, havde jeg trukket den chilenske neurobiolog Francisco Varela med ud på parkeringspladsen bag en stor sportshal i skisportsbyen Alpbach nær Innsbruck i Østrig. Jeg havde et spørgsmål jeg gerne ville interviewe ham om: Hvorfor var han med til den 500 mennesker stor konference inde i sportshallen, hvor førende internationale spirituelle personligheder anført af Dalai Lama diskuterede med fremtrædende forskere som ham selv. Emnet var "Andre Virkeligheder" og hovedpointen at videnskab og spiritualitet nærmede sig samme verdensbillede, præget af sammenhænge og forbundethed – på vej væk fra en verdensopfattelse præget af byggeklodser og simple love.

Grunden til at jeg ikke kunne forstå Varelas person i den sammenhæng var, at han var kendt som et fremtrædende medlem af embedsmandskorpset bag verdens første demokratisk valgte marxistiske regering, præsident Salvador Allendes regering i Chile, der blev valgt i 1970 og afsat i 1973 ved et amerikansk støttet militærkup. Hvordan kunne et politisk menneske som Varela interessere sig for de mere eller mindre religiøse diskussioner om menneskers godhed?

”Jeg er socialist,” sagde Varela, mens han kiggede mig dybt i øjnene. ”Jeg var medlem af Salvador Allendes administration. Men jeg oplevede et dybt splittet land, hvor hverken højre- eller venstrefløjen ville erkende, at ingen af os havde det endelige svar. Den chilenske tragedie skyldes, at vi mennesker er fikserede, hårde og ubevægelige atomer, der ikke vil ændre sig med erfaringen. Det gik op for mig – og det kom som et chok – at dette med at lære at udvikle sig som menneske, ja, dette er akkurat, hvad den spirituelle tradition handler om. Senere blev det så klart for mig, at netop mit forskningsfelt – hjernen – er det, de spirituelle i årtusinder har forsket i: hvordan fungerer bevidsthed. Derfor tror jeg, at den vigtigste politiske opgave i dag er, at vi kommer bort fra denne menneskelige fastlåsthed og opdager, at verden forandrer sig. Derfor er jeg en slags buddhist.”

Francisco Varelas forklaring gjorde et uudsletteligt indtryk på mig, også fordi de venstreorienterede naturvidenskabelige kredse, jeg selv færdedes i dengang, var helt afvisende overfor enhver flirt med det spirituelle. Da jeg kort efter begyndte at meditere, var det ikke noget jeg skilte voldsomt meget med (jeg har heller aldrig været den mest regelmæssige udøver af denne praksis, som helt åbenlyst virker – men netop derfor også er noget man kan sjuske med og nøjes med at bruge som en hovedpinepille, når et arbejdspress, en lang flyrejse eller private genvordigheder har bragt én ud af balance).

Men Varelas pointe var jo netop, at det var *fordi* han var politisk, at han var blevet spirituelt interesseret. Siden kom hans kolossalt betydningsfulde bidrag til hjerneforskningen – især ideen om sindets kropslige bundethed, *the embodied mind* – til at få afgørende indflydelse på forståelsen af bevidstheden og de teknikker, mennesker har udviklet til at forfine den. Varela døde i 2001 af en lever sygdom.

Samtalen med Francisco Varela på parkeringspladsen for 30 år siden er dukket op igen og igen under arbejdet med denne bog. For hans profetiske indsigt har siden fået massivt belæg i den videnskabelige udvikling, der er sket. De allerseneste år har gjort det klart, at koblingen mellem brugen af de buddhistiske erfaringer med meditation og de vestlige erfaringer med at skabe samfund i udvikling, er et afgørende udviklingsområde. Jeg har med denne bog prøvet at beskrive grundlaget for en moderne forståelse af hvordan samfund hænger sammen, men når jeg har stået på hovedet i den videnskabelige litteratur, ender jeg med at stå og meditere ude i skoven.

Det er ikke uden en vis forlegenhed at jeg indser hvordan en tidssvarende politisk debat om ulighed, om klima, om fødevareforsyning, om børneopdragelse, om lokalt forvaltede fællesskaber kommer til at handle om hvordan mennesker laver sig om. Og at de seneste års videnskabelige udvikling har bragt den kolossale opdagelse, at mennesker gennem selv kort tids meditation kan blive bedre til at rumme hinanden.

Dette er ikke en vejledning i at udøve meditation, mindfulness, yoga eller tilsvarende traditioner. Det er en beretning om samfundet, som når frem til at berette om opdagelsen af, at der findes klassiske teknikker, som vi kan bruge til at lave en bedre verden. Vi skal selvfølgelig befri dem for deres historiske gevandter og bundethed i andre kulturer. Vi skal ikke tro, at en ældgammel tradition er hele svaret.

Men vi skal indse, at der er sket et skred.

”Nirvana er for stort og for fjernt,” sagde Dalai Lama for 30 år siden indenfor i sportshallen ved parkeringspladsen i Alpbach om buddhisternes ’himmel’. ”Mit Nirvana er foreningen af den menneskelige familie,” tilføjede han.

For to år siden udgav Dalai Lama bogen *Beyond Religion*, hvor

han argumenterer for at de dage er forbi, hvor man kan bygge en etik på religioner. Det skal handle om noget andet. Om ”indre værdier af omsorg, medfølelse og varmhjertethed, eller med et enkelt ord: kompassion.”

Dalai Lama henviser til at videnskaben også er begyndt at tage fænomenet alvorligt – og bruger som eksempel sin afdøde ven Francisco Varela.

Hvor er vi så om 30 år? I 2043.

Måske har vi lært en hel masse om at bygge nærvær, tillid og kompassion op mellem mennesker i alle afkroge af verdenssamfundet. Måske betyder det at lighed ikke bare kommer til at handle om lighed indenfor et land, men også global lighed. At vi indser at alle får det bedre når hver og en har det godt – globalt. Måske har vi lært at vi kan opfatte hele menneskeheden som ”indenfor”. At naturen ikke er fremmed og fjendtlig, men at verden er venlig. At byer kan bygges under haver og haver bygges ovenpå fabrikker. At spiselige landskaber er gode for sjæl og øje og mave. At vi hører sammen med hinanden og med naturen. Måske er alle mennesker knyttet sammen i et internet af empati, hvor vi hver især udgør routere, der sender de gode vibrationer videre?

Eller måske har vi bare ikke lært noget. Måske vokser klimaproblemerne bare uhindret. Måske vokser uligheden. Måske vokser ensomheden.

Vi ved det ikke. Det er ikke afgjort endnu. Men det er os der afgør det. Det er os der har bukserne på.

Noter

Kapitel 1. Bukser i brand

Bennys bukser brændte

Rasmussen, Halfdan: *Halfdans ABC. Tegninger af Ib Spang Olsen*, 1967.

Dybt nedlejret i vores biologi

Mogil, J.S.: "The surprising empathic abilities of rodents" *Trends in cognitive sciences* 16, 143-144, 2011.

de Waal, Frans de: *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, 2010.

de Waal, Frans de: "The antiquity of empathy." *Science* 336, 874-876, 2012.

Weisbuch, M. & N. Ambady: "Non-conscious routes to building culture: Nonverbal components of socialization" *Journal of Consciousness Studies* 15, 10-11, 2008.

Afskyelighed og udfordringer

Frank, Robert H.: *Passions Within Reason: The Strategic Role of the Emotions*, 1988.

Kapitel 2. Føl med

Tania Singers første forsøg

Singer, T. et al. & C.D. Frith: "Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain." *Science* 303, 1157-1162, 2004.

Tania Singers andet forsøg:

Singer, T. et al. & C.D. Frith: "Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others." *Nature* 439, 466-469, 2006.

