

Compassion, altruism och social hållbarhet – ett expanderande forskningsområde

Under de senaste åren har intresset för compassion (medkänsla), altruistiskt beteende och social hållbarhet ökat inom forskningsvärlden. Sommaren 2012 hölls en stor internationell konferens i Telluride, Colorado, kring dessa frågor och som medarrangör stod det svenska nätverket för social hållbarhet, CSS. I arbetet med att skapa ett tvärvetenskapligt forskningscenter i Sverige arrangerade CSS i september 2012 en välbesökt endagskonferens om altruism och compassion vid Karolinska Institutet, och de vetenskapliga bidragen har nu samlats i detta temanummer av Socialmedicinsk tidskrift.

There is an increasing interest internationally for compassion, altruism and social sustainability. In the summer of 2012 the largest international conference so far on these topics was held in Telluride, Colorado and the Swedish network "Center for Social Sustainability" (CSS) was invited as a collaborator. In the autumn of 2012 CSS organized a one-day conference on altruism and compassion at Karolinska Institutet, and the scientific presentations from that meeting are now compiled in this issue of Journal of Social Medicine, with some additions.

Altruism, compassion och social hållbarhet är begrepp som har ådragit sig ett ökat intresse under de senaste decennierna. Professor Kristen Monroe beskriver altruismens politiska betydelse och dess psykologiska ursprung i boken "The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity" (1). Hon visar att det finns betydande begränsningar i de politiska teorier som baseras på att allt görs i egenintresse och ger en empiribaserade kritik av försvarare av egenintresseteorier, bland annat ekonomen Gary Becker och evolutionsbiologen Richard Dawkins. Monroe visar på att det finns vetenskapliga belägg som motsäger bland annat filosofen Ayn Rand som förkastade altruismen som ett moraliskt ideal,

vilket skulle strida mot människans natur. Bland annat undersökte Monroe hur det kom sig att vissa personer under andra världskriget tog stora risker för att rädda förföljda medmänniskor (2). Det var svårt att se tydliga gemensamma nämnare för dessa hjälpare avseende religiös tro etc., men däremot beskrev flera av dem att de bara inte kunde låta bli att hjälpa – att de följde någon form av kategoriskt imperativ.

Detta temanummer syftar till att återge olika aspekter av forskning kring altruism, compassion och social hållbarhet; vi ser behovet av en tvärvetenskaplig centrumbildning där olika forsknings-traditioner kan mötas kring dessa centrala begrepp, då forskningen hittills

varit splittrad både avseende inom vilka fakulteter den bedrivs, respektive hur begrepp ska definieras och operationaliseras.

Vi har valt att använda begreppet ”compassion” och är medvetna om att vi därmed följer en tradition av anglicisering av den svenska vetenskapliga diskursen, i likhet med hur t.ex. begreppet mindfulness har kommit att användas i en svensk kontext. Den psykologiska, sociologiska och ekonomiska forskning som gjorts inom området internationellt, inte minst vad gäller interventioner, har använt begreppet compassion, som då inte enbart handlar om medlidande, utan även innebär en intention hos ett subjekt att lindra den andres lidande. På svenska skulle man kunna använda begreppet ”medkänsla”, som motsvarar compassion, om det då utöver att man ser den andres lidande även omfattar intentionen att minska detta lidande.

Docent Jakob Eklund inleder temanumret med artikeln ”Empati som känsla, förståelse och omsorg” där han går igenom olika forskares och filosofers definitioner kring empati och medkänsla, och det sista är säkert inte sagt vad gäller hur dessa begrepp skall definieras och operationaliseras. På senare tid har flera forskargrupper sökt efter neurofysiologiska korrelerat till både empati och compassion. Det finns indikationer på att det föreligger en skillnad i neurofysiologiska processer när man studerar empati, och då definierat som förmåga att förstå andra människor tankar och känslor, och compassion, som dessutom omfattar

