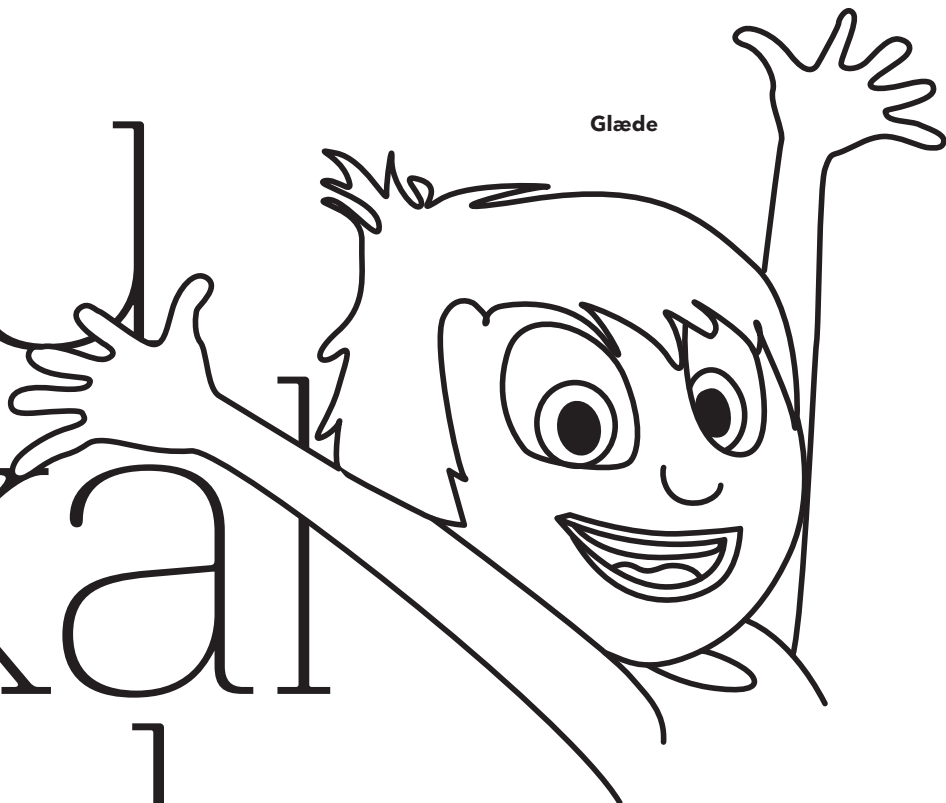


Du  
skal  
dele  
din  
indsigt



Glæde

Af Jakob Fälling, *journalist*

# Dacher Keltner formidler psykologi i tegnefilmen *Inderst Inde* og med små gule ansigter på Facebook. Psykologiprofessoren tager udgangspunkt i Darwin og har som mål at sætte det fælles bedste på dagsordenen. Undervejs nuancerer han vores tænkning om magt.

Glem alt om, at verden er ved at gå i opløsning, og at skidtet sprøjter ud af alle sprækker i den senmoderne centrifuge.

Verden har det ok, og både Facebook, internettet og amerikanske tegnefilm hjælper med at skubbe i den rigtige retning. Retfærdigheden findes, i hvert fald i form af et *fælles bedste* og en række fascinerende mekanikker, der gør, at vi mennesker automatisk styrer imod dette højere, fælles mål. En af de mere farverige mekanikker er *sladder*.

Sådan kan man opsummere budskabet fra den amerikanske psykologiprofessor ph.d Dacher Keltner, der er aktuell med en ny bog, *The Power Paradox*.

Dacher Keltner er leder af det lille center Greater Good Science Center på Berkeley Universitet i Californien, hvor hovedtemaerne bl.a. er lykke, taknemmelighed, altruisme og mindfulness.

– Individualisme er vores kulturs hovedproblem. 30 procent af amerikanerne lever alene. Data peger på, at amerikanerne er ensomme. Vi ønsker at tilbyde værktøjer, så folk lettere kan skabe og føle fællesskab, siger han.

Andre af samtidens problemer, han tæsker på: Grådighed og ulighed. Mærkeligt nok forklarer han dem med den basale psykologi i det amerikanske samfund eller den vestlige kapitalisme.

