

Mielikuvitus ruokkii empatiaa

Fantasi matar empatin

Imagination feeds empathy

Haastateltava/intervjuade/interviewee: Tri/Dr/Dr. **Marius Vollberg**,
erikoistunut psykologiaan ja neurotieteeseen / specialiserad inom psykologi
och neurovetenskap / specialized in psychology and neuroscience.

Mielikuvitus ruokkii empatiaa

Haastateltava: Tohtori Marius Vollberg, erikoistunut psykologiaan ja neurotieteeseen. Vollberg on Sveitsin Kansallisen tiedesäätiön tutkija, ja hänen tutkimuksensa keskittyy käyttäytymistä määrittäviin affektiviisiin ja sosiaalisiin tekijöihin.

Haastattelijat: Intendentti Tiina Rauhala ja taiteilija ja taiteen tohtori Maija Tammi.

T&M: Hulda&Lilli -teos kutsuu katsojaa samaistumaan ja tuntemaan empatiaa kahta erilaista päähenkilöä kohtaan. Mitä on empatia?

MV: On kirjoitettu, että empatian määritelmiä on liki yhtä paljon kuin empatian tutkijoita (de Vignemont & Singer, 2006). Ehkä on kuitenkin hyvä aloittaa sillä, että empatia yleensä viittaa siihen, miten samaistumme toisten kokemuksiin. Empatia on sateenvarjokäsite, joka voidaan jakaa kognitiiviseen empatiaan (ajatukset) ja affektiiviseen empatiaan (tunteet).

Affektiivinen empatia voidaan edelleen jakaa neljään kategoriaan. Tämä jaottelu liittyy siihen, millaisessa suhteessa omat tunteesi ovat toisen tunteisiin. Kun tunteenne ovat samansuuntaisia — sinusta tuntuu hyvältä kun jostakusta toisesta tuntuu hyvältä — sitä kutsutaan positiiviseksi empatiaksi; ja kun sinusta tuntuu pahalta kun jostakusta toisesta tuntuu pahalta, kyseessä on negatiivinen empatia.

Sitten tullaan kahteen ristiriitaisten tunteiden kategoriaan: Kun sinusta tuntuu pahalta kun jostakusta toisesta tuntuu hyvältä, kyseessä on "gluckschmerz". Tätä saksan kieleen pohjautuvaa sanaa käytetään, koska sille ei ole hyvää käännöstä; se tarkoittaa, että tunnet "kipua" kun jotain hyvää tapahtuu jollekulle josta et pidä. Neljäs ja viimeinen kategoria on vahingonilo, eli se, kun sinusta tuntuu hyvältä kun jostakusta muusta tuntuu pahalta.

T&M: Mikä määrittää sen, tunnemeko kognitiivista vai affektiivista empatiaa?

MV: Vaikuttavia tekijöitä on paljon, ja nämä kategoriat voivat olla myös päällekkäisiä. Ihmiset esimerkiksi reagoivat usein voimakkaan affektiivisesti nähdessään, että jotakuta puree hämähäkki tai käärme. Ensimmäinen reaktiomme on pelko tai inho sen sijaan että ajattelisimme kognitiivisesti, että "Voi, varmasti hirveä tilanne tuolle ihmiselle, kun häntä puri hämähäkki".

Toisenlaiset kokemukset saattavat synnyttää kognitiivisempia reaktioita. Yleisiä, joskin problemaattisia esimerkkejä ovat suuren mittaluokan tilastot. Jos esimerkiksi kuulet 10 000 suomalaisen menettäneen kotinsa tulvassa, reaktiosi on todennäköisesti sekoitus kognitiivista ja affektiivista empatiaa. Kognitiivisella tasolla ymmärrät, että tämä on huono juttu. Mielessäsi saattaa pyöriä kuvitelmia oman talosi kellarista veden vallassa, mutta et välttämättä kuvittele ensimmäisenä henkensä edestä uivaa ihmistä, toisin kuin katsoessasi kauhuelokuvaa tai kuullessasi, että joku on hyökännyt ystäväsi kimppuun. Tämänkaltainen kontekstisidonnainen tieto voi siis vaikuttaa painotukseen kognitiivisen ja affektiivisen empatian välillä.

Kaikki edellä mainittu koskee ulkopuolista ärsykettä, eli sitä mitä havaitsemme, mutta myös havaitisijaan liittyvät tekijät kuten persoonallisuuspiirteet ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme toisiini.

T&M: Miten mielikuvituksemme vaikuttaa siihen, paljonko tunnemme empatiaa? Entä mikä on tarinankerronnan rooli?

MV: Empatiareaktiomme intensiivisyys riippuu todella monista muuttujista, mutta avainasemassa on kykymme kuvitella tapahtumia. Aina kun joudumme venyttämään omaa näkökulmaamme laajemmalle kuin nykyhetkeen ja siihen mitä on suoraan nenämme edessä, mielemme tekee matkan, joka ylittää ajan, perspektiivin ja tilan rajat. Tutkimustieto viittaa siihen, että teemme näin sommittelemalla aikaisempia kokemuksia uusiksi skenaarioiksi.

Nämä skenaarit saattavat olla enemmän tai vähemmän yksityiskohtaisia, riippuen siitä, pidämmekö tuossa tilanteessa olevasta toimijasta, henkilöstä tai eläimestä. Kiinnostavaa kyllä, mitä yksityiskohtaisemman tilanteen pystymme

kuvittelemaan, sitä enemmän tunnemme empatiaa tuota toimijaa kohtaan; ja päinvastoin: mitä vähemmän yksityiskohtia kuvittelemme tilanteeseen tai kohtaukseen, sitä vähemmän tunnemme empatiaa toimijaa kohtaan. Luonnollisestikin ihmisten tavoissa kuvitella on myös eroja.

Kuten sanottu, mielikuvitus vaatii aikaisempien kokemusten tai muistojen joustavaa sommittelua uusiksi skenaarioiksi, ja nämä skenaariot puolestaan toimivat puitteina empatialle. Tarinankerronta vuorovaikuttaa tässä prosessissa ohjaamalla näiden puitteiden kuvittelua. Taustatarina, päähenkilöiden motivaatiot, heidän aikaisemmat kokemuksensa – kaikki tämä auttaa rakentamaan puitteita mielessämme. Tämä myös tarkoittaa, että luot mielessäsi myönteisemmän kuvan siitä päähenkilöstä, johon samaistut enemmän, oli se sitten Hulda tai Lilli. Minusta tämä näyttely on loistava esimerkki siitä, kuinka luomme näkökulmia tiedon ja motivaation pohjalta emmekä vain asetu valmiisiin näkökulmiin.

T&M: Kuinka ryhmät vaikuttavat empatiaan?

MV: Tämä liittyy erääseen sosiaalipsykologian vakaimmista ilmiöistä: ihmiset kykenevät muodostamaan ryhmiä nopeasti ja joustavasti ja asettamaan sitten oman ryhmänsä toisten edelle. Oli kyse sitten uskonnollisista tai poliittisista ryhmittymistä, urheiluseuroista, tai vasta tänä aamuna nimetyistä vaihtoehtoidentiteeteistä, on todennäköisempää, että identifioitumista tapahtuu enemmän “sisäryhmään” kuin “ulkoryhmään”.

Kuuluisassa 1970-luvulla järjestetyssä tutkimuksessa osallistujia pyydettiin antamaan arvosanat Kleen ja Kandinskyn maalauksille, joiden tekijöitä ei kerrottu. Tämän jälkeen heidät ohjattiin joko Klee-ryhmään tai Kandinsky-ryhmään. Ryhmäjakoa ei tehty sen perusteella, miten osallistujat olivat arvostelleet maalaukset, joten joku joka todella inhosi Kleen maalauksia saattoi silti päätyä Klee-ryhmään. Kun osallistujille annettiin mahdollisuus jakaa resursseja ryhmien kesken, he haalivat omalle ryhmälleen enemmän, mutta sen lisäksi he suostuivat jopa pienempään palkkioon sillä ehdolla, että toiselle ryhmälle annettaisiin vieläkin vähemmän. Näin tapahtui siis siitä huolimatta, että osallistujat oli juuri hetki sitten jaettu näihin ryhmiin, eivätkä he siis todennäköisesti olleet välittäneet niistä aikaisemmin.

Tämä on minusta hyvin kiinnostavaa, sillä valtaosa ryhmistä, joista välitämme tosielämässä, on meille paljon merkityksellisempiä. Jos siis jopa koeryhmään kuuluminen saa ihmisen luopumaan merkittävästä palkkiosta vain tehdäkseen kiusaa toiselle ryhmälle, ei voi olla miettimättä, miten vahvoja tällaiset ilmiöt ovat sellaisten ryhmien kohdalla, joissa olemme kasvaneet tai jotka ovat syvällä kulttuureissamme.

Riippuen siitä, mitä reittiä kuljemme näyttelyssä, asetumme todennäköisesti tukemaan tätä puolta, eli olemme joko Huldin tai Lillin tiimissä. Tämä puolen valitseminen saattaa vaikuttaa jatkossa koko kokemukseemme ja jopa siihen, miten tulkitsemme yksinkertaisia faktoja.

Toinen kuuluisa tutkimus 1950-luvulta tarkasteli tutkimukseen osallistuneiden havaintoja Dartmouthin ja Princetonin välisestä jalkapallo-ottelusta. Tutkimuksen nimi oli "He näkivät pelin", sillä ainoa tutkimukseen osallistuneita yhdistävä tekijä oli se, että he katsoivat ottelun. Kun tuli aika laskea rikkeitä ja käydä läpi kentällä tapahtuneita asioita, osallistujilla oli keskenään valtavan erilaiset kuvat siitä, mitä pelissä todella tapahtui. Erot olivat suurimmaksi osaksi linjassa sen kanssa, kumpaa joukkuetta he kannattivat.

T&M: Miten empatia liittyy moraalisiin?

MV: Empatia on hyvin olennaista moraalisen päätöksenteon kannalta. Toki kun lähdetään pohtimaan moraalista päätöksentekoa, keskustelu laajentuu väistämättä enemmän filosofian puolelle.

Oleellisinta on erottelu deontologisen ja utilitaristisen järjestyksen välillä. Deontologit seuraavat aina periaatteitaan huolimatta seurauksista, kun taas utilitaristit tekevät päätöksiä enemmän hyöty-haitta-suhteen arvioiden pohjalta. Esimerkki voisi olla, että jos olet deontologi, et koskaan vahingoita ketään, koska se on periaatteellisesti väärin. Jos taas olet utilitaristi, saatat joskus vahingoittaa jotakuta jos vaikuttaa siltä, että se voisi olla sen arvoista. Miten tämä sitten liittyy empatiaan? Esimerkiksi jos olet hyvin liikuttunut yksilön kärsimyksestä, voi olla hankalampi laskelmoida hyöty-haitta-suhteen näkökulmasta, olisiko parempi antaa tämän yksilön kärsiä, jotta voitaisiin pelastaa kolme muuta.

T&M: Voiko empatia muuttaa maailmaa (positiiviseen suuntaan)?

MV: Lähtökohtaisesti empatialla on hyvin positiivinen konnotaatio: sankareilla sitä on, roistoilla ei. Tosimaailma ei kuitenkaan todennäköisesti ole aivan näin yksinkertainen.

Paul Bloomin kirja *Against Empathy* hahmottelee hienosti monisyisempää tarinaa. Bloom kyseenalaistaa sen, olisiko ihmisten todellisuudessa kuitenkaan hyvä tuntee enemmän empatiaa. Minuun teki vaikutuksen eräs hänen esille tuomistaan esimerkkitalanteista, jossa ihmiset keräsivät rahaa syöpää sairastavalle koiralle Kanadassa. Keräyksestä saatu summa ylitti reilusti syöpähoitojen todelliset kulut. Ihmiset liikuttuivat tarinasta niin voimakkaasti, että lahjoittivat paljon enemmän kuin oli tarve. Tämä laittaa miettimään, kuinka monen koiran tai ihmisen elämät olisi voitu pelastaa, jos nuo varat olisi jaettu tehokkaammin.

Bloomin mukaan tämä esimerkki osoittaa yhden tavan, jolla empatia voi johtaa meitä harhaan. Empatian sijaan saattaisi olla parempi harjoittaa myötätuntoa ja samaistua toisten tilanteisiin kognitiivisella tasolla ilman, että tuntisimme niihin liittyviä tunteita niin paljon itse, jotta voisimme jakaa resursseja tehokkaammin.

Empatia ei siis aina ole välttämättä positiivinen asia, mutta se voi todellakin toimia ikään kuin taskulamppuna, joka ohjaa huomion sinne, missä tarvitaan toimintaa. Vaikka sen ohjaama toiminta saattaa joskus olla yliampuvaa, tuo hienosäädön tarve ei kuitenkaan tarkoita, että empatia olisi yleisesti huono asia.

Yhteenvetona voisi siis sanoa, että empatian ajattelevien hyvänä tai huonona ei välttämättä ole hedelmällistä. Empatia voi saada monenlaisia prosesseja liikkeelle, ja meidän on keksittävä keinoja pysäyttää liike oikeassa kohdassa. Siihen asti kunnes olemme keksineet miten tämä tehdään tai todistaneet tämän riittämättömäksi, pohdinnassa empatian vaikutuksista ei oikein päästä pidemmälle kuin laimeaan toteamukseen, että "se on joskus positiivista".

T&M: Miksi tunteemme saattavat johtaa meitä harhaan, ja milloin voimme luottaa niihin?

MV: Tällä hetkellä vaikuttaa melko selvältä, että kulttuurinen evoluutio etenee paljon nopeammin kuin biologinen evoluutio. Tästä johtuen jotkin osat tunnetyökalupakistamme saattavat olla hiukan vanhentuneita. Esimerkiksi se tunnereaktio, joka auttaa meitä pakenemaan henkemme edestä kun näemme vaarallisen pedon, saattaa laueta myös internetissä, tai kun olemme oikeissa pitää esitelmän. Valitettavasti ruumiimme ei kuitenkaan näe näissä tilanteissa eroa: joten vaikka housuihin kakkaaminen saattaa auttaa juoksemaan nopeammin, se harvemmin tekee esitelmästä paremman.

Jos omaksumme tämän näkökulman, on heti selkeämpää, miten suuri vaikutus on sillä, miten säätelemme reaktioitamme toisten kärsimykseen. Kohtaamme jatkuvasti laadultaan ja määrältään uudenlaista kärsimystä (kuten uudet sairaudet ja sotien mittakaava), ja lisäksi tuo kärsimys voi myös ylittää ajan ja tilan rajat. Jos ajattelemme ihmistä, joka kärsii ensimmäisenä uuden viruksen aiheuttamasta taudista kaukaisessa maassa, meidän kokemamme tuntemukset eivät todennäköisesti vastaa tuon henkilön todellista tilannetta. Minusta tämä näyttely osoittaa erittäin onnistuneesti, kuinka hankalaa empatian sääteleminen on.

On syytä ottaa huomioon, että tunteet ja ajatukset saattavat olla niin tiukasti yhteenkietoutuneita, ettemme oikeastaan voi valita, kumpaan luotamme. Loppujen lopuksi jotta voisimme arvottaa jonkin asian hyväksi tai huonoksi, meidän täytyy useimmissa tapauksissa hyödyntää useita eri tietolähteitä, tunteet mukaan lukien. Ajatellaan esimerkiksi Huldaa ja niitä faktoja, joita meille on hänestä kerrottu. Kuten totesimme aikaisemmin, mielikuvaamme tarinasta värittää se, kuinka paljon pidämme Huldasta, mitä yleisesti ajattelemme eläimistä ja moraalista, ja niin edelleen. Vaikka joku siis ei tuntisi Huldaa kohtaan lainkaan empatiaa, tunteet saattavat silti määrittää hänen reaktiotaan; hänellä saattaa olla hyvä tai neutraali olo Huldan kärsimyksestä huolimatta. Sellaisetkin kognitiiviset prosessit joita yleensä pidämme ei-tunnepohjaisina saattavat todellisuudessa olla ainakin osittain eräänlaista rationalisointia, joka palvelee tunnetta tai tunteen puutetta.

Käännös englannista suomeksi: Kataja Varisvaara.

Fantasi matar empatin

Den intervjuade: Dr Marius Vollberg, specialiserad inom psykologi och neurovetenskap. Vollberg är en forskare inom Schweiziska nationella vetenskapsstiftelsen och hans forskning fokuserar på affektiva och sociala faktorer som styr beteendet.

Intervjuare: Intendent Tiina Rauhala och konstnären Maija Tammi, doktor i konst.

T&M: Verket Hulda & Lilli inbjuder publiken att identifiera sig med och känna empati för två olika huvudgestalter. Vad är empati?

MV: Det har skrivits att det finns nästan lika många definitioner på empati som det finns empatiforskare (de Vignemont & Singer, 2006). Kanske det ändå är bäst att börja med att empati i allmänhet hänvisar till hur vi identifierar oss med andras erfarenheter. Empati är ett paraplybegrepp, som kan indelas i kognitiv empati (tankar) och affektiv empati (känslor).

Den affektiva empatin kan vidare delas in i fyra kategorier. Den här indelningen beror på hur dina egna känslor förhåller sig till en annans känslor. När era känslor är likriktade – du mår bra när den andra gör det – kallas det positiv empati och när du mår dåligt när den andra mår dåligt är det fråga om negativ empati.

Sedan kommer vi till två kategorier av motstridiga känslor: När du mår dåligt samtidigt som en annan mår bra är det fråga om "gluckschmerz". Det här tyska ordet (ung. "lyckosmärta") används eftersom vi inte har en vedertagen översättning: det innebär att man känner smärta när något gott vederfars någon man inte tycker om. Den fjärde och sista kategorin är skadeglädje, när man gläds åt att någon annan lider.

T&M: Vad är det som bestämmer om vi känner kognitiv eller affektiv empati?

MV: Det finns många inverkanse faktorer, och de här kategorierna kan också överlappa varandra. Människor reagerar exempelvis ofta starkt affektivt när de ser att någon blir biten av en spindel eller en orm. Vår första reaktion är rädsla och avsky i stället för att vi skulle tänka kognitivt ”Oj, det var ju förfärligt för den där människan att bli biten av en spindel”.

Andra slags upplevelser kan ge upphov till mer kognitiva reaktioner. Vanliga, visserligen problematiska, exempel är statistiska uppgifter i stor skala. Om du exempelvis hör att 10 000 finländare förlorar sina hem i en översvämning, är din reaktion sannolikt en blandning av kognitiv och affektiv empati. På det kognitiva planet förstår du att det här var illa. Du kan i tankarna föreställa dig källaren i ditt eget hus översvämmad, men det första som kommer i dina tankar är inte nödvändigtvis en människa som simmar för livet. Det är en annan sak om du tittar på en skräckfilm eller hör att någon har anfallit din vän. Den här typen av kontextbunden kunskap kan alltså påverka balansen mellan kognitiv och affektiv empati.

Allt det ovan nämnda gäller yttre impulser, det vad vi observerar, men faktorer som berör själva observatören, såsom personlighetsdrag och tidigare upplevelser påverkar också hur vi förhåller oss till andra.

T&M: Hur påverkar vår fantasi graden av den empati vi känner? Och vilken roll har narrativet, berättelsen?

MV: Intensiteten i vår empatireaktion beror faktiskt på många olika variabler, men i nyckelposition är vår förmåga att föreställa oss händelser. Alltid när vi måste tänja på och bredda vårt perspektiv utöver nuet och det som befinner sig rakt framför vår näsa, gör vårt sinne en resa som överskrider gränserna för tiden, perspektivet och rummet. Forskningsrön tyder på att vi gör det här genom att arrangera tidigare upplevelser till nya scenarier.

De här scenarierna kan vara mer eller mindre detaljerade, beroende på om vi gillar aktören, personen eller djuret i situationen. Det är intressant att ju

mer detaljerad situation vi kan föreställa oss, desto mer empati känner vi för aktören – och tvärtom: ju färre detaljer vi föreställer oss i situationen eller händelsen, desto mindre empati känner vi för aktören. Naturligtvis finns det också skillnader i människors sätt att föreställa sig, fantisera.

Som sagt, fantasin kräver en smidig sammanställning av tidigare upplevelser eller minnen till ett nytt scenario, och de här scenarierna fungerar som ram för empatin. Narrativet växelverkar i den här processen genom att styra föreställningen om den här ramen. Den bakomliggande berättelsen, huvudpersonernas motivering, deras tidigare upplevelser – allt det här hjälper att bygga ramen i vårt sinne. Det här innebär också att du skapar en positivare bild av den huvudgestalt du identifierar dig mera med, Hulda eller Lilli. Jag tycker att den här utställningen är ett lysande exempel på hur vi skapar synvinklar utifrån kunskap och motivation och inte bara utgår från färdiga synvinklar.

T&M: Hur inverkar grupper på empatin?

MV: Det här hänför sig till ett av socialpsykologins allvarligaste fenomen: människor har förmågan att snabbt och smidigt bilda grupper och sedan placera sin egen grupp framom andra. Oberoende av om det gäller religiösa eller politiska grupperingar, idrottsällskap eller nyss utnämnda alternativa identiteter, är det sannolikare att identifieringen sker mer i den "inre gruppen" än i den "yttre".

I en berömd studie utförd på 1970-talet ombads deltagarna ge vitsord åt målningar av Klee respektive Kandinsky, utan att man berättade vem konstnären var. Därefter placerades de i antingen Klee-gruppen eller Kandinsky-gruppen. Gruppindelningen gjordes inte på basis av hur deltagarna hade bedömt målningarna, så någon som verkligen avskydde Klees målningar kunde ändå hamna i Klee-gruppen. När deltagarna gavs möjlighet att dela resurser mellan grupperna samlade de ihop mera till sin egen grupp, men dessutom gick de med på ett mindre arvode på det villkor att den andra gruppen skulle ges ännu mindre. Det här skedde trots att deltagarna bara ögonblicket innan hade delats in i de här grupperna, och de sannolikt inte hade brytt sig om dem tidigare.

Det här tycker jag är mycket intressant, för största delen av de grupper som vi bryr oss om i verkliga livet har mycket större betydelse för oss. Om alltså tillhörigheten till en försöksgrupp får en människa att avstå från ett betydande arvode bara för att förarga en annan grupp, kan man inte låta bli att undra över hur starka dylika fenomen är i sådana grupper som vi har vuxit upp i eller som ligger djupt i våra kulturer.

Beroende på vilken rutt vi går på utställningen kommer vi sannolikt att stöda den här sidan, vi är alltså antingen i Huldass eller Lillis team. Att välja den här sidan kan i fortsättningen påverka hela vår upplevelse och till och med hur vi tolkar enkla fakta.

En annan berömd studie från 1950-talet undersökte observationer som personer som deltog i studien hade gjort av en fotbollsmatch mellan Dartmouth och Princeton. Studiens namn var "De såg en match", för den enda faktorn som förenade deltagarna var att de såg matchen. När det var dags att räkna straffen och gå igenom vad som hänt på spelplanen hade deltagarna sinsemellan väldigt olika bilder av vad som verkligen ägde rum under matchen. Skillnaderna var till största delen i linje med vilket lag de understödde.

T&M: På vilket sätt hör empati samman med moral?

MV: Empati är något väldigt viktigt med tanke på det moraliska beslutsfattandet. När man börjar diskutera moraliskt beslutsfattande går diskussionen visserligen oundvikligen in på filosofins område.

Det är essentiellt att skilja mellan ett deontologiskt och ett utilitaristiskt resonande. Deontologisterna följer alltid sina principer oberoende av följderna, medan utilitaristerna fattar beslut mera utifrån en bedömning av nytta vs skada. Som exempel kan nämnas att om du är deontolog skadar du aldrig någon, för att det är principiellt fel. Ifall du däremot är utilitarist kan du någon gång skada en annan om det kan tänkas vara värt det. På vilket sätt anknyter det här till empati? Om du exempelvis är mycket rörd av en individs lidande, kan det vara svårare att på basis av förhållandet mellan nytta och

skada räkna ut om det är bättre att låta den här individen lida för att tre andra ska kunna räddas.

T&M: Kan empati förändra världen (i en positiv riktning)?

MV: I princip har empatin en mycket positiv konnotation: hjältar äger den, skurkar inte. Den verkliga världen är emellertid knappast så här enkel. Paul Blooms bok *Against Empathy* skissar fint en mer komplicerad historia. Bloom frågar sig om det i verkligheten är bra för människor att känna mer empati. Jag blev imponerad av en av de exempelsituationer han tar upp, där människor samlade in pengar för en hund som led av cancer i Kanada. Summan som insamlingen resulterade i överskred rejält de verkliga kostnaderna för cancerbehandlingarna. Människorna blev så rörda av historien att de donerade mycket mer än vad som behövdes. Det här får en att fundera över hur många hund- eller människoliv som man hade kunnat rädda ifall medlen hade fördelats effektivare.

Enligt Bloom visar exemplet ett sätt där empatin kan leda oss vilse. I stället för empati kan det vara bättre att idka medkänsla och identifiera sig med andras situationer på ett kognitivt plan, utan att känna så mycket själv, för att kunna fördela resurser mer effektivt.

Empati behöver inte alltid vara något positivt, men den kan faktiskt fungera som en slags ficklampa som pekar på målet för en verksamhet. Trots att den verksamhet som styrs av empati ibland kan skjuta över målet, betyder det inte att den generellt är något dåligt.

Sammanfattat kan man alltså säga att det inte nödvändigtvis är fruktbart att tänka på empati som något antingen gott eller ont. Empatin kan sätta igång många slags processer, och vi måste hitta på sätt att stoppa rörelsen vid rätt tillfälle. Tills vi har kommit underfund med hur det här ska göras eller bevisat att det är otillräckligt kommer vi knappast längre i diskussionen om empatins effekter än till ett ljumt konstaterande att "den ibland är positiv".

T&M: Varför kan våra känslor leda oss vilse, och när kan vi lita på dem?

MV: För närvarande verkar det ganska klart att den kulturella evolutionen framskrider mycket snabbare än den biologiska. Därför kan vissa delar av vår känslöverktygslåda vara något föråldrade. Ett exempel är den känsloreaktion som hjälper oss att fly för livet när vi ser ett farligt rovdjur och som kan utlösas också på internet, eller när vi ska hålla ett föredrag. Tyvärr kan vår kropp inte se skillnaden mellan de här situationerna: även om ”kacka i byxorna” hjälper oss att springa snabbare gör det knappast att föredraget blir bättre.

Om vi omfattar den här synvinkeln blir det genast tydligare hur stor inverkan det har hur vi reglerar våra reaktioner på andras lidande. Vi möter ständigt nya slags lidanden, både kvalitativt och kvantitativt (som nya sjukdomar och graden av krigshandlingar), och dessutom kan lidandet också överskrida gränserna för tid och rum. Om vi tänker på en människa som är den första att lida av en ny virusjukdom i ett fjärran land, motsvarar våra känslor sannolikt inte personens verkliga situation. Jag tycker att den här utställningen på ett mycket lyckat sätt visar hur svårt det är att reglera empatin.

Man bör beakta att känslor och tankar kan vara så sammanflätade att vi egentligen inte kan välja vilkendera vi litar på.

Sist och slutligen måste vi för att kunna väga mellan att anse en sak vara god eller dålig i de flesta fall utnyttja flera olika källor, känslorna medräknade. Tänk till exempel på Hulda och på de fakta som har presenterats för oss. Som vi tidigare konstaterade färgas vår uppfattning om berättelsen av hur mycket vi tycker om Hulda, vad vi i största allmänhet tänker om djur och moral osv. Även om någon inte kände den minsta empati för Hulda kan känslorna ändå bestämma personens reaktion – denna kan känna sig bra eller neutral oberoende av Huldans lidande. Också sådana kognitiva processer som vi vanligen anser vara icke-känslobaserade kan i verkligheten åtminstone delvis vara en slags rationalisering som tjänar känslan eller bristen på känsla.

Översatt från engelska till svenska av Eva Wahlström.

Imagination feeds empathy

Interviewee: Dr. Marius Vollberg, specialized in psychology and neuroscience. As a fellow of the Swiss National Science Foundation, Marius investigates the affective and social determinants of behaviour.

Interviewers: Chief Curator Tiina Rauhala and Artist Majja Tammi, Doctor of Arts.

T&M: The artwork Hulda & Lilli invites viewers to side and empathize with two different main characters. What is empathy?

MV: It has been written that there are almost as many definitions of empathy as there are empathy researchers (de Vignemont & Singer, 2006). But maybe it is helpful to start with this: empathy generally refers to how we relate to the experiences of others. It is an umbrella term that can be divided into cognitive empathy (thoughts) and affective empathy (feelings).

Affective empathy can be further divided into four categories. This further division is all about how congruent or incongruent your feelings are with somebody else's. When your feelings align—you feel good about somebody else feeling good—this is called positive empathy. And when you feel bad about somebody feeling bad, that is negative empathy.

Then there are two incongruent categories: when you feel bad about somebody feeling good, this is called *gluckschmerz*. A German word is used because there is not a good alternative in English, but basically it means being “in pain” because something good happens to somebody you dislike. The fourth and last category is feeling good when somebody feels bad. This is called *schadenfreude*, another German word that translates to feeling “joy” over another person's “damages”.

T&M: What determines whether we experience cognitive or affective empathy?

MV: There are a lot of factors, and the categories can also overlap. For example, people often have a strong affective reaction when they see someone being bitten by a spider or snake. Our first response is fear or disgust instead of cognitively thinking “Oh, it must be awful for the person to be bitten by a spider”.

Other kinds of experiences might lend themselves to more of a cognitive appraisal. A common, yet problematic, example are large scale statistics. Let’s say you hear about 10 000 Finns being displaced by a flood. In this case, your response is most likely a mix. You cognitively understand that it’s bad. You might run mental simulations about your basement being underwater, but you may not immediately imagine a person in the water swimming for their life, like you would when you see a horror movie or when you hear your friend being attacked by someone. So there is all this contextual information that can affect the proportion between cognitive and affective empathy.

All of this is on the side of the stimulus—the input we perceive, but there are also factors on the side of the perceiver that influence how we relate to others, including personality traits and past experiences.

T&M: How does our imagination influence how much we empathize? And what is the role of storytelling?

MV: The intensity of the response depends on tons of variables. But one key element is our ability to imagine events. Whenever we have to transcend our own perspective beyond the here and now, beyond what is right in front of us, we mentally travel across space, perspective and time. There is research to suggest that we do this by recombining past experiences into novel scenarios.

And these scenarios may be more or less detailed, depending on whether we like the actor, person or animal in the situation. Interestingly, the more

detailed we can imagine the situation, the more we feel empathy with the actor; and vice versa: the less detailed we imagine the situation or scene, the less we empathize with the actor. Naturally people also differ in how they imagine in general.

As we have established, imagination relies on the flexible recombination of past experiences, or memories, into novel scenarios, which in turn set the scene for empathy. Storytelling interacts with this process by guiding the way in which we imagine the scene. The background story, motivations of the protagonists, their past experiences – all of this helps us draw the scene in our minds. Consequently, this also means that you are likely to draw a more charitable image of the protagonist that you're identifying with more, whether it is Hulda or Lilli. I think this exhibition is a great example of how we create—rather than take—perspectives based on our knowledge and motivations.

T&M: How do groups influence empathy?

MV: This relates to what is probably one of the most robust effects across social psychology: people can quickly and flexibly form groups and subsequently favour their own group over others. From religious or political groups all the way to sports clubs or niche identities that you were only assigned to this morning, you are likely to see more identification with the “in-group” compared to the “out-group”.

In a famous study from the 1970s, people were asked to rate Klee and Kandinsky paintings (shown without signature), after which they were assigned to a group, either the Klee group or the Kandinsky group. They were not assigned to a certain group based on their judgement about the paintings, so someone who really hated the Klee paintings might still be put in the Klee group. Not only did people allocate more resources to their own group when given the chance, but they would also accept getting less money as long as it meant that the other group received even less. And all of this happened even though people had only just been assigned to the groups and were thus unlikely to have cared about them before.