intentionen att minska den andres lidande (3). Hur har vi utvecklats som art, dels individuellt och som medlemmar i sociala grupper? Att evolutionen skulle selektera fram de mest livskraftiga organismerna har visat sig vara en fruktbar modell, men vad som skall ses som mest livskraftigt diskuteras fortfarande intensivt. ”Kampen för överlevnad” är en idé som slagit rot i vårt gemensamma medvetande inte minst under det senaste seklet, och talet om att den starkaste överlever har kommit att prägla stora delar av vårt utbildningsväsen, näringsliv och även andra samhällsområden. Intressant nog skrev dock Darwin redan 1871 i sitt verk *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*: “Sympathy will have been increased through natural selection; for those communities, which included the greatest number of the most sympathetic members, would flourish best, and rear the greatest number of offspring” (4). Forskare har nu börjat intressera sig för hur det kommer sig att till synes osjälviskt beteende visat sig vara ett återkommande fenomen, och forskning kring sociala fenomen som aggression mot utomstående (bl.a. xenofobi), tävling och utslagning har börjat kompletteras med studier om hur samarbete och medkänsla kan uppstå, och vilka förutsättningar som krävs för att de skall utvecklas respektive förhindras (5,6). Via datorsimulering av evolutionen i artificiella sociala system kan man se att processen av samarbete är instabil, och att perioder av välstånd och samarbete avlöses av svikande ”fripassagerare” och ekonomisk och kulturell nedgång. Och ändå verkar en altruistisk, oegennyttig håll-

ning alltid återuppbygga sig själv – våra ”moraliska kompasser” går efter perioder av segregation och korruption åter mot mer oegennytt.

Docent Robin Teigland et al. från Handelshögskolan i Stockholm beskriver hur det skapats självorganiserade nätverk på internet där deltagare från akademi, lekmän och entreprenörer med flera delar med sig av sitt kunnande till gemensamma projekt on-line, där den omedelbara egna vinsten är osäker. Orsaker för entreprenörer att delta var bland annat att de hoppades kunna attrahera samarbetspartners och kapital, men även att de tyckte att det var tillfredställande att arbeta för något gemensamt, för allas bästa.

Dr Amy Olsson et al. från KTH tar upp socialt kapital och innovationpotential ur ett rumsligt, geografiskt perspektiv och professor Karl Henrik Robèrt et al. skriver om social hållbarhet och vikten av att funktionalisera begrepp inom detta område så att förändringsprocesser i organisationer, i riktning mot social hållbarhet, skall gå att systematisera. Analyser, målbilder, målstyrning och indikering kräver ett robust systemperspektiv. Hans forskargrupp utgår från ett mångårigt och internationellt framgångsrikt systematiskt arbete för ekologisk hållbarhet och använder nu de gjorda landvinningarna inom systemteori för social hållbarhet.

Man kan således beskriva compassion ur ett evolutionärt perspektiv (5); ett distinkt känslomässigt tillstånd som förbättrar förutsättningarna för den utsatta avkomman, och som ett önskvärt

beteende när man väljer partner. Ett beteende som omfattar compassion har då en större chans att selekteras fram under en genetisk urvalsprocess. Det är allmänt känt att människobarn föds omogna och därför är mer beroende av sina föräldrar (eller andra omsorgspersoner) än andra däggdjur, och det krävs ett stort föräldraengagemang för att vi ska överleva tills vi är gamla nog att vara oberoende och själva vara reproduktiva (7,8). Detta behov att ta hand om den utsatta avkomma ledde till att människan utvecklade flera omvårdande beteenden; kraftfulla svar på de nyföddas signaler och rop på hjälp, specifika taktila handlingsätt, såsom hud-till-hudkontakt, samt olika anknytningsbeteenden mellan vårdgivare och avkomma (8,9,10).

Psykolog och fil.dr Katja Bergsten betonar vikten av att hantera sin egen skuld och skam med ett icke-fördömande förhållningssätt, att man ”anknyter” till sig själv på ett omhändertagande sätt, och psykologerna Christina Andersson och Sofia Viotti ger en introduktion till Compassionfokuserad terapi och Compassion mind training, en behandlingsmodell som har utvecklats av Professor Paul Gilbert i England. De har anpassat metoden till svenska förhållanden, och testat den i en pilotstudie för anhöriga till cancerpatienter vid Karolinska Institutet, som visat på lovande resultat. De har också skrivit den första svenska kursboken om Compassionfokuserad terapi.

Maria Arman och Arne Rehnsfeldt beskriver ”Det Existentiella Förbundet” som grundläggande i omhändertagan-

de av människor som råkat ut för olika trauman och ger en bakgrund till hur ett sådant omhändertagande kan se ut, baserat på forskning inom bland annat omvårdnad och filosofi (11).

Marika Thörn och Urban Karlsson beskriver hur diskussionsforum för hanteringen av emotionella frågor har utvecklats på internet, utan ”professionella” deltagare. Ungdomar möts on-line i ett slags självhjälpsgrupper och studien visar att de gemensamma erfarenheter som delas skapar empati mellan deltagarna, ger deltagandet mening och bidrar till gruppernas fortsatta existens.