– Vi har dokumenteret, at hvis du har meget magt og mange privilegier, ændrer det dig: Du bliver mere grådig og mere egoistisk, end du var før. Det har omkostninger for andre mennesker, siger Dacher Keltner over en Skypeforbindelse.

At fattige betaler for uligheden med velvære og sundhed er desværre et velkendt faktum. Men derudover er Keltners pointe, at uligheden også koster på samfundets overordnede totalitet af velvære:

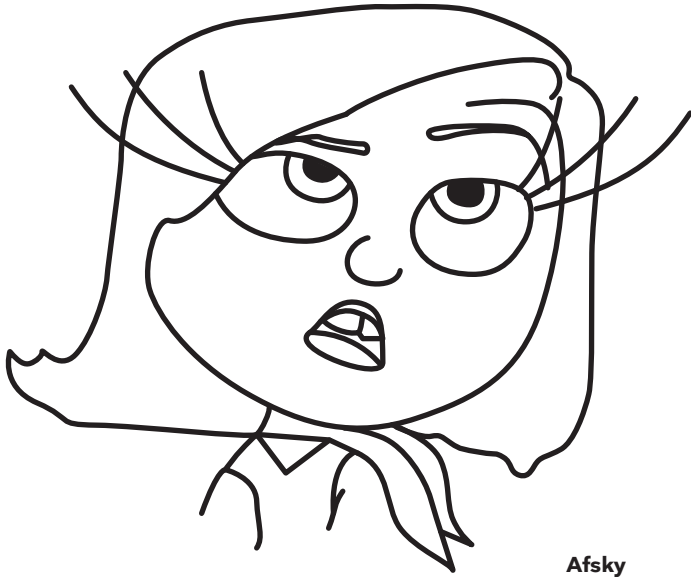
– Jeg lever i et samfund med et meget stort skel mellem rig og fattig. Det nedsætter min lykke, at en femtedel af børnene i USA lever under fattigdomsgrænsen, siger Dacher Keltner.

– Jeg kan ikke ændre det amerikanske skattesystem, som ville være den mest effektive måde at lave det her om på. Men jeg kan påvirke min omverden på så mange andre måder, og det gør jeg: Blandt andet ved at formidle de videnskabelige indsigter, vi skaber.

## Inderst inde

Dacher Keltner har de seneste år netop formidlet sine indsigter i stor stil ad ret uortodokse kanaler. Han og psykolog og ph.d. Paul Ekman blev anerkendt for deres arbejde med de psykologiske karakterer i Pixarfilmen *Inderst Inde* (originaltitel:





**Afsky**

*Inside Out*), som begynder med en 11-årig piges flytning fra Minnesota til San Francisco i USA. Flytningen sætter en følelsesmæssig rutsjebane i gang i den unge preteen-piges indre. Filmen visualiserer pigens følelsesmæssige sider, som går hen og bliver hovedpersoner i dramaet. Fem karakterer, Vrede, Foragt, Frygt, Triste og Glæde slås om dominansen og former pigens forhold til forældrene, til det nye sted og ikke mindst til pigens minder – hendes billede af sin egen fortid og omformes af det følelsesmæssige grundperspektiv, hun har.

– Det var fantastisk at arbejde med Pixar og instruktøren Pete Docter, for videnskaben har så meget at sige om de emner, de ønskede at arbejde med. Såsom ”hvordan former følelser vores ræsonnementer” og ”hvor mange følelser er der egentlig?”

De to konsulenter ville gerne have langt flere følelser – op mod 18 – med i filmen frem for de fem, der endte i den endelige historie, men måtte gå på kompromis for formidlingens skyld. Til gengæld fik de ifølge Keltner flere foræring undervejs, bl.a. en kunstnerisk visualisering af menneskets identitet som præget af nogle tidlige kerneminder af tilknytning og venskaber i vores spæde barndom.

Den videnskabeligt baserede kerne i *Inderst Inde* er, at vores følelser ikke forstyrrer men strukturerer vores sociale liv. Det handler med Dacher Keltners ord altså ikke om at slippe af med de irrationelle følelser: Snarere om at forstå dem og kommunikere dem. Eller, som han siger helt kort: – Du er dine følelser.