I think this is really interesting because most of the groups that we care about in our actual lives have much more meaning to us. And if being assigned to an experimental group already makes people forgo substantial reward just to spite the other group, you can't help but wonder how strong these effects are for groups that we have grown up with or that have been embedded in our cultures.

Depending on the route we take in this exhibition, we most likely take the corresponding side, may it be team Hulda or team Lilli. This affiliation may then influence everything that we experience, even extending to how we process basic facts.

Another famous study from the 1950s documented perceptions of a football game between Dartmouth and Princeton. The study is just titled "They Saw A Game", because seemingly the only thing the perceivers had in common was that they saw a match. But when it came to counting the transgressions or recounting specific events that happened on the field, the participants often had wildly different accounts of what actually happened, in large part depending on which team they were supporting.

T&M: How does empathy mix with morality?

MV: Empathy is extremely relevant to how people think about moral decision making. And of course, when you think about moral decision making, you inevitably start to branch more into philosophy.

The fundamental distinction is between deontologist and utilitarian reasoning. Deontologists always follow their principles no matter the consequences, while utilitarians make decisions more flexibly based on cost-benefit calculations. An example could be: if you are a deontologist, you will never harm anybody, because it is wrong to do so in principle. And if you are a utilitarian, you might sometimes harm others if it seems worth it. Why does this matter for empathy? For example, if you are extremely moved by an individual's suffering, it might be harder for you to do some kind of cost-benefit calculation of whether it would be good to let this person suffer in order to save three others.

T&M: Can empathy make a (positive) difference in the world?

MV: Per default, empathy has an immensely positive connotation: it is what heroes have and villains lack. But it probably isn't that simple.

The case for a more complex story is laid out beautifully in Paul Bloom's book *Against Empathy*. Bloom questions whether we actually want people to feel more empathy. One of his examples that has stuck with me is one where people raised money for one dog that had cancer in a Canadian province. The money that was raised vastly exceeded the actual cost of treatment. People were so moved by the story that they all donated excessively. And it makes you wonder how many other dogs' lives or human lives you could have saved by distributing those resources more efficiently.

According to Bloom, this example reflects one of the ways in which empathy may lead us astray. Instead, we may be better off practising compassion, relating more cognitively to others' situations without feeling as much of the emotion ourselves, so that we can allocate resources more efficiently. So empathy might not always be a positive thing, but one of the things it certainly can do is act as a sort of flashlight that highlights need for action. And even though subsequent actions may sometimes overshoot, need for calibration does not mean empathy is bad in general.

In sum, thinking of empathy as good or bad may be missing the point. It can set various processes in motion, and we need to figure out how to get it to stop at the right time. Until we have figured this out, or proved it insufficient, it is hard to take this debate beyond a trivial "it is sometimes positive".

T&M: Why is it that our emotions can lead us astray, and when can we trust them?

MV: It seems pretty clear by now that cultural evolution moves much faster than biological evolution. In consequence, parts of our emotional toolkit may be a little out of date. For example, the emotional response that helps us run for our lives when seeing a predator may also get triggered online, or when

we are about to give a presentation. But unfortunately, our body doesn't really know the difference. And while pooping our pants may help us run a little faster, it rarely improves a presentation.

If we fully embrace this perspective, it becomes clearer why calibrating our responses to the suffering of others is far from trivial. Not only are we faced with suffering that keeps taking new qualitative and quantitative forms (e.g., new diseases and the scale of wars), it can also transcend the boundaries of time and space. If we imagine someone suffering under the first case of a new virus in a distant country, whatever we feel is unlikely to accurately reflect that person's actual state. And I think that this exhibition does a great job at demonstrating how hard it is to calibrate empathy.

Notably, emotions and thoughts may be so intertwined that we cannot really choose which to trust.

Ultimately, in order to evaluate something as good or bad, we likely integrate across a lot of different sources of information including our emotions. Let's take for example the story of Hulda, and the facts we are given about her. As we discussed earlier, our view of the story is coloured in by how much we like Hulda, our general preferences concerning animals and morality, and so on. Now, even if someone does not empathize with Hulda at all, their response may still be defined by emotion; that is, they may feel good or neutral in spite of Hulda's suffering, and any cognitive process that we might like to think of as unemotional may in reality be in part a form of rationalization in service of that (lack of) emotion.

Empatiakone / Empatimaskin / Empathy Machine

maaliskuu/mars/March 31 –
elokuu/augusti/August 27, 2023

SUOMEN
VALO
KUVA
TAITEEN
MUSEO

FINLANDS
FOTO
GRAFISKA
MUSEUM

THE
FINNISH
MUSEUM
OF
PHOTO
GRAPHY

**Palautathan tämän vihkun. /
Vänligen returnera denna broschyr. /
Please return this leaflet.**