Darwin förklarade förmågan att uppleva och agera medkännande (”sympathy”) som en viktig överlevnadsfunktion för arten människa, just för att det ökade avkommans möjligheter att överleva till reproduktiv ålder. Omvårdande och medkännande beteende har på ett tillförlitligt sätt observerats i förindustriella kulturer. I kulturer med helt olika bakgrund, har omvårdande beteende observerats mellan nära anhöriga och även gentemot ”främlingar”. De primater som är våra närmaste släktingar - schimpanser och bonobos – visar omvårdande beteende mot sårbara och sårade artfränder, och detta indikerar att omvårdnad är ett evolutionärt fenomen (12,13). Intressant nog har man inom näringsliv och ekonomisk teori under lång tid inte räknat med detta i livets tidiga, mödosamma omvårdnadsarbete, utan utgått från att det plötsligt bara ”finns” färdiga människor som man kan ta in i produktionen av varor och tjänster (14). I yrken

med kontakt med hjälpbehövande har det under lång tid kommit rapporter om människor som blivit emotionellt utmattade, inte haft ork och tålamod att visa omtanke längre, och blivit cyniska gentemot de hjälpbehövande. Ett exempel är läkarutbildningen där flera studier visat på en minskad empati för patienterna under utbildningens gång. Behovet av att skapa en läkarutbildning där förmågan till compassion bibehålls betonades av läkaren Stefan Einhorn i inledningsanförandet under temadagen (15).

Eva Bojner Horwitz belyser i sitt bidrag hur olika kulturaktiviteter såsom dans, musik och teater kan påverka förmågan till empati och compassion, och att träning i att spegla sig i andras rörelser och uttryck kan öka den empatiska förmågan (16). Spegelneuronens betydelse för denna typ av inlärning beskrivs, och ett antal metoder för att forska kring kulturens betydelse i utveckling av empati och compassion tas upp.

Sammanfattningsvis är detta forskningsområde fortfarande under uppbyggnad och beröringspunkter med fler vetenskapsområden än de som representeras här är uppenbara. Vår bedömning är att området forskningsmässigt kommer att expandera kraftigt de närmaste åren.

Walter Osika

Temaredaktör

Christina Andersson, Stefan Einhorn, Eva Bojner Horwitz, Karl-Henrik Robert
Styrgruppen för Center for Social Sustainability, CSS

Referenser

1. Monroe K. *The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity*. Princeton: Princeton University Press, 1996. ISBN 0-691-05847-4
2. Monroe K. *The Hand of Compassion: Portraits of Moral Choice during the Holocaust*. 2004. Princeton, NJ: Princeton University Press. ISBN 0-691-11863-9
3. Simon-Thomas ER, Godzik J, Castle E, Antonenko O, Ponz A, Kogan A, Keltner DJ. An fMRI study of caring vs self-focus during induced compassion and pride. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2012;7:635-48.
4. Darwin, C. R. 1871. *The descent of man, and selection in relation to sex*. London: John Murray. Volume 1. 1st edition.
5. Goetz J, Keltner D, Simon-Thomas E. Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review *Psychol Bull*. 2010;136:351-374.
6. Nowak MA, Highfield R. *Super Cooperators: Altruism, Evolution, and Why We Need Each Other to Succeed*. Free Press 2012.
7. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol 1 Attachment*. New York: Basic Books; 1969.
8. Mikulincer M, Shaver PR. The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In: Zanna MP, editor. *Advances in experimental social psychology*. Vol. 35. San Diego, CA: Academic Press; 2003. pp. 53-153.
9. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol 2 Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books; 1973.
10. Bell DC. Evolution of parental caregiving. *Personality and Social Psychology Review*. 2001;5:216-229.
11. Arman M, Rehnsfeldt A. *DEF - Det existentiella förbundet*. Liber, 2012. ISBN 978-91-47-10567-0
12. de Waal FBM. *Good natured: The origins of right and wrong in humans and other animals*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1996.
13. Warneken F, Tomasello M. Altruistic helping in human infants and young chimpanzees. *Science*. 2006;311:1301-1303.
14. Kielos. 2012. *Det enda könet: varför du är förförd av den ekonomiske mannen och hur det förstör ditt liv och världsekonomin*, Albert Bonniers förlag, ISBN 10 910012413
15. Fan VY, Lin SC. It is time to include compassion in medical training. *Acad Med*. 2013;88:11.
16. Mc Garry LM & Russo AF. Mirroring in Dance Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 178-184. 2011.