Og filmens succes var enorm. På åbningsdagen slog den Pixarstudiernes indtjeningsrekorder i

USA, og den blev Nordamerikas fjerdebedst tjeneende film i 2015. Den blev vist i næsten 4.000 biografier i USA og Canada den første weekend og i 37 lande verden over. Anmelderne kaldte den straks en moderne klassiker, og den vandt en Oscar, en Golden Globe og et hav af andre priser, bl.a. for bedste animationsfilm og bedste manuskript.

– Jeg har undervist i videnskaben om menneskelige følelser i 25 år i små grupper og seminarer på højst et par hundrede mennesker. Så har du en film, der når at blive set af et par

hundrede millioner, det er jo helt vidunderligt, siger professoren, der ikke har problemer med at gå på kompromis med nuancerne i budskabet, når han skal formidle.

– Det er en DISSERVICE, hvis vores indsigter forbliver låst inde i vores forskningsinstitutioner. Hvis vi har troværdige indsigter, skal de bringes videre. Sådan kan vi hjælpe vores kultur med at forstå sig selv.

### **Darwin og moderligheden**

Ideen om at sprede sine ideer ad forskellige kanaler ligger i hans forskningscenters fundats: Centret med det lidt aparte navn The Greater Good Science Center – som ud over Keltner udgøres af andre psykologer, en sociolog, en biokemiker og en neurolog – har en forskningsfilosofi om selv at bidrage til en bedre verden. Det sker ved gratis undervisning i alt fra mindfulness til empati i fattige skoler, fængsler, blandt undervisere og krigsveteraner. Man kan også tage et onlinekursus i at leve det meningsfulde liv. Gratis.

– Alt, hvad vi laver, er baseret på videnskab. Vi ønsker, at folk benytter disse indsigter og bygger dem ind i deres liv, siger Dacher Keltner, som insisterer på, at hans version af den positive psykologi er orienteret mod det ydre, mod fællesskabet og ikke indad, mod individets indre.

– Vi vil have folk til at gøre noget godt for andre. Det øger den samlede lykke. For individet og for gruppen, siger han.

Og mens kritikere måske vil kalde det en lettere politisk ladet prædiken, henter Dacher Keltner

sine argumenter et lidt uventet sted, nemlig hos evolutionsteoriens fader, Charles Darwin. I flere bøger henregnede Darwin sympati og ”moderlige eller sociale instinkter” som de stærkeste blandt alle pattedyr.

– Primater deler deres mad, de udtrykker taknemmelighed, de tilgiver og arbejder sammen. Det er sådan, primater overlever. Hos mennesker er disse faktorer ganget eksponentielt op, siger Dacher Keltner.

– Mennesket som art har bemærkelsesværdig tendens til at vise venlighed, taknemmelighed, selvpofrelse og generøsitet, siger han og kalder den mest udbredte opfattelse af Darwins lære af individet som voldeligt, konkurrerende og selvorienteret for en ensidig læsning af Darwin.

### Brøl, hvis du er glad

I Darwins glemte mesterværk *The Expression of the Sentiments in Man and Animal* fra 1872 illustreres følelser som vrede eller angst som sammentrækninger af bestemte muskelgrupper i ansigtet – naturvidenskabeligt, enkelt, evolutionært forklaret. Dacher Keltner har efterprøvet genkendelsen af disse følelser hos moderne mennesker og fundet, at vi læser ansigter ens på tværs af kulturer. I tråd med dette har han bl.a. undersøgt og bevist, hvordan vi mennesker har en meget stor nuanceret forståelse af betydningen af berøringer. Isolerer man således to mennesker, så de kun kan røre hinanden på hænder og underarme, kan de udelukkende gennem berøring udtrykke et stort arsenal af følelser – eksempelvis medfølelse, angst, kærlighed, væmmelse – og blive forstået.

Et tredje fascinerende forskningsfelt inspireret af Darwin er den menneskelige stemme, som tilsyneladende overgår ansigtet, når det kommer til nuancerigdommen i at udtrykke følelser. Alene ved små gryntelyde af et halvt sekunds varighed – som suk, tsk, støn, mmm – udtrykker mennesker med stor præcision deres følelser, så de kan forstås universelt. Ifølge et studie af Keltner og Daniel Cordaro m.fl. genkender respondenter på tværs af 11 steder i verden – herunder en isoleret landsby i Bhutan – størstedelen af sådanne korte førsproglige udtryk for lettelse, foragt, begær, interesse og tre andre følelser. I alt 13 af 17 af hverdagens gryntelyde vækker moderat, stor eller meget stor genkendelse hos et vildtfremmed menneske, viser studiet, der er offentliggjort i tidsskriftet *Emotion*, vol. 16. No. 1. I øvrigt har også primaterne deres distinkte grynt, der kan forbindes med bestemte følelser.

