

Et adfærdspsykologisk eksperiment fra virkelighedens verden

En pandemi har ændret verden og afkræver mennesker en helt ny adfærd, der fordrer, at vi bruger flere mentale ressourcer og på nogle områder agerer imod vores værdisæt. Fire eksperter i adfærdspsykologi deler de faglige iagttagelser, de indtil videre har gjort sig under Corona-krisen.



**AF JANNIE IWANKOW SØGAARD,
JOURNALIST**

– Det er på mange måder som en slags første skoledag for hele populationen. Alt er nyt, og man skal lære at agere på helt nye måder. Og ikke kun det – man skal også lære, at der er adfærd, som slet ikke accepteres.

Manden bag ordene er psykolog Thomas Koester. Han har i en lang årrække arbejdet med hverdagspsykologi og er i dag ansat hos Maersk Drilling A/S som Human Factors Specialist. Den første skoledag, han taler om, er den Corona-krise, som i nogle måneder har betydet, at mange mennesker har måttet lægge store dele af deres liv om og ændre fundamentalt på deres adfærd.

Det er blevet det nye normale at skulle vaske og spritte hænder, når man har handlet eller afleveret barn i vuggestuen, at undlade at give håndtryk til folk, man møder på sin vej, og konstant at holde to meters afstand til andre mennesker.

– I vores normale hverdag er der mange ting, vi udfører med automatpiloten koblet til. Det kan vi ikke længere i samme grad, fordi vi nu skal reflektere over vores adfærd i et smitterisikobillede. Der er ikke noget nyt i, at mennesker skal lære nyt, men det usædvanlige ved denne situation er, at vi skal lære nyt på så mange områder samtidigt, og at det berører alle dele af vores liv, siger han.

Vi skal også bruge vores kognitive systemer på en anden måde end før. Det hurtige kognitive system, som vi bruger, når vi udfører ting på rygraden, er det, vi ofte trækker på. Men i den nuværende situation er det især det andet og langsommere kognitive system, der kræver, at vi bruger flere mentale ressourcer og må reflektere over det, vi gør, som er i spil. Det kan udtrætte, og derfor vil det ikke overraske Thomas Koester, hvis folk begynder at rapportere, at de er mere udtrættede i denne tid end normalt.

– Endnu en dimension er, at vi befinder os i en situation, hvor flere former for adfærd, der tidligere var fuldt ud lovlige og anerkendte, nu er forkerte eller direkte ulovlige. Det rum, vi skal agere i, kan samtidig risikere at fungere direkte i modstrid mod det værdisæt, vi hver især sædvanligvis handler ud

fra. Bruger man fx normalt offentlig transport frem for bil, fordi man anser det for mere miljøvenligt, er der nu pludselig en overvejelse mere, man må have med ind over, nemlig at der grundet Corona er en potentiel smitterisiko ved at køre i bus eller tog. Så står man med to værdisæt, som man skal vælge imellem, og kan ikke bare gøre, som man plejer. Og så er systemet to i gang, forklarer Thomas Koester.

Hold dig fra mig

En af de adfærdsændringer, som danskerne er blevet pålagt, er at holde to meters afstand til andre mennesker (og efterfølgende en meters afstand, red.). Og ifølge professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet Henrik Høgh-Olesen er det en af de mest naturstridige ændringer, vi oplever under Corona-krisen.

– Alle dyr har en omgangszone i forhold til deres artsfæller. Tigre har fx behov for at have stor afstand til hinanden, mens vi mennesker har brug for meget lille afstand. Nu er der med en ny regel blevet ændret markant på det såkaldte ”personal space”, så vi skal holde os meget længere væk fra hinanden, end vi plejer. Det er en voldsom provokation for vores art, fordi det er imod vores natur. Ligesom vi kan mærke, at det er ubehageligt, når nogen går alt for tæt på os, mærker vi det ubehageligt, når folk holder større afstand end normalt, siger han.

Sædvanligvis har mennesket som art et armslængdeprincip, der betyder, at vi holder en afstand på cirka en meter til både venner og nye mennesker, vi møder. Tætte venner og familiemedlemmer derimod er vi vant til at have endnu tættere på, men også disse skal vi i mange tilfælde holde længere afstand til. Det er mentalt hårdt for os.

Han gætter på, at det er kommet bag på mange, hvor svært det i virkeligheden er at overholde afstandsreglerne. Men med tanke på hvor nysgerigt og socialt indrettet mennesket er, forekommer det alligevel logisk, at den pålagte afstandstagen er artsfremmed for os.

– Vi går på restauranter, fordi vi godt kan lide god

mad, ja. Men vi gør det også, fordi vi gerne vil spise med andre. Det er ikke tilfældigt, at vinduesbordene altid bliver optaget først, for her kan vi sidde og kigge på de mennesker, der bevæger sig forbi uden for. Vi går til koncert for at høre god musik og kommer i kirken for at høre Guds ord. Men også for at mærke et fællesskab med andre. Når der på samme tid bliver skruet meget ned for mange stimuli, sådan som vi har oplevet det under krisen, bliver vi voldsomt underernæret, hvad angår social kontakt, siger Henrik Høgh-Olesen.

Digitale pseudovenskaber

Derfor er noget af det, man har set under krisen, at mange har skruet op for forbruget af video-streamingstjenester. Og her er, påpeger Henrik Høgh-Olesen, især en genre mere populær end ellers.

– Mange mennesker har set meget mere reality-tv end ellers. De har gjort det, fordi de derigennem får tilfredsstillet noget af det, der ellers har manglet. Vores hjerner er indrettet sådan, at ser vi de samme mennesker tilstrækkeligt mange gange – også på tv-skærmen – så antager hjernen, at vi kender dem. De medvirkende i reality-programmerne bliver således et surrogatnetværk med en slags pseudovenskaber, som man så dyrker mere intenst end ellers, forklarer han.

At der bliver set mere reality-tv er ikke den eneste kollektive vane, der er opstået under på Corona-krisen. Adfærdspsykolog Anders Colding-Jørgensen, der de seneste 10 år har beskæftiget sig med vores digitale vaner og har udgivet bogen *Hov et egern* om selvsamme område, har bemærket, hvor meget mere folk er begyndt at tjekke nyheder. En adfærd, der i et psykologisk perspektiv ikke er særlig befordrende, men ikke desto mindre forståelig.

– Vi står foran en fremtid, hvor intet er på plads, og hvor en sygdom hele tiden tiltrækker sig vores opmærksomhed, fordi vi får at vide, at vi kan blive ramt og dø af den. I sådan en situation er det naturligt, at man søger information og tolker ud fra den viden, man har. Derved opstår en situation, hvor vi konstant føler behov for at tjekke ind for at se de seneste nyheder, og her mødes vi så af nye dødstal gang på gang. Det betyder, at vi kommer til at gå rundt i øget alarmberedskab hele tiden, hvilket atter forstærker behovet for at følge med i

nyhedsstrømmen, så vi er informeret om det seneste nye, siger han.

Anders Colding-Jørgensen forudser, at netop denne tillærte vane kan blive svær at slippe igen, fordi medierne med deres *breaking news* og sensationsoverskrifter er en stærk modspiller.

– Men man bør blive sig bevidst, at der intet er at vinde ved at tjekke op på nyhederne så ofte. Det er alt rigeligt at gøre det to gange om dagen, som man gør med vejrudsigten, siger han.

Corona-krisen har imidlertid også vist, at der ud af en krise kan opstå gode vaner. Bl.a. i familierne, hvor man har været tvunget til at tilbringe mere tid sammen og gøre ting på nye måder. Tillige er det blevet tydeligt, at vaner ikke udelukkende er indre opståede anliggender hos det enkelte individ, men noget, der ofte vokser frem i mødet med den ydre verden, påpeger Anders Colding-Jørgensen.

– Krisen skaber også noget, der kan formuleres som et mulighedsfelt, hvor effekterne kan komme andre steder fra, end man forventer. Vi er begyndt at træne os i at reagere anderledes i situationer, fordi vi er tvunget til at leve vores liv anderledes end ellers. Man tør måske også nogle andre ting, fordi det er en afgrænset periode, hvor man eksperimenterer med den måde, man lever på. Måske kunne der opstå nogle gode vaner, som man kunne tage med sig videre, når hverdagen bliver mere normal igen. Det er som et slags midlertidigt laboratorium, vi lever i, siger Anders Colding-Jørgensen.

To personligheder i konflikt

For adfærdspsykolog og ph.d. Jill Byrnit, der snart udkommer med en bog om det moderne menneskeliv, afdækker Corona-krisen typer af adfærd, som hun aldrig troede, hun skulle komme til at opleve i anden end eksperimentel sammenhæng. Noget af det, der har slået hende mest de seneste måneder, er, hvor mange typer nye moderne, eksistentielle spørgsmål der er opstået i forbindelse med krisen. Spørgsmål, som man i Danmark nok ikke ellers har den store tradition for at diskutere.

– Det er mit indtryk, at danskerne bedst kan lide at have ja-hatten på. Der er diskussioner, som vi bare ikke bryder os om at have, og det blev meget hurtigt tydeligt, da Corona-krisen satte ind. Store spørgsmål om frihedsrettigheder og liv og død. Inden en uge

havde vi på det nærmeste afgivet vores grundlovs-sikrede rettigheder, og der var ikke plads til debat om, hvad der var den rigtige adfærd. Vovede nogen pelsen, fik de hurtigt smidt i hovedet, hvad de da ville gøre, hvis det var deres egen far eller mor, der blev ramt af Corona, siger hun.

Det er i den sammenhæng blevet tydeligt for Jill Byrnit, at vi som danskere, når det kommer til sundhed, er parate til at ændre vores adfærd fundamentalt. Det hænger ifølge Byrnit godt sammen med, amerikansk forskning, som har vist, at vi som mennesker er langt mere tilbøjelige til at gøre som flokken, hvis vi først er blevet bedt om at tænke på sygdom. Jill Byrnit har ellers normalt opfattet danskerne som et folk, der på ingen måde billiger social kontrol. Præcis denne adfærd er imidlertid noget af det, hun ser have gode vækstvilkår under krisen.

Hvis man inden Corona-krisen bad folk lade være med at gå for tæt på, ville man få et svar, der tilsagde, at det skulle man absolut ikke blande sig i. Nu er det pludselig fuldstændig accepteret, at man sætter andre folk på plads i supermarkedet, siger hun.

Henrik Høgh-Olesen har også bemærket, at bølgerne kan gå ekstraordinært højt både ude i virkeligheden og på de sociale medier under Corona-krisen. En del af årsagen skal findes i, at mennesker reagerer meget forskelligt i kriser, alt efter hvilken personlighed de har, påpeger han. Skarpt trukket op findes der mennesker med et stort behov for struktur og mennesker med kun et lille behov for struktur. Når de to typer af mennesker skal agere i samme rum, vil der være risiko for konflikt, idet deres tankemønstre og adfærd adskiller sig markant fra hinanden.

Mennesker med højt strukturbehov trives godt med systemer og regler. Regeringen må altså gerne forlange en bestemt adfærd fra os, så længe det er helt tydeligt præcis hvilken adfærd, det er. Med et lille strukturbehov trives man omvendt bedst uden for mange rammer og regler. Det er mennesker, som ofte er stimulationssøgende og dem, som typisk vil have svært ved at holde de to meters afstand ude i samfundet, og som så bliver en torn i øjet på andre – og særligt på dem med et stort strukturbehov. Og så er det, at karambollagen sker – fordi behovene er så forskellige, siger han.

Henrik Høgh-Olesen pointerer, at det er svært for begge typer af mennesker at eksistere under Coronakrisen.

Dem med et lavt strukturbehov vil føle sig enormt begrænset i deres udfoldelser og mærke en høj grad af kedsomhed. Modsat vil dem med et højt strukturbehov føle sig angste og usikre – ikke mindst fordi de også selv skal skabe en hel ny struktur i hverdagen, hvis de fx er sendt hjem for at arbejde. Selvom Corona-krisen er udfordrende for begge typer, vil den dog nok være sværest for de strukturkrævende, som vil opleve en meget ubehagelig eksistentiel forpintethed med en masse usikkerheder, som de ikke selv kan ændre ved, forklarer han.

Danskere negligerer fakta

Jill Byrnit mener, at der nok på lidt længere sigt bliver et behov for, at danskerne får en kollektiv forståelse af, at der ikke er simple, gode svar i en sundhedskrise. Alle lande ønsker at redde flest mulige liv, men det får store konsekvenser for vores sociale liv, hvilken strategi et land vælger. Og vi bliver nødt til at forholde os til, at der ikke er én god løsning. Der er triste budskaber, som vi må forholde os til i stedet for at lukke ørerne for dem.

– Der har været nogle meget voldsomme reaktioner på nogle af de udtalelser, som Kåre Mølbak (Statens Serum Institut, red.) er kommet med, hvor han er blevet beskyldt for at medvirke til sortsyn. Her tænker jeg: ”Jamen tingene bliver jo ikke bedre af, at man negligerer fakta”. Der er en tendens til, at vi som mennesker generelt – og måske i ekstra høj grad som danskere – simpelthen nægter at anerkende det faktum, at ligegyldigt hvilken løsning vi går med, så er der kun dårlige valgmuligheder. Vi er nødt til at have de her snakke, hvor der er accept af, at situationen indeholder en større kompleksitet. Det er for simpelt at spørge: ”Vil vi redde liv, eller vil vi ikke redde liv?”. Handlede det kun om det, var svaret jo enkelt. Folk får skudt i skoene, at de menneskefjendske, når de prøver at nuancere diskussionen. Og jeg tror, det sker, fordi vi bedst kan lide at se tingene meget sort-hvidt, og så vil alle selvfølgelig helst fremstå som de gode, siger hun.

Jill Byrnit er ikke i tvivl om, at årsagen til, at vi nu ser de store forandringer i danskernes adfærd, skal findes i, at vi lever i et land, hvor der normalt



ikke er store ting, der truer vores eksistens. Fra sine projekter med menneskeaber i lande, hvor man bl.a. slås med fattigdom og Ebola, har hun oplevet, at folk jævnligt er nødt til at forholde sig til at være truet på livet.

- Vi er jo så privilegerede i den vestlige verden at leve velstående, fredelige liv, så når vi står i en situation, hvor vi ikke kan forhandle om tingene, så er vi nødt til at ændre adfærd i retninger, vi aldrig har været ude for før. Og jo mere tid du har, jo mere bange kan du blive. I modsætning til de lande, hvor man har nok at gøre med at sikre sig mad og er vant til, at døden er en risiko hver dag. Pludselig taler vi fx om, hvor mange mennesker der rent faktisk dør hver dag af alt muligt, og det er jo ikke noget, man som dansker går rundt og tænker over til daglig, siger Jill Byrnit.

Hun er bekymret for, at danskerne fremadrettet kommer til at opfatte livet som meget farligt og måske også tænke, at nogle grupper af mennesker må anses som værende farligere end andre.

- Skal vi fx til at tjekke alle kinesere, der kommer ind over den danske grænse, fordi vi er bange for, at de har sygdom med? spørger hun.

Når Thomas Koester skal give sit bud på, hvordan vores hverdag vil se ud, når den atter bliver mere normaliseret, er han sikker på, at der vil være opstået nye vaner og ny adfærd, som hænger ved.

- Meget vil nok vippe tilbage til sådan, som det var før, men ikke helt tilbage. Jeg tror, der vil have sat sig spor for, hvordan man gebærder sig generelt. Det vil være nogle hensigtsmæssige adfærdsmønstre, som vi godt nok har lært på den hårde måde, men som faktisk er ganske fornuftige. Fx løbende at rengøre overflader, som kunder rører i butikkerne. Der er nok ikke børn, der står i kø for at vaske hænder. Men der vil formentlig være nogle voksne, der tænker over, hvor vigtigt det er, at skoletoiletterne er rene, og at der er sæbe til rådighed. Og det kan måske medføre det positive, at mange børn ikke skal gå og holde sig hele dagen, fordi de synes, skolens toiletter er ulækre, siger Thomas Koester. ●