

Naturens iboende treghet

Per Olav Solberg
redaksjonssjef

For en biolog kan psykisk uhelse blant annet forklares med tiden det tar for genene å tilpasse seg et nytt miljø.

BJØRN GRINDE
BEVISSTHET
Forstå hjernen og få et bedre liv



*spartacus

BJØRN GRINDE

Bevissthet – forstå hjernen og få et bedre liv *Spartacus Forlag* 2014

– BEVISSTE OPPLEVELSER er på sett og vis alt vi har og er. Jeg hadde lyst til å komme nærmere bevissthetens gåte, og skriveprosessen hjalp meg til å forstå og lære bedre.

Det forteller Bjørn Grinde, aktuell med *Bevissthet – forstå hjernen og få et bedre liv*, som lanseres i oktober. Den er en reise i evolusjonspsykologien, hvor hjernens utvikling og virkemåte har en sentral plass. Boken forklarer også årsakene til at følelser og bevissthet i sin tid oppstod. Derfra beveger Grinde seg mer over til selvhjelpssjangeren: Når vi vet mer om hvordan hjernen fungerer, er vi også bedre i stand til å hjelpe oss selv, gjennom mentale øvelser, mener forfatteren. Grinde introduserer en del slike mot slutten av boken.

– Til daglig jobber jeg som forsker ved Divisjon for psykisk helse på Folkehelseinstituttet. Jeg har et brennende ønske om å formidle kunnskap som kan bidra til at mennesker får det bedre. Biologisk viten er mangelvare. Biologi er ikke lenger et obligatorisk fag i videregående utdanning. Det synes jeg er uheldig. Jeg ønsker blant annet å formidle sammenhengen mellom vår evolusjonistiske arv og hvordan det kan skape problemer for mennesker i moderne samfunn, sier Grinde.

Gode og dårlige vaner

– *Hjernen vår er altså ikke designet for dagens samfunn?*

– Både ja og nei. Evolusjonen går svært langsomt. Det har tatt flere hundre millioner år å utvikle hjernen til det den er i dag. I løpet av den tiden har den blitt svært fleksibel og endringsvillig. Det betyr at vi, gjennom å bruke bevisstheten og tanken, i stor grad kan bestemme hvordan vi vil at den skal fungere. Dette kompensere til en viss grad for evolusjonens langsomhet.

– På den annen side er ikke hjernen tilpasset dagens miljø fullt og helt. Den er utviklet for en tid da ressursene var langt knappere. I steinalderen var tilgangen til for eksempel sukker, som jo er viktig for hjernens fungering og utvikling, svært begrenset. I dag er det overflod. Konsekvensen av økt tilgang til attraktive stimuli er at belønningsmekanismene i hjernen blir overstimulert og lett kommer ut av kontroll. Konsekvensen kan blant annet være at vi utvikler dårlige vaner og psykiske plager. Alt fra fedme til misbruk av narkotika kan i stor grad relateres til at evolusjonen er i utakt med det moderne samfunnet, mener Grinde.

– *I boken unngår du bruken av ordet avhengighet. Du skriver heller om gode og dårlige vaner. Er dette bevisst?*

– Det er i hvert fall en litt annen innfallsvinkel til avhengighet. Ut fra et evolusjonistisk perspektiv er det naturlig for hjernen å søke stimuli som aktiverer belønningsmekanismene. Dette har med hjernens virkemåte i seg selv å gjøre. Det handler ikke om å være et dårlig menneske. Jeg tenker at dette både kan være nyttig og fortrøstningsfullt for de som av ulike grunner har tatt dårlige valg og havnet i uheldige vanemønstre.

– *I psykologien tenker man gjerne at dårlige vanemønstre er et symptom på noe bakenforliggende. Man flykter fra en smertetilstand. Her kommer psykoterapi inn i bildet. Gjennom å finne ut av årsaken og bearbeide følelser kan pasienten få det bedre. Er ikke din selvhjelpsmetodikk litt naiv og reduksjonistisk sett opp mot komplekse, psykiske tilstander?*

Konsekvensen av økt tilgang til attraktive stimuli er at belønningsmekanismene i hjernen blir overstimulert og kommer ut av kontroll

– Jeg tror ikke det er noe enten–eller. Mange mennesker har dype sår, og psykologisk behandling kan selvsagt være viktig. Men mental trening kan også bidra til å gjøre angsten eller depresjonen litt mindre og kanskje lettere å leve med, sier han.



BIOLOG OG FORSKER Bjørn Grinde har gjennom egen forskning blitt opptatt av folks velvære. Han har også utviklet en mental treningsapp for iPhone.

(Foto: Spartacus Forlag)

Svak posisjon

– *Hvorfor står, etter din mening, det evolusjonistiske perspektivet temmelig svakt i psykologifaget her hjemme?*

– Mange psykologer tenker nok at biologien både er reduksjonistisk og deterministisk. Det er interessant at det først og fremst er samfunnsvitenskapen som har definert oss slik. Et av mine budskap i boken er tvert imot at evolusjonen gir oss stor frihet. Utviklingen av følelser og bevissthet gjorde oss friere og bedre i stand til å vurdere ulike situasjoner og ta bedre valg. Jeg tenker at evolusjonspsykologien gir oss en meningsfull ramme å forså oss selv ut fra. Den står ikke nødvendigvis i motsetning til psykologiens og andre samfunnsvitenskapers teorier og modeller om mennesket.

– Jeg opplever også en holdningsforskjell mellom unge og eldre forskere. I Forskningsrådet er det for eksempel liten takhøyde for evolusjonspsykologien, og de har ikke gitt midler til denne typen forskningsprosjekter gjennom Folkehelseinstituttet. I de yngre miljøene ved universiteter og høyskoler er man mer positiv til mitt ståsted, sier han.

Et moment som gjør Grindes forskning kontroversiell, er modellene han bruker for å forstå hjernen. I Grindes tenkning er hjernen inndelt i ulike typer moduler som aktiveres ved ulike typer omgivelser og stimuli. Hver modul ivaretar en funksjon lagt ned av evolusjonsprosessen. Det kan dreie seg om alt fra å styre en lillefinger til å skape smerte, glede eller lyst.

– Modulmodellen må ikke tas for bokstavelig. Man kan ikke dele hjernen inn i ulike typer synlige moduler som har sin bestemte plassering. Metaforen er likevel nyttig. Den sier noe om mulighetene vi har til å endre nervebanene i hjernen vår gjennom trening og ved å unngå å utsette oss for visse typer stimuli, sier Bjørn Grinde.