Darwins glemte værk blev også støvet af, da

Facebook kontaktede Dacher Keltner for at få hjælp til at fintune det sociale medie følelsesmæssigt.

– Facebook er jo det sociale mødested i dag. Det har også givet hundreder af millioner af folk over hele verden mulighed for at udtrykke sig. Men Facebook giver ikke mulighed for nuanceret følelsesmæssig kommunikation, og når vi så på det videnskabeligt, var en ting som smileys og like-knappen ret underlige, siger han.

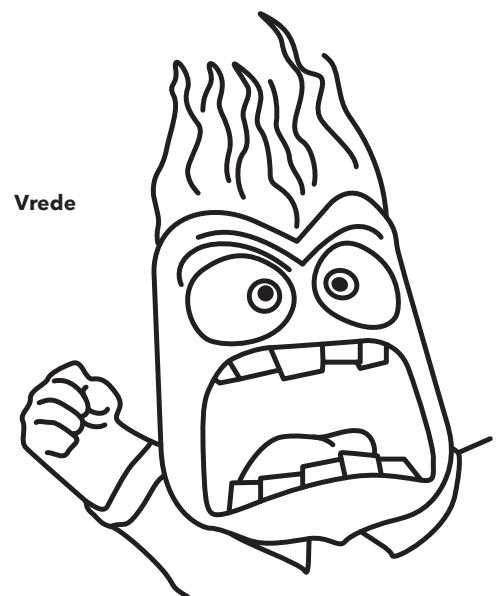
De simple fotografier og tegninger i Darwins bog minder faktisk om de gule humørikoner, der for en del år siden kom frem som smileys og emojis i sms-sprog og på sociale medier. Herudfra udviklede Keltner og Pixar-tegneren Matt Jones en større serie med langt mere nuancerede følelsesmæssige udtryk, såkaldte *emoticons*. De ansigter, der i dag ligger i enhver statusbesked som ”føler sig” giver Facebookbrugeren mulighed for at udtrykke forskellige dimensioner af glæde, angst, håb med mere.

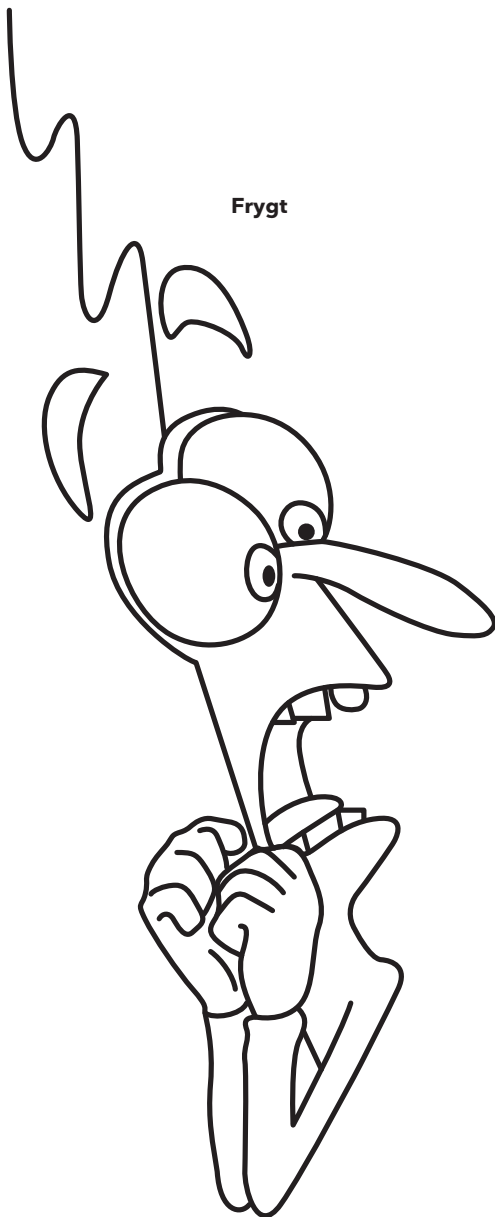
– Jo bedre, vi kan få folk til at kommunikere deres undskyldninger, taknemmelighed, ærefrygt eller andet, jo bedre er deres sociale liv. Det ved vi videnskabeligt. Så ja, jeg var glad for det samarbejde, siger Dacher Keltner.

### Magt er social

Den store syntese af evolutionslære, videnskabelige forsøg og pudsige iagttagelser kommer også i spil i Dacher Keltners bog *The Power Paradox*.

Her påpeger Keltner, at vores begreb om magt er dybt gammeldags, egentlig ikke meget anderledes end i Machiavellis bog *Fyrsten* fra 1513, hvor Machiavelli bl.a. prædiker, at en fyrste skal tilrane sig





mest muligt magt og i øvrigt lyve og skræmme sine undersåtter, hvis han vil holde fast i magten. Ifølge Dacher Keltner er magt slet ikke så sort.

– Med opkomsten af demokrati og individuelle rettigheder er magt i højere grad blevet noget, som alle har, forhandler og giver til hinanden, siger han og tilføjer:

– Vi kan i langt højere grad sanktionere magtmisbrug. Den rå tilraning af magt, som har været den dominerende strategi i tusinder af år, forsvinder langsomt i disse år og bliver erstattet af mere sociale magtformer.

Keltner påpeger, at en lang række sociale mekanismer regulerer magten og særligt misbrug af magt. En af mekanismerne er rygter og sladder.

– Sladder er lokalsamfundets fortælling om dit ry og ansvarlighed og fungerer dermed som det sociale vurdering af din evne til at forvalte magten, siger Dacher Keltner og forklarer, at denne ældgamle magtvurdering ikke alene findes i talesproget i alle menneskelige organisationer, men også har fundet plads på internettet. Således betragter han en del af sociale medier samt internettets brugervurderinger som en slags sladder. Og det korte råd til de nye magthavere er:

– Hvis du vil bevare magten, skal du bevise, at du kan højne det fælles bedste. Vis empati, del og lyt til andre. Det vil gruppen altid belønne fremfor løgn, snyd, tvang og magtmisbrug, siger Keltner igen med et nik til både sine egne eksperimenter og gruppedynamikker blandt primater.

### Magtens snarer

Men magt er ikke så simpelt endda. Magt har et indbygget paradoks, for selv i en tid med stor gennemsigtighed har vi mennesker svært ved at håndtere den beruselse, der følger med magten. Så snart du som individ får magt, opfører du dig som en middelalderlig fyrste for at holde fast i den. Du mister din empati, du lyver, stjæler og tænker langt mere egoistisk, end du gjorde før.

Keltner og hans folk viser i bemærkelsesværdige studier, hvordan privilegerede bilejere kører langt værre i trafikken, hvordan magtfulde mennesker lytter mindre, spiser mindre pænt og er deres partnere mere utro, ganske enkelt fordi de handler mere selvisk på deres impulser, også de seksuelle.

Dacher Keltners løsning på dette magtparadoks er ikke, at vi skal sky magten, men snarere omgås den med omhu. Det ender i en femtrins-løsning i amerikansk bydeform: Vær opmærksom på dine følelser af magt, praktisér ydmyghed, fokuser på andre og giv, praktisér respekt samt – måske vigtigst af alt: Gør noget for dem, der bliver stigmatiseret af magtesløshed ved at ændre den psykologiske kontekst, de befinder sig i. Støt dem og skab dermed stille revolutioner i lokalsamfundet og hverdagslivet, skriver han i sin bog. For verden er godt på vej, og vi har hver især så meget at gøre med, at vi kan gøre en forskel.

– Se tilbage, siger han.

– Selvom vi går igennem hårde tider i det amerikanske samfund for tiden, er der god grund til optimisme. For 300 år siden var tre fjerdedele af jordens befolkning slaver, mange folkeslag var undertrykt og kvinder havde ingen stemme.

– Alt det er blevet bedre, og du og jeg kan skubbe på udviklingen, siger Dacher Keltner. ●

Jeg har undervist i videnskaben om menneskelige følelser i 25 år i små grupper og seminarer på højst et par hundrede mennesker. Så har du en film, der når at blive set af et par hundrede millioner, det er jo helt vidunderligt.