Grit Heins forsøg med fodboldfans

Hein, G. et al. & T. Singer: "Neural responses to ingroup and outgroup members' suffering predict individual differences in costly helping." *Neuron* 68, 149-160, 2010.

Spejlnuroners opdagelse

Di Pellegrino, G. et al. & G. Rizzolatti: "Understanding motor events: a neurophysiological study" *Experimental brain research* 91, 176-180, 1992.

Om opdagelseshistorien, se:

Keysers, Christian: *The Empathic Brain*, 2011, p. 13f.

Spejlnuroner hos mennesker

Molenberghs, P.; R. Cunnington & J.B. Mattingley: "Brain regions with mirror properties: a meta-analysis of 125 human fMRI studies" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 36, 341-349, 2012.

Spejlnuroner som nedarvede egenskaber

Iacoboni, M.: "Imitation, empathy, and mirror neurons" *Annual review of psychology* 60, 653-670, 2009.

Gallese, V. & C. Sinigaglia: "What is so special about embodied simulation?" *Trends in cognitive sciences* 15, 512-519, 2011.

Diskussion om spejlnuroner:

Gallese, V. et al. & M. Iacoboni: "Mirror Neuron Forum" *Perspectives on Psychological Science* 6, 369-407, 2011.

Hickok, G.: "Eight problems for the mirror neuron theory of action understanding in monkeys and humans" *Journal of cognitive neuroscience* 21, 1229-1243, 2009.

Kilner, J.M.: "More than one pathway to action understanding" *Trends in cognitive sciences* 15, 352-357, 2011.

Cecilia Heyes' analyse

Heyes, C.: "Where do mirror neurons come from?" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, 575-583, 2010.

Cooper, R.P. et al. & C.M. Heyes: "Associative (not Hebbian) learning and the mirror neuron system" *Neuroscience letters* 2012.

Gaben som social adfærd

Provine, Robert R.: *Curious Behavior: Yawning, Laughing, Hiccupping, and Beyond*, 2012.

Norscia, I. & E. Palagi: "Yawn contagion and empathy in Homo sapiens." *PLoS One* 6, e28472, 2011.

Campbell, M.W. & F.B. de Waal: "Ingroup-outgroup bias in contagious yawning by chimpanzees supports link to empathy." *PLoS One* 6, e18283, 2011.

Demuru, E. & E. Palagi: "In bonobos yawn contagion is higher among kin and friends." *PLoS One* 7, e49613, 2012.

Giganti, F. & I. Zilli: "The daily time course of contagious and spontaneous yawning among humans" *Journal of ethology* 29, 215-219, 2011.

Guggisberg, A.G. et al. & C.W. Hess: "Why do we yawn?" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, 1267-1276, 2010.

Kamæleon-effekten

Chartrand, T.L. & J.L. Lakin: "The antecedents and consequences of human behavioral mimicry" *Annual review of psychology* 64, 285-308, 2013.

Shihui Hans undersøgelse af etniske grupper

Xu, X. et al. & S. Han: "Do you feel my pain? Racial group membership modulates empathic neural responses" *The Journal of Neuroscience* 29, 8525-8529, 2009.

Sheng, F. & S. Han: "Manipulations of cognitive strategies and intergroup relationships reduce the racial bias in empathic neural responses" *NeuroImage* 61, 786-797, 2012.

Han, S. *et al.* & M.E.W. Vanum: "Cultural Neuroscience Approach to the Biosocial Nature of the Human Brain" *Annual Review of Psychology* 64, 335-359, 2012.

Abraham Maslow og menneskeopfattelse

Maslow, Abraham H.: *The Psychology of Science, a Reconnaissance*, 1970.

Hele menneskeheden som indenfor-gruppe

McFarland, S.; M. Webb & D. Brown: "All humanity is my ingroup: a measure and studies of identification with all humanity." *Journal of Personality and Social Psychology* 103, 830-853, 2012.

Kapitel 3. Sammenhængen

Om plussumsspil m.v.

Camerer, Colin F.: *Behavioral Game Theory: Experiments in Strategic Interaction (Roundtable Series in Behavioral Economics)*, 2003.

Nørretranders, Tor: *Det generøse menneske*, København 2002.

Kapitel 4. Det glatte ansigt

Om blyanter og smilebånd

Strack, F.; L.L. Martin & S. Stepper: "Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis." *Journal of personality and social psychology* 54, 768, 1988.

Botox-brugere føler mindre

Havas, D.A. *et al.* & R.J. Davidson: "Cosmetic use of botulinum toxin-A affects processing of emotional language" *Psychological Science* 21, 895-900, 2010.

Davis, J.I. *et al.* & K.N. Ochsner: "The effects of BOTOX injections on emotional experience." *Emotion* 10, 433-440, 2010.

Botox-brugere opfatter mindre

Neal, D.T. & T.L. Chartrand: "Embodied Emotion Perception: Amplifying and Dampening Facial Feedback Modulates Emotion Perception Accuracy" *Social Psychological and Personality Science* 2, 673-678, 2011.

Dimbergs undersøgelse

Dimberg, U.; M. Thunberg & K. Elmehed: "Unconscious facial reactions to emotional facial expressions" *Psychological Science* 11, 86-89, 2000.

Andréasson, P. & U. Dimberg: "Emotional Empathy and Facial Feedback" *Journal of nonverbal behavior* 32, 215-224, 2008.

de Waals anprisning af Dimberg

de Waal, Frans: *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, 2010, s. 66.

Thin-slicing

Ambady, N. & R. Rosenthal: "Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis." *Psychological Bulletin* 111, 256, 1992. Fænomenet blev alment kendt gennem Malcolm Gladwells bog *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, 2005.

Ægtefællers ansigter bliver ens

Zajonc, R.B. *et al.* & P.M. Niedenthal: "Convergence in the physical appearance of spouses" *Motivation and Emotion* 11, 335-346, 1987.

Zajonc, R.B.; S.T. Murphy & M. Inglehart: "Feeling and facial efference: implications of the vascular theory of emotion." *Psychological review* 96, 395, 1989.

Botox kan ødelægge ægteskaber

Neal, D.T. & T.L. Chartrand: "Embodied Emotion Perception: Amplifying and Dampening Facial Feedback Modulates Emotion Perception Accuracy" *Social Psychological and Personality Science* 2, 673-678, 2011, s. 667.

Kapitel 5. En familie af følelser

Den ubevidste vekselvirkning

Weisbuch, M. & N. Ambady: "Non-conscious routes to building culture: Nonverbal components of socialization" *Journal of Consciousness Studies* 15, 10-11, 2008.

Empati m.v. som russisk dukke

de Waal, F.B.: "The antiquity of empathy." *Science* 336, 874-876, 2012.

de Waal, Frans: *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, 2010.

Singers sprogbrug om familien af følelser

Singer, T. & C. Lamm: "The social neuroscience of empathy." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1156, 81-96, 2009.

Compassion som kompassion på dansk

Det engelske ord *compassion*, som ofte bruges på dansk, er meget svært at oversætte til et dansk ord. Det kommer af latin og handler direkte oversat om at "føle eller lide med", men den egentlige betydning af *compassion* i vores sammenhæng og som det

bruges på nudansk kan egentlig ikke læses ud af det latinske ord. For det er et ord som stammer fra en buddhistisk tradition, hvor det henfører til to forskellige ord på pali, det oldindiske sprog, som store dele af de vigtigste buddhistiske skrifter er nedskrevet på. Pali er beslægtet med sprogene sanskrit og endnu mere det endnu ældre vedisk, men selv kun nogle få tusinde år gammelt.

For at forstå brugen af ordet compassion i den buddhistiske tradition er vi nødt til at kaste et blik på den buddhistiske etik og meditationspraksis. Det er nødvendigt med et lynkursus i buddhistisk etik for at forstå den moderne neurovidenskab.

Buddhismen opererer med fire store dyder, også kaldet de fire umålelige – på pali og sanskrit kaldes de Brahmavihara. Disse fire dyder udgør også sublime tilstande, som kan trænes gennem meditation. Derfor er de meditationer, der anvendes i videnskabelige forsøg med at udvikle "compassion" også rettet mod to af disse fire dyder.

Dyderne er (med navnet på pali og på engelsk i parentes):

- Kærlig venlighed (*metta*; *loving-kindness*)
- Medfølelse (*karuna*; *compassion*)
- Deltagende glæde (*mudita*; *empathetic joy*)
- Sindsro (*upekkha*; *equanimity*)

Kærlig venlighed er den dyd der handler om at omfatte andre og andet med en deltagende, kærlig og venlig holdning. Den handler meget om positive stemninger og kan være rettet mod én selv, mod nærtstående mennesker, mod fremmede, eller mod hele menneskeheden eller universet.

Medfølelse er den dyd der handler om at leve sig ind i den andens situation og ønske at bidrage til at lindre smerte og lidelse, men uden selv at føle smerten og lidelsen. Ikke medlidenhed, men en lyst til at hjælpe. Det er netop ikke empati, hvor man gentager den andens situation, men en form for åben, varm, hjertelig medleven.

Deltagende glæde er at føle glæde over det der sker for den anden eller én selv. Ikke misundelse, men ærlig, varm fryd over det gode der sker i livet

Sindsro handler om ikke at blive hylet ud af det, når verden ikke gør, som man ville have ventet.

(De danske oversættelser er hentet fra hjemmesiden chizen.dk)

Pointen er nu, at i de videnskabelige undersøgelser af træning i "compassion", som det hedder i den engelsksprogede litteratur, er det oftest metta-meditation, der anvendes, men af og til karuna-meditation. Altså meditationer rettet mod at træne disse dyder. Når det er metta-meditation er det jo ikke compassion i vanlig forstand, der trænes, men den endnu mere almene kærlige venlighed. Alligevel kaldes det compassion-træning, fordi det er det gængse ord på engelsk.

På dansk har vi ikke noget gængs ord, så derfor hedder det her i bogen kompassion, som altså er et begreb der både omfatter metta og karuna (ligesom compassion er det i den neurovidenskabelige litteratur).

Jeg medgiver som nævnt i hovedteksten at ordet kompassion (som jeg foreslår

udtalt som kom- efterfulgt af -passion) lyder lidt som en bilmotors kompression, men sådan er der så meget.

Tak for tålmodigheden med det budhistiske – nu kan vi vende tilbage til neurovidenskab. Og dermed dens buddhistiske munke.

Overbebyrdelse ved empatisk indlevelse

Klimecki, O.M. *et al.* & T. Singer: "Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training" *Cerebral Cortex* 2012.

Leiberg, S.; O. Klimecki & T. Singer: "Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game." *PLoS One* 6, e17798, 2011.,

Klimecki, O. & Singer, T.: "Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience" in: *Pathological altruism* (Oakley, B. & et al (eds.)): 368-383, 2011.

Solon, O.: "Compassion over empathy could help prevent emotional burnout" *Wired* 12. juli, 2012.

Wikipedia: "Compassion fatigue", http://en.wikipedia.org/wiki/Compassion_fatigue

Studier af meditation

Lutz, A. *et al.* & R.J. Davidson: "Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise." *PLoS One* 3, e1897, 2008.

Lutz, A. *et al.* & R.J. Davidson: "Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators." *Neuroimage* 64, 538-546, 2013.

Fredrickson, B.L. *et al.* & S.M. Finkel: "Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources." *Journal of Personality and Social Psychology* 95, 1045-1062, 2008.

Pace, T.W. *et al.* & C.L. Raison: "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress." *Psychoneuroendocrinology* 34, 87-98, 2009.

Hofmann, S.G.; P. Grossman & D.E. Hinton: "Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions" *Clinical Psychology Review* 31, 1126-1132, 2011.

Singers forsøg med meditationstræning

Klimecki, O.M. *et al.* & T. Singer: "Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training" *Cerebral Cortex* 2012.

Leiberg, S.; O. Klimecki & T. Singer: "Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game." *PLoS One* 6, e17798, 2011.

Kapitel 6. Den tiende kranienerve

Stephen Porges vagus-teori

Porges, S.W.: "The polyvagal perspective" *Biological psychology* 74, 116-143, 2007.

Barbara Fredricksons kærlighed 2.0

Fredrickson, Barbara: *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*, Kindle edition 2013.

Søren Kierkegaards Øieblikke:

Jens Himmelstrup: *Terminologisk ordbog til Søren Kierkegaards Samlede Værker*, Bd. 20, København 1964, s. 257-8.

Oxytocin og Porges/Carter

Carter, C.S.; Harris, J. & Porges, S.W.: "Neural and Evolutionary Perspectives on Empathy" in: *The Social Neuroscience of Empathy* (eds Decety, J. & Ickes, W.), Cambridge 2011.

Oxytocin og socialitet er bl.a. omtalt i Nørretranders, Tor: *At tro på at tro*, København 2003. Betoningen af oxytocin kritiseres i Dunbar, Robin: *The Science of Love and Betrayal*, 2012.

Kapitel 7. Evolutionens spil

Første undersøgelse

Rand, D.G.; J.D. Greene & M.A. Nowak: "Spontaneous giving and calculated greed." *Nature* 489, 427-430, 2012.

Kahnemans to systemer

Kahneman, Daniel: *Thinking, Fast and Slow*, 2011.
Nørretranders, Tor: *Mærk verden*, København 1991.

Empati hos nyfødte

Warneken, F. & M. Tomasello: "Varieties of altruism in children and chimpanzees." *Trends in Cognitive Sciences* 13, 397-402, 2009.

Tomasello, Michael: *Why We Cooperate* (Boston Review Books), 2009.

Tomasello, M. & A. Vaish: "Origins of Human Cooperation and Morality" *Annual Review of Psychology* 231-255, 2012.

Anden undersøgelse

Delton, A.W. et al. & J. Tooby: "Evolution of direct reciprocity under uncertainty can explain human generosity in one-shot encounters" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 13335-13340, 2011.

Tredje undersøgelse

Rand, D.G. & M.A. et al. & Nowak: "Evolution of fairness in the one-shot anonymous Ultimatum Game" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, 2581-2586, 2013.

Kommentar til tredje undersøgelse

Fowler, J.H. & N.A. Christakis: "A random world is a fair world" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, 2440-2441, 2013.

Altruistisk afstraffelse

Fehr, E. & C.F. Camerer: "Social neuroeconomics: the neural circuitry of social preferences" *Trends in cognitive sciences* 11, 419-427, 2007.

Hwang, S.-H. & S. Bowles: "Is altruism bad for cooperation?" *Journal of Economic Behavior & Organization* 83, 330-341, 2012.

Einstein-Russell

Russell, B.: "The Russell-Einstein Manifesto" *Bulletin of the Atomic Scientists* 11, 236-237, 1955.

Kapitel 8. Ulighed er usund

Brosnans aber

Brosnan, S.F. & F.B.M. De Waal: "Monkeys reject unequal pay" *Nature* 425, 297-299, 2003.
Se deres adfærd i video under Frans de Waals TED-forelæsning: http://www.ted.com/talks/frans_de_waal_do_animals_have_morals.html

Rigdom og lykke

Easterlin, R.A. et al. & J.S. Zweig: "The happiness-income paradox revisited" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, 22463-22468, 2010.
Nørretranders, Tor: *Glæd dig*, København 2007.

Kahneman og Deaton

Kahneman, D. & A. Deaton: "High income improves evaluation of life but not emotional well-being" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, 16489-16493, 2010.

Ulighedens historie

Milanovic, Branko: *Haves and the Have-Nots*, 2011.

Stiglitz

Stiglitz, Joseph: *The Price of Inequality: The Avoidable Causes and Invisible Costs of Inequality*, 2012.

Wilkinson om Danmark

TED foredrag på http://www.ted.com/talks/richard_wilkinson.html – henvisningen til Danmark efter 8 minutter og 50 sekunder.

Wilkinson om ulighed

Wilkinson, Richard: *Mind the Gap: An Evolutionary View of Health and Inequality: An Evolutionary View of Health and Inequality (Darwinism Today)*, 2000.

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate: *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*, 2009.

Wilkinson, Richard G.: *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality*, 1996.

Kritik af Wilkinson

Deaton, A.: "Health, inequality, and economic development" *Journal of Economic Literature* *XLI*, 113-158, 2001.

Deaton, A. & D. Lubotsky: "Income inequality and mortality in US cities: Weighing the evidence. A response to Ash" *Social Science & Medicine* *68*, 1914-1917, 2009.

Deaton, A.: "What does the empirical evidence tell us about the injustice of health inequalities?" *Available at SSRN 1746951* 2011.

Engelske skattekritikers kritik af Wilkinson

<http://www.taxpayersalliance.com/spirit-level-debate-summary>

Wilkinsons svar på kritikken

<http://www.equalitytrust.org.uk/resources/authors-respond-questions-about-spirit-levels-analysis>

Wilkinsons forklaring med stress

Se Wilkinsons bøger *The Spirit Level* og *Mind the gap*, begge kapitel 3.

Se også Sapolsky, Robert M.: *Why Zebras Don't Get Ulcers, Third ed*, 2004, kapitel 17.

Social kapital forklaring

Marmot, M.: "Status Syndrome: How Your Social Standing Directly Affects Your Health" 312, 2004, s. 82, fordi Marmot ikke tror på Wilkinsons forklaring og holder med Deatons kritik.

Danmarks særlige tradition

Lykketoft, Mogens: *Den danske model: en europæisk succeshistorie*, København 2006.

Svendsen, Gert Tinggaard: *Tillid*, Aarhus 2012.

Aber vil se hinanden

de Waal, Frans: *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, 2010.s. 194-195.

Hunde vil nogle gange give pote

Range, F. et al. & L. Huber: "The absence of reward induces inequity aversion in dogs" *Proceedings of the National Academy of Sciences* *106*, 340-345, 2009.

Kapitel 9. Økonomisk krise

Dyre biler i trafikken

Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Higher social class predicts increased unethical behavior" *Proceedings of the National Academy of Sciences* *109*, 4086-4091, 2012.

Thin-slicing af social status

Kraus, M.W. & D. Keltner: "Signs of socioeconomic status: A thin-slicing approach" *Psychological Science* *20*, 99-106, 2009.

De magtfulde lytter mindre

Van Kleef, G.A. et al. & D. Keltner: "Power, Distress, and Compassion: Turning a Blind Eye to the Suffering of Others" *Psychological Science* *19*, 1315-1322, 2008.

De riges solipsisme

Kraus, M.W. et al. & D. Keltner: "Social class, solipsism, and contextualism: how the rich are different from the poor." *Psychological Review* *119*, 546-572, 2012.

Kritik af undersøgelsen

Francis, G.: "Evidence that publication bias contaminated studies relating social class and unethical behavior." *Proceedings of the National Academy of Sciences* *109*, E1587; author reply E1588, 2012.

Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Reply to Francis: Cumulative power calculations are faulty when based on observed power and a small sample of studies" *Proceedings of the National Academy of Sciences* *109*, E1588-E1588, 2012.

Årsagen til den økonomiske krise

Milanovic, Branko: *Haves and the Have-Nots*, 2011.

Piketty, T.: "Top income shares in the long run: An overview" *Journal of the European economic association* *3*, 382-392, 2005.

Atkinson, A.B.; T. Piketty & E. Saez: "Top Incomes in the Long Run of History" *Journal of Economic Literature* *49*, 3-71, 2011.

Global økonomi

Milanovic, Branko: *Haves and the Have-Nots*, 2011.

Kapitel 10. Verdens venlighed

Historien om verdens venlighed

Første gang fortalt i et foredrag tilgængeligt på <http://www.tor.dk/da/2012/03/28/verdens-venlighed/>

Historien om Skovbo-børnene

Første gang fortalt i et engelsksproget foredrag tilgængeligt på <http://www.tor.dk/2012/09/27/its-a-kind-kind-of-world/>

Kapitel 11. Positiv politik

Historien om Samsø og fælledskaberne

Hermansen, Søren & Nørretranders, Tor: *Fælledskab = fælled + fællesskab*, Samsø Energiakademi 2011.

Øjeblikke

Fredrickson, Barbara: *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*, Kindle edition 2013.

Tolle, E.: "Conversations on compassion, CCARE Stanford, Feb. 12, 2013", youtube.com, 2013.

Kabat-Zinn, J.: "Conversations on Compassion", CCARE Stanford, December 14, 2011", youtube.com, 2012.

Kabat-Zinn, Jon: *Wherever You Go, There You Are*, Kindle ed. 2005.

Kapitel 12. Nærværstræning

Chokolade meditation

Williams, M. & D. Penman: "Mindfulness: A practical guide to peace in a frantic world" 289, 2011, s. 55.

Om chokolade generelt, se Nørretranders, Tor: *Glæd dig*, København 2007, s. 123-126.

Om måden at smage på rent chokoladeteknisk, se: Doutre-Roussel, Chloé: *The Chocolate Connoisseur*, Piatkus, London 2005.

Mini-meditationer

Tolle, E.: "Conversations on compassion", CCARE Stanford, Feb. 12, 2013, youtube.com, 2013.

Kapitel 13. Værktøjskasse

Personlige værktøjer:

Strækøvelser: Danske Fysioterapeuter: "Stræk" 2008. Tilgængelig på <http://fysio.dk/Upload/graphics/PDF/Nye%20pjecer%2008/Straek.pdf> Se også afspændingspædagoger.

Motion: Der er lidt orden i junglen at finde på webstedet www.motion-online.dk

Meditation og mini-meditation findes der utallige kurser, skoler og undervisere i. Et godt udgangspunkt er bøger som Williams, M. & D. Penman: "Mindfulness: A practical guide to peace in a frantic world", 2011.

Relationelle værktøjer

Området er blevet udforsket intenst gennem feltet positiv psykologi. Et fornemt overblik over erfaringer med små og store kneb findes i Lyubomirsky, Sonja: *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, 2008.

Desuden oversigt i Nørretranders, Tor: *Glæd dig*, København 2007.

Et herligt bud på tricks der virker på arbejdspladsen er skabt af firmaet arbejdsglaedenu.dk og dets charmerende engelsksprogede kampagnevideo "What the heck is arbejdsglaede?". Se den på <http://www.youtube.com/watch?v=6uxu-wiYSYU>

Pædagogiske værktøjer

Der er mange initiativer på feltet, her er nogle eksempler:

Stanford School of Medicine: Center for Compassion and Altruism Research and Education, <http://ccare.stanford.edu/>

Greenland, Susan K: *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*, 2010.

En tysk tradition findes beskrevet på <http://www.vera-kaltwasser.de/>

Tania Singers afdeling for Social Neuroscience på Max Planck Institutet for Human Cognitive and Brain Sciences i Leipzig udgiver i juli 2013 e-bogen *Compassion – bridging practice and science*. Det er et stort multimedieværk om kompassion i teori og praksis, herunder undervisning i kompassion.

