

# Født sånn eller blitt sånn - ti år etter

Fredrik Mikkelsen

kommunepsykolog i Vennesla og Iveland kommune, psykologspesialist

Harald Eias ti år gamle «Hjernevask»-debatt får nytt liv med Robert Plomin's aktuelle bok, *Blueprint, How DNA makes us who we are*.



# blueprint

how DNA makes us  
who we are

ROBERT PLOMIN

**BOK** *Blueprint, How DNA makes us who we are*

**FORFATTER** Robert Plomin

**FORLAG** Penguin

**ÅR 2019 # SIDER** 320

«Forhold deg til historier om fortiden som rykter», sa min seminarleder på Institutt for psykoterapi ved en anledning. Pasienter formidler sin historie i terapier. Historien om for eksempel den krevende og emosjonelt utilgjengelige faren kan i terapi bli til en ganske annen historie. Det er fristende å binde seg til én tolkning av fortiden og forutsette kausalitet mellom subjektets opplevelser i fortiden og væremåte i nåtiden. Det er innlysende at vi ikke kan vite noe sikkert, fordi det historiske narrative er sammenvevd med nettopp subjektets idiosynkratiske opplevelser. Nå er det selvsagt slik at det ikke er nødvendig med objektive sannheter for at mennesker skal oppleve terapi som svært nyttig og meningsfullt. Det er likevel spennende at det nå foreligger forskning som viser at vi vet en god del om hvorfor vi blir som vi blir, som boken til Robert Plomin er et eksempel på.

## Innflytelsesrik

Robert Plomin er en amerikansk psykolog og genetiker. Han har hatt en sentral rolle i flere store longitudinelle forskningsstudier og er best kjent for sitt arbeid med tvillingstudier og atferds-genetikk. Han har skrevet flere bøker om genetikk og psykologi. Plomin mottok APA Award for Distinguished Scientific Contributions i 2017, og han har blitt kåret til en av de 100 mest innflytelsesrike psykologene i vitenskapshistorien<sup>1</sup>.

*Plomin har fått kritikk fra flere hold for å overdrive betydningen av den genetiske arven, for å ikke ta nok hensyn til kulturens innflytelse og for å gi et unyansert og forenklet bilde av arvelighet*

Plomin mener at Freud fikk samfunnet til å lete på feil steder etter svarene på hva som gjør oss til den vi er. Årsaken til personlighetstrekk ligger, ifølge Plomin, ikke i hvordan du ble behandlet av dine foreldre, men i den biologiske arven fra dem, altså i genene i ditt DNA<sup>2</sup>.

Nature/nurture-debatten har gjennom årene vekket sterke følelser og har ofte vært preget av politiske meninger. Med utgangspunkt i for eksempel et venstrepolitisk ståsted ses gjerne miljøet som den avgjørende faktoren, fordi dette passer godt inn i en egalitær verdensanskuelse. Det finnes på den andre siden en frykt for konsekvensene av genetisk determinisme. Ifølge Plomin har det vært vanskelig å få gehør for arvets betydning i debatten om arv og miljø. Han mener psykologstanden lenge var fastlåst i troen på at for eksempel familiemiljøet er den avgjørende faktoren med hensyn til personlighetsutvikling og utvikling av psykopatologi:

It's one thing to state that genes largely determine how fast we run, how high we jump and how vulnerable we are to, say, myopia. But it's another to argue that genes also largely determine how intelligent, empathetic or antisocial we are. We prefer to think of such traits

---

<sup>1</sup><https://www.apa.org/monitor/julaug02/eminent>

<sup>2</sup><https://www.theguardian.com/science/2018/sep/29/so-is-it-nature-not-nurt...>

as social constructions, brought about by the familial and social environments into which we happen to be born.<sup>3</sup>

Plomin har fått kritikk fra flere hold for å overdrive betydningen av den genetiske arven, for å ikke ta nok hensyn til kulturens innflytelse og for å gi et unyansert og forenklet bilde av arvelighet.

## Arv via miljø

*Blueprint, How DNA makes us who we are* handler i grove trekk om resultatene av mange års forskning på genetik og DNA. Hovedbudskapet er at forskjeller i DNA er den største systematiske kilden til de psykologiske forskjellene mellom oss. Genetisk arvbarehet står for 50 prosent av de psykologiske forskjellene mellom oss, fra personlighet til mentale evner. De resterende 50 prosent handler om miljøfaktorer. Plomin understreker at geners innvirkning ikke er deterministisk. Det handler om probabilistiske tendenser, ikke predeterminerte ferdige programmer. Det som beskrives, er det som er, og ikke det som kan være.

Plomin er ikke uenig i at miljømessige faktorer er viktige, de står som sagt for omtrent halvparten av variansen i det psykologiske utfallet. Han poengterer imidlertid at det ikke er de stabile systematiske og felles miljøfaktorene i familier som har betydning for individuelle psykologiske forskjeller. Det er snarere de tilfeldige og usystematiske hendelsene i livet som har påvirkning på hvem vi blir. Vi ligner våre foreldre og søsken fordi vi ligner på dem genetisk. Vi hadde vært like lik våre genetiske foreldre og søsken dersom vi hadde vokst opp i en adoptivfamilie.

Plomin hevder i tillegg at det som ser ut som miljøