

Enig med kongen av Bhutan

Bjørn Grinde

Som biolog liker jeg å se på hjernen som satt sammen av moduler. Hver modul ivaretar en funksjon lagt ned av evolusjonsprosessen, det kan dreie seg om å styre en lillefinger, eller skape smerte. Hjernen er med andre ord omtrent som en lommekniv der man drar fram en korketrekker eller en neglefil ut fra hvilke behov som dukker opp. Hjernens moduler er riktignok ikke like pent atskilte, eller definerbare, som knivens enheter. Ofte inngår det nervebaner fra forskjellige områder av hjernen, og samme nervecelle kan godt delta i flere moduler. Men ellers gir lommekniven en fin analogi. Kanskje bortsett fra at selv den billigste utgaven er mer holdbar og mindre utsatt for å bli skakkjørt enn vår hjerne.

Klarer vi å tilpasse et moderne industrisamfunn til menneskets steinaldersinn, da kutter vi ikke bare ned på psykiskelidelser, men vi skaper også et samfunn med lykkeligere mennesker

En viktig funksjon for faget psykologi er å rette opp moduler i hjerner som ikke fungerer helt slik de skal. Litt rust og sløvsinn i alderdommen er dog normalt og krever ikke terapi. Grovt sett er det to grunner til å søke hjelp: Man fungerer ikke godt nok i samfunnet, eller man er ulykkelig. Disse to problemene henger ofte sammen, men ikke alltid. Personer med Downs syndrom trenger gjerne litt bistand for å håndtere de praktiske sidene ved livet, men har det ellers trolig minst like godt som folk flest. I vårt samfunn er vi flinke til å ordne praktiske problemer. Det er verre med livslykken. Det er der skoen trykker.

Jeg ser på livslykke som helsevesenets største utfordring. Rundt halvparten av befolkningen har i løpet av livet psykiske problemer som gir vesentlig nedsatt livskvalitet. Jeg tror prevalensen er høyere nå enn den var i steinalderen, og at det derfor må være noe ved vår måte å leve på som skaper mentale sykdommer.

Kongen av Bhutan påpekte for nærmere førti år siden at han ville styre landet sitt mot *brutto nasjonal lykke* istedenfor *brutto nasjonalprodukt*. Den gang lo andre statsledere av utsagnet, men de ler ikke lenger nå. De fleste aksepterer at mer penger ikke nødvendigvis gir økt livskvalitet. Jeg er enig med kongen av Bhutan – og tror det er mulig å gjøre Norge til et bedre land. Men for å klare det trenger vi å forstå hva lykke er.

Evnen til å være lykkelige er egentlig bare en tilfeldig bivirkning av de løsningene evolusjonsprosessen kom fram til for å sikre genene et varig liv. Evolusjonen trengte et fleksibelt system for å optimalisere atferd, og løsningen på denne utfordringen var følelser. Grovt sett har disse enten en positiv eller negativ valør, alt etter som de er ment å styre oss mot noe, eller vekk fra noe. I løpet av livet lærer vi hva som er godt og hva som er vondt, og blir dermed stadig flinkere til å ta de rette avgjørelsene. Det vil si, avgjørelser beregnet på å sende genene videre. Slik var det i alle fall i steinalderen.

Problemet i vårt samfunn kan sammenfattes med at modulene for negative følelser er hyperaktive. Det er særlig tre moduler som lett blir forstyrret: frykt, «lavt humør» og fysisk smerte. De er der for at du skal unngå å skade kroppen eller havne i ugunstige situasjoner. Når de aktiveres i utide, snakker vi om henholdsvis angst, depresjon og kronisk smerte. Nyere nevrologisk forskning antyder at alle negative følelser konvergerer mot ett sett felles nervebaner som skaper selve ubehaget.

Så hvorfor er de negative modulene så aktive?

Mitt svar er at vi har bygd et samfunn der vi har fjernet oss fra det levesettet evolusjonen har tilpasset oss til. Men i så fall bør det være mulig å forebygge ved å justere enkelte forhold slik at de passer bedre med vår iboende natur. Oppgaven er egentlig den samme som opptar bestyreren av en dyrehage. For å få dyrene til å trives må han forstå både de fysiske og de atferdsmessige behovene til hver enkelt art. Jeg tror vår menneskelige dyrehage trenger biologisk innsikt. Klarer vi å tilpasse et moderne industrisamfunn til menneskets steinaldersinn, da kutter vi ikke bare ned på psykiske lidelser, men vi skaper også et samfunn med lykkeligere mennesker. Og lykke er for meg hva mental helse egentlig dreier seg om.