I Danmark findes et initiativ til at lære unge om empati skabt af en gruppe omkring Foreningen Børns Livskundskab. Den omfatter blandt andre familierapeuterne Helle Jensen og Jesper Juul, Vækstcenterlederen Jes Bertelsen, forfatteren Peter Høeg og organisationsteoretikerne Steen Hildebrandt og Michael Stubberup. De har udgivet bogen Jensen, Helle *et al.* & Hildebrandt, Steen: *empati – det der holder verden sammen*, København 2012.

Sociale værktøjer

Hermansen, Søren & Nørretranders, Tor: *Fælledskab = fælled + fællesskab*, Samsø Energiakademi 2011.

Politiske værktøjer

Deltag!

Planetariske værktøjer

Nørretranders, Tor: *vild verden*, København 2010.

Nørretranders, Tor: *afskaf affald*, København 2012.

Kilder

Kapitel 14. Vi er sammenfundet

Ingen noter.

Efterord

Varela, Francisco J; Thompson, Evan & Rosch, Eleanor: *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge 1991.

Mødet på parkeringspladsen er beskrevet i artiklen: "Verden er en drøm", oprindelig Weekendavisen den 6. januar 1984; optrykt i Tor Nørretranders: *Person på en planet*, København 1995, side 268-282. Varela citeret s. 271-2.

Dalai Lamas bemærkning om Nirvana som foreningen af den menneskelige familie er citeret samme sted, s. 269.

Lama, His Holiness The Dalai: *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*, 2011, s. xi.

Tak

Tak til Jacob Andersen, Peter Bastian, Matthias Bolz, Olafur Eliasson, Spencer Heijnen Søren Hermansen, Miles Irving, Alfred Josefsen, Ole Fogh Kirkeby, Poul Nesgaard, Niels Christian Nielsen, Lasse Spang Olsen, Martin Spang Olsen, Rolf Vedel Petersen, Per Kjærgaard Rasmussen, Iben Nagel Rasmussen, Karin Sandvad, Tania Singer, Rikke Ulk, Dan Zahavi, Nulle Øigaard.

Adolphs, R.: "The social brain: neural basis of social knowledge" *Annual review of psychology* 60, 693, 2009.

Ambady, N. & R. Rosenthal: "Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis." *Psychological Bulletin* 111, 256, 1992.

Andréasson, P. & U. Dimberg: "Emotional Empathy and Facial Feedback" *Journal of nonverbal behavior* 32, 215-224, 2008.

Arbejdsglaedenu: "What the heck is arbejdsplaede?", youtube.com, 2012

Atkinson, A.B.; T. Piketty & E. Saez: "Top Incomes in the Long Run of History" *Journal of Economic Literature* 49, 3-71, 2011.

Bargh, J.A. & T.L. Chartrand: "The unbearable automaticity of being." *American psychologist* 54, 462, 1999.

Bellugi, U. et al. & M. St. George: "I. The neurocognitive profile of Williams syndrome: a complex pattern of strengths and weaknesses" *Journal of Cognitive Neuroscience* 12, 7-29, 2000.

Ben-Ami Bartal, I.; J. Decety & P. Mason: "Empathy and pro-social behavior in rats." *Science* 334, 1427-1430, 2011.

Bernhardt, B.C. & T. Singer: "The neural basis of empathy" *Annual Review of Neuroscience* 35, 1-23, 2012.

Bowles, S.: "Policies designed for self-interested citizens may undermine 'The moral sentiments': evidence from economic experiments." *Science* 320, 1605-1609, 2008.

Brosnan, S.F. & F.B.M. De Waal: "Monkeys reject unequal pay" *Nature* 425, 297-299, 2003.

Camerer, Colin F.: *Behavioral Game Theory: Experiments in Strategic Interaction (Roundtable Series in Behavioral Economics)*, 2003.

Campbell, M.W. & F.B. de Waal: "Ingroup-outgroup bias in contagious yawning by chimpanzees supports link to empathy." *PLoS One* 6, e18283, 2011.

Carter, C.S.; Harris, J. & Porges, S.W.: "Neural and Evolutionary Perspectives on Empathy" in: *The Social Neuroscience of Empathy* (eds Decety, J. & Ickes, W.), Cambridge 2011.

Chartrand, T.L. & J.L. Lakin: "The antecedents and consequences of human behavioral mimicry" *Annual review of psychology* 64, 285-308, 2013.

Chen, Q.; J.B. Panksepp & G.P. Lahvis: "Empathy is moderated by genetic background in mice." *PLoS One* 4, e4387, 2009.

Cooper, J.C. et al. & B. Knutson: "When giving is good: ventromedial prefrontal cortex activation for others' intentions." *Neuron* 67, 511-521, 2010.

Cooper, R.P. et al. & C.M. Heyes: "Associative (not Hebbian) learning and the mirror neuron system" *Neuroscience letters* 2012.

Danske Fysioterapeuter: "Stræk" 2008.

Dávid-Barrett, T. & R.I.M. Dunbar: "Cooperation, behavioural synchrony and status in social networks" *Journal of Theoretical Biology* 308, 88-95, 2012.

Davidson, R.J. & B.S. McEwen: "Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being" *Nature neuroscience* 15, 689-695, 2012.

Davis, J.I. et al. & K.N. Ochsner: "The effects of BOTOX injections on emotional experience." *Emotion* 10, 433-440, 2010.

Dawes, C.T. et al. & O. Smirnov: "Egalitarian motives in humans." *Nature* 446, 794-796, 2007.

De Vignemont, F. & T. Singer: "The empathic brain: how, when and why?" *Trends in cognitive sciences* 10, 435-441, 2006.

de Waal, F.B.M.; K. Leimgruber & A.R. Greenberg: "Giving is self-rewarding for monkeys" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, 13685-13689, 2008.

de Waal, F.B.: "Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy." *Annual review of psychology* 59, 279-300, 2008.

de Waal, F.B.: "The antiquity of empathy." *Science* 336, 874-876, 2012.

de Waal, F.: "Capuchin monkey fairness experiment" 2012.

de Waal, Frans: *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, 2010.

Deaton, A.: "What does the empirical evidence tell us about the injustice of health inequalities?" *Available at SSRN 1746951* 2011.

Deaton, A.: "Health, inequality, and economic development" *Journal of Economic Literature* XLI, 113-158, 2001.

Deaton, A. & D. Lubotsky: "Income inequality and mortality in US cities: Weighing the evidence. A response to Ash" *Social Science & Medicine* 68, 1914-1917, 2009.

Decety, J.: "The neurodevelopment of empathy in humans." *Developmental Neuroscience* 32, 257-267, 2010.

Decety, Jean & Ickes, William: *The Social Neuroscience of Empathy (Social Neuroscience Series)*, 2011.

Delton, A.W. et al. & J. Tooby: "Evolution of direct reciprocity under uncertainty can explain human generosity in one-shot encounters" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 13335-13340, 2011.

Demuru, E. & E. Palagi: "In bonobos yawn contagion is higher among kin and friends." *PLoS One* 7, e49613, 2012.

Di Pellegrino, G. et al. & G. Rizzolatti: "Understanding motor events: a neurophysiological study" *Experimental brain research* 91, 176-180, 1992.

Dimberg, U.; M. Thunberg & K. Elmehed: "Unconscious facial reactions to emotional facial expressions" *Psychological Science* 11, 86-89, 2000.

Dunbar, Robin: *The Science of Love and Betrayal*, 2012.

Easterlin, R.A. et al. & J.S. Zweig: "The happiness-income paradox revisited" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, 22463-22468, 2010.

Economist, The.: "The Nordic Countries: The Next Supermodel (Special Report)" *The Economist* February 2, 2013.

Edvinsson, S.; E.H. Lundevaller & G. Malmberg: "Do unequal societies cause death among the elderly? A study of the health effects of inequality in Swedish municipalities in 2006" *Global health action* 6, 1-9, 2013.

Engen, H.G. & T. Singer: "Empathy circuits" *Current opinion in neurobiology* 2012.

Fairbrother, M. & I.W. Martin: "Does inequality erode social trust? Results from multilevel models of US states and counties." *Social Science Research* 42, 347-360, 2013.

Fehr, E. & C.F. Camerer: "Social neuroeconomics: the neural circuitry of social preferences" *Trends in cognitive sciences* 11, 419-427, 2007.

Fehr, E. & K.M. Schmidt: "A theory of fairness, competition, and cooperation" *The quarterly journal of economics* 114, 817-868, 1999.

Fowler, J.H. & N.A. Christakis: "A random world is a fair world" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, 2440-2441, 2013.

Francis, G.: "Evidence that publication bias contaminated studies relating social class and unethical behavior." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, E1587; author reply E1588, 2012.

Frank, Robert H.: *Passions Within Reason: The Strategic Role of the Emotions*, 1988.

Fredrickson, Barbara: *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*, Kindle edition 2013.

Fredrickson, B.L. et al. & S.M. Finkel: "Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources." *Journal of Personality and Social Psychology* 95, 1045-1062, 2008.

Freeman, J.B.; Rule, N.O. & Ambady, N.: "The cultural neuroscience of person perception" 191-201, 2009.

Gallese, V. et al. & M. Jacoboni: "Mirror Neuron Forum" *Perspectives on Psychological Science* 6, 369-407, 2011.

Gallese, V. & C. Sinigaglia: "What is so special about embodied simulation?" *Trends in cognitive sciences* 15, 512-519, 2011.

Giganti, F. & I. Zilli: "The daily time course of contagious and spontaneous yawning among humans" *Journal of ethology* 29, 215-219, 2011.

Gladwell, Malcolm: *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, 2005.

Goetz, J.L.; D. Keltner & E. Simon-Thomas: "Compassion: an evolutionary analysis and empirical review." *Psychological bulletin* 136, 351, 2010.

Goldman, A. & F. de Vignemont: "Is social cognition embodied?" *Trends in cognitive sciences* 13, 154-159, 2009.

Goulding, M.: "Nomanonomics: How one restaurant is changing Denmark's economy" *Time*, February 14, 2013.

Greenland, Susan K: *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*, 2010.

Grewal, D.: "How Wealth Reduces Compassion: As riches grow, empathy for others seems to decline" <http://www.scientificamerican.com/articlecfm?id=how-wealth-reduces-compassion> 2012.

Guggisberg, A.G. et al. & C.W. Hess: "Why do we yawn?" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, 1267-1276, 2010.

Haidt, J. & J.P. Morris: "Finding the self in self-transcendent emotions" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, 7687-7688, 2009.

Han, S. et al. & M.E.W. Vanum: "Cultural Neuroscience Approach to the Biosocial Nature of the Human Brain" *Annual Review of Psychology* 64, 335-359, 2012.

Hari, R. et al. & L. Parkkonen: "Synchrony of brains and bodies during implicit interpersonal interaction" *Trends in cognitive sciences* 2013.

Hasson, U. et al. & R. Malach: "Intersubject synchronization of cortical activity during natural vision." *Science* 303, 1634-1640, 2004.

Havas, D.A. et al. & R.J. Davidson: "Cosmetic use of botulinum toxin-A affects processing of emotional language" *Psychological Science* 21, 895-900, 2010.

Heidary, F. et al. & R. Gharebaghi: "Food inequality negatively impacts cardiac health in rabbits." *PLoS One* 3, e3705, 2008.

Hein, G. et al. & T. Singer: "Skin conductance response to the pain of others predicts later costly helping." *PLoS One* 6, e22759, 2011.

Hein, G. et al. & T. Singer: "Neural responses to ingroup and outgroup members' suffering predict individual differences in costly helping." *Neuron* 68, 149-160, 2010.

Hein, G. & T. Singer: "I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation" *Current opinion in neurobiology* 18, 153-158, 2008.

Hermansen, Søren & Nørretranders, Tor: *Fælledskab = felled + fællesskab*, Samsø Energiakademi 2011.

Heyes, C.: "Where do mirror neurons come from?" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, 575-583, 2010.

Hickok, G.: "Eight problems for the mirror neuron theory of action understanding in monkeys and humans" *Journal of cognitive neuroscience* 21, 1229-1243, 2009.

Himmelstrup, Jens: *Terminologisk Ordbog til Søren Kierkegaards Samlede Værker*, København 1964.

Hofmann, S.G.; P. Grossman & D.E. Hinton: "Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions" *Clinical Psychology Review* 31, 1126-1132, 2011.

Holt-Lunstad, J.; T.B. Smith & J.B. Layton: "Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review" *PLoS Medicine* 7, e1000316, 2010.

Horner, V. et al. & F.B.M. de Waal: "Spontaneous prosocial choice by chimpanzees" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 13847-13851, 2011.

Hwang, S.-H. & S. Bowles: "Is altruism bad for cooperation?" *Journal of Economic Behavior & Organization* 83, 330-341, 2012.

Jacoboni, M.: "Imitation, empathy, and mirror neurons" *Annual review of psychology* 60, 653-670, 2009.

Jazaieri, H. et al. & P.R. Goldin: "Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program" *Journal of Happiness Studies* 1-14, 2012.

Jensen, Helle et al.: *empati – det der holder verden sammen*, 2012.

Johnson, K.J.; C.E. Waugh & B.L. Fredrickson: "Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition" *Cognition and Emotion* 24, 299-321, 2010.

- Kabat-Zinn, Jon: *Wherever You Go, There You Are (ROUGH CUT)*, Kindle ed. 2005.
- Kabat-Zinn, J.: "Conversations on Compassion", CCARE Stanford, December 14, 2011, youtube.com, 2012.
- Kahneman, D. et al. & A.A. Stone: "Would you be happier if you were richer? A focusing illusion." *Science* 312, 1908-1910, 2006.
- Kahneman, Daniel: *Thinking, Fast and Slow*, 2011.
- Kahneman, D. & A. Deaton: "High income improves evaluation of life but not emotional well-being" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, 16489-16493, 2010.
- Keysers, Christian: *The Empathic Brain*, 2011.
- Kilner, J.M.: "More than one pathway to action understanding" *Trends in cognitive sciences* 15, 352-357, 2011.
- Klimecki, O. & Singer, T.: "Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience" in: *Pathological altruism* (Oakley, B. & et al. (eds.)) 368-383, 2011.
- Klimecki, O.M. et al. & T. Singer: "Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training" *Cerebral Cortex* 2012.
- Kogan, A. et al. & S.R. Saturn: "Thin-slicing study of the oxytocin receptor (OXTR) gene and the evaluation and expression of the prosocial disposition" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 19189-19192, 2011.
- Kraus, M.W.; S. Côté & D. Keltner: "Social class, contextualism, and empathic accuracy" *Psychological Science* 21, 1716-1723, 2010.
- Kraus, M.W. et al. & D. Keltner: "Social class, solipsism, and contextualism: how the rich are different from the poor." *Psychological Review* 119, 546-572, 2012.
- Kraus, M.W. & D. Keltner: "Signs of socioeconomic status: A thin-slicing approach" *Psychological Science* 20, 99-106, 2009.
- Lama, His Holiness The Dalai: *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*, 2011.
- Lamm, C.; A.N. Meltzoff & J. Decety: "How do we empathize with someone who is not like us? A functional magnetic resonance imaging study" *Journal of Cognitive Neuroscience* 22, 362-376, 2010.
- Langford, D.J. et al. & J.S. Mogil: "Social approach to pain in laboratory mice" *Social neuroscience* 5, 163-170, 2010.
- Langford, D.J. et al. & J.S. Mogil: "Social modulation of pain as evidence for empathy in mice." *Science* 312, 1967-1970, 2006.
- Lansley, S.: *The Cost of Inequality: Why Economic Equality is Essential for Recovery*, 2012.
- Lee, T.M. et al. & C.C. Chan: "Distinct neural activity associated with focused-attention meditation and loving-kindness meditation." *PLoS One* 7, e40054, 2012.
- Leiberg, S.; O. Klimecki & T. Singer: "Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game." *PLoS One* 6, e17798, 2011.
- Lilly, John C.: *The Centre of the Cyclone*, St Albans 1973.
- Lutz, A. et al. & R.J. Davidson: "Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise." *PLoS One* 3, e1897, 2008.
- Lutz, A. et al. & R.J. Davidson: "Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators." *Neuroimage* 64, 538-546, 2013.
- Lykketoft, Mogens: *Den danske model: en europæisk succeshistorie*, København 2006.
- Lyubomirsky, Sonja: *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, 2008.
- Lyubomirsky, S.; L. King & E. Diener: "The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?" *Psychological bulletin* 131, 803, 2005.
- MacDonald, G. & M.R. Leary: "Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain." *Psychological bulletin* 131, 202, 2005.
- Malleret, T.: *Disequilibrium: A World Out Of Kilter*, 2012.
- Marmot, M.: *Status Syndrome: How Your Social Standing Directly Affects Your Health* 312, 2004.
- Maslow, Abraham H.: *The Psychology of Science, a Reconnaissance*, 1970.
- McFarland, S.; M. Webb & D. Brown: "All humanity is my ingroup: a measure and studies of identification with all humanity." *Journal of Personality and Social Psychology* 103, 830-853, 2012.
- Milanovic, Branko: *Haves and the Have-Nots*, 2011.
- Mogil, J.S.: "The surprising empathic abilities of rodents" *Trends in cognitive sciences* 16, 143-144, 2011.
- Molenberghs, P.; R. Cunnington & J.B. Mattingley: "Brain regions with mirror properties: a meta-analysis of 125 human fMRI studies" *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 36, 341-349, 2012.
- Neal, D.T. & T.L. Chartrand: "Embodied Emotion Perception: Amplifying and Dampening Facial Feedback Modulates Emotion Perception Accuracy" *Social Psychological and Personality Science* 2, 673-678, 2011.
- Nørretranders, Tor: *Mærk verden*, 1991.
- Nørretranders, Tor: *Person på en planet*, 1995.
- Nørretranders, Tor: *Det generøse menneske*, 2002.
- Nørretranders, Tor: *At tro på at tro*, 2003.
- Nørretranders, Tor: *Glæd dig*, 2007.
- Nørretranders, Tor: *vild verden*, 2010.
- Nørretranders, Tor: *afskaf affald*, 2012.
- Norscia, I. & E. Palagi: "Yawn contagion and empathy in Homo sapiens." *PLoS One* 6, e28472, 2011.
- Nowak, M.A.; C.E. Tarnita & E.O. Wilson: "The evolution of eusociality." *Nature* 466, 1057-1062, 2010.
- Nowak, Martin & Highfield, Roger: *Supercooperators: Evolution, Altruism and Human Behaviour*, 2011.

- Nowak, M.A.: "Why we help" *Scientific American* 307, 34-39, 2012.
- Nummenmaa, L. et al. & M. Sams: "Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, 9599-9604, 2012.
- Olsen, Lars: *Den nye ulighed*, København 2007.
- Pace, T.W. et al. & C.L. Raison: "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress." *Psychoneuroendocrinology* 34, 87-98, 2009.
- Panksepp, J.: "Behavior. Empathy and the laws of affect." *Science* 334, 1358-1359, 2011.
- Panksepp, J.B. & G.P. Lahvis: "Rodent empathy and affective neuroscience" *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35, 1864-1875, 2011.
- Pellegrino, G. et al. & G. Rizzolatti: "Understanding motor events: a neurophysiological study" *Experimental brain research* 91, 176-180, 1992.
- Perry, D.; T. Hendler & S.G. Shamay-Tsoory: "Can we share the joy of others? Empathic neural responses to distress vs joy" *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 7, 909-916, 2011.
- Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Reply to Francis: Cumulative power calculations are faulty when based on observed power and a small sample of studies" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, E1588-E1588, 2012.
- Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Having less, giving more: the influence of social class on prosocial behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 99, 771, 2010.
- Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Higher social class predicts increased unethical behavior" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, 4086-4091, 2012.
- Piff, P.K. et al. & D. Keltner: "Class, chaos, and the construction of community." *Journal of Personality and Social Psychology* 103, 949-962, 2012.
- Piketty, T.: "Top income shares in the long run: An overview" *Journal of the European economic association* 3, 382-392, 2005.
- Porges, S.W.: "The polyvagal perspective" *Biological psychology* 74, 116-143, 2007.
- Provine, Robert R.: *Curious Behavior: Yawning, Laughing, Hiccupping, and Beyond*, 2012.
- Rand, D. & M. Nowak: "Name and shame" *The New Scientist* 204, 28-29, 2009.
- Rand, D.G. & M.A. Nowak: "Evolutionary dynamics in finite populations can explain the full range of cooperative behaviors observed in the centipede game" *Journal of theoretical biology* 300, 212-221, 2012.
- Rand, D.G. & M.A. et al. & Nowak: "Evolution of fairness in the one-shot anonymous Ultimatum Game" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, 2581-2586, 2013.
- Rand, D.G.; J.D. Greene & M.A. Nowak: "Spontaneous giving and calculated greed." *Nature* 489, 427-430, 2012.
- Range, F. et al. & L. Huber: "The absence of reward induces inequity aversion in dogs" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, 340-345, 2009.
- Rasmussen, Halfdan: *Halfdans ABC. Tegninger af Ib Spang Olsen*, København 1967.
- Rilling, J.K. & A.G. Sanfey: "The neuroscience of social decision-making" *Annual review of psychology* 62, 23-48, 2011.
- Russell, B.: "The Russell-Einstein Manifesto" *Bulletin of the Atomic Scientists* 11, 236-237, 1955.
- Sapolsky, Robert M.: *Why Zebras Don't Get Ulcers, Third ed*, 2004.
- Schröder, T. & P. Thagard: "The affective meanings of automatic social behaviors: Three mechanisms that explain priming." *Psychological Review* 120, 255-280, 2012.
- Sheng, F. & S. Han: "Manipulations of cognitive strategies and intergroup relationships reduce the racial bias in empathic neural responses" *NeuroImage* 61, 786-797, 2012.
- Simon-Thomas, E.R. et al. & D.J. Keltner: "An fMRI study of caring vs self-focus during induced compassion and pride" *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 7, 635-648, 2012.
- Singer, T.: "The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: review of literature and implications for future research." *Neuroscience and Biobehavioral Review* 30, 855-863, 2006.
- Singer, T.: "The past, present and future of social neuroscience: a European perspective." *Neuroimage* 61, 437-449, 2012.
- Singer, T. & C. Lamm: "The social neuroscience of empathy." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1156, 81-96, 2009.
- Singer, T. et al. & C.D. Frith: "Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain." *Science* 303, 1157-1162, 2004.
- Singer, T. et al. & C.D. Frith: "Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others." *Nature* 439, 466-469, 2006.
- Singer, T.; H.D. Critchley & K. Preuschoff: "A common role of insula in feelings, empathy and uncertainty" *Trends in cognitive sciences* 13, 334-340, 2009.
- Slepian, M.L. et al. & N. Ambady: "The physical burdens of secrecy." *Journal of Experimental Psychology: General* 141, 619-624, 2012.
- Slepian, M.L.; N.O. Rule & N. Ambady: "Proprioception and Person Perception: Politicians and Professors" *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, 1621-1628, 2012.
- Solon, O.: "Compassion over empathy could help prevent emotional burnout" *Wired* July 12, 2012.
- Stellar, J.E. et al. & D. Keltner: "Class and compassion: socioeconomic factors predict responses to suffering." *Emotion* 12, 449-459, 2012.
- Stephens, G.J.; L.J. Silbert & U. Hasson: "Speaker-listener neural coupling underlies successful communication" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, 14425-14430, 2010.
- Stiglitz, Joseph: *The Price of Inequality: The Avoidable Causes and Invisible Costs of Inequality*, 2012.
- Strack, F.; L.L. Martin & S. Stepper: "Inhibiting and facilitating conditions of the human

- smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis." *Journal of personality and social psychology* 54, 768, 1988.
- Svendsen, Gert Tinggaard: *Tillid*, 2012.
- Tan, J. & B. Hare: "Bonobos share with strangers." *PLoS One* 8, e51922, 2013.
- Tolle, E.: "Conversations on compassion", CCARE Stanford, Feb. 12, 2013, youtube.com, 2013.
- Tomasello, M.: "Why be nice? Better not think about it" *Trends in cognitive sciences* 16, 580-581, 2012.
- Tomasello, Michael: *Why We Cooperate* (Boston Review Books), 2009.
- Tomasello, M. & A. Vaish: "Origins of Human Cooperation and Morality" *Annual Review of Psychology* 231-255, 2012.
- Tricomi, E. et al. & J.P. O'Doherty: "Neural evidence for inequality-averse social preferences." *Nature* 463, 1089-1091, 2010.
- Vacharkulksemsuk, T. & B.L. Fredrickson: "Strangers in sync: achieving embodied rapport through shared movements" *Journal of Experimental Social Psychology* 48, 399-402, 2012.
- Valdesolo, P. & D. Desteno: "Synchrony and the social tuning of compassion." *Emotion* 11, 262-266, 2011.
- van Baaren, R. et al. & A. Dijksterhuis: "Where is the love? The social aspects of mimicry" *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 364, 2381, 2009.
- Van Kleef, G.A. et al. & D. Keltner: "Power, Distress, and Compassion: Turning a Blind Eye to the Suffering of Others" *Psychological Science* 19, 1315-1322, 2008.
- Van Wolkenten, M.; S.F. Brosnan & F.B.M. de Waal: "Inequity responses of monkeys modified by effort" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, 18854-18859, 2007.
- Varela, Francisco J; Thompson, Evan & Rosch, Elanor: *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge 1991.
- Wager, T.D. et al. & J.D. Cohen: "Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain." *Science* 303, 1162-1167, 2004.
- Warneken, F. & M. Tomasello: "Varieties of altruism in children and chimpanzees." *Trends in Cognitive Sciences* 13, 397-402, 2009.
- Weisbuch, M. & N. Ambady: "Non-conscious routes to building culture: Nonverbal components of socialization" *Journal of Consciousness Studies* 15, 10-11, 2008.
- Wikipedia: "Compassion fatigue"
- Wilhjelm, Preben: *Krisen og den udeblevne systemkritik*, 2012.
- Wilkinson, Richard: *Mind the Gap: An Evolutionary View of Health and Inequality: An Evolutionary View of Health and Inequality* (Darwinism Today), 2000.
- Wilkinson, Richard & Pickett, Kate: *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*, 2009.
- Wilkinson, Richard G.: *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality*, 1996.
- Williams, M. & D. Penman: *Mindfulness: A practical guide to peace in a frantic world*, 2011.
- Wood, A.M.; J.J. Froh & A.W.A. Geraghty: "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration" *Clinical Psychology Review* 30, 890-905, 2010.
- Wright, Robert: *Non Zero: The Logic of Human Destiny*, 2000.
- Xu, X. et al. & S. Han: "Do you feel my pain? Racial group membership modulates empathic neural responses" *The Journal of Neuroscience* 29, 8525-8529, 2009.
- Zajonc, R.B. et al. & P.M. Niedenthal: "Convergence in the physical appearance of spouses" *Motivation and Emotion* 11, 335-346, 1987.
- Zajonc, R.B.; S.T. Murphy & M. Inglehart: "Feeling and facial efference: implications of the vascular theory of emotion." *Psychological review* 96, 395, 1989.
- Zak, P.J. et al. & W. Matzner: "Testosterone administration decreases generosity in the ultimatum game." *PLoS One* 4, e8330, 2009.
- Zak, P.J.; A.A. Stanton & S. Ahmadi: "Oxytocin increases generosity in humans." *PLoS One* 2, e1128, 2007.

”Alle får det bedre når du har det godt. Du får det bedre når alle har det godt.”

Tor Nørretranders, født 1955, er forfatter til en lang række bøger om hvad det vil sige at være menneske. Blandt de mest kendte er *Mærk verden* om bevidsthed, *Det generøse menneske* om at gøre sig umage med det sociale, *At tro på at tro* om verdensbilleder og livssyn og *Vild verden* om fremtidens føde.

Han har en samfundsvidenskabelig uddannelse som cand.techn.soc. i miljøplanlægning og et mangeårigt virke som forfatter, foredragsholder og debattør. Tor Nørretranders har hjemmesiden www.tor.dk, hvor man kan følge med i hans aktiviteter og se mere om bogen her og debatten om den.

”Man kan ikke lave verden om uden at lave sig selv om. Man kan ikke lave sig selv om uden at lave verden om.”

Hvordan skaber vi sammenhæng i samfundet – igen?

Efter årtier med stadig mere selviskhed og kulde er samarbejde og tillid på vej tilbage på dagsordenen. Samtidig har helt nye videnskabelige erkendelser afdækket vores evne til samhørighed.

Biologisk set er vi mere tilbøjelige til at være rummelige og fair end vi troede. Vi hænger mere sammen end vi forestillede os. Empati og åbenhed er vigtigere end vi vidste.

Vær nær handler om værktøjer til at komme hinanden ved – fra meditation og mindfulness til den fælles kamp mod ulighed i samfundet og en miljøpolitik baseret på den spirende tro på verdens venlighed.

Nærvær vækker tillid – til verden og til hinanden.

En grænseløst positiv bog, som gennemargumenteret vender op og ned på vores måde at tale om vores livssituation og vores kultur.

Peter Bastian, musiker

Vær nær samler og skaber både sammenhold og sammenhæng.

Alfred Josefsen, direktør

Fra en af landets bedste samtænkere.

Suzanne Brøgger, forfatter

Nørretranders bog giver mig et perspektiv på mekanikken bag vores empati og hvordan vi er alene og sammen i verden.

Olafur Eliasson, kunstner

Bogen handler om

Empati
Kompassion
Humørsmitte
Ansigtsmuskler
Botox
Meditation
Mindfulness
Hjerterytmere
Kærlighed 2.0
Øjeblikke
Spilteori
Selviskhed
Altruisme
Fairness
Ulighed
Solipsisme
Finanskrisen
Venlighed
Vild mad
noma
Positiv politik
Civilsamfund
Fælledskab
Nærvær
Nyt nordisk
Værktøjskasse
Sammenfundet
Parkeringsplads



9 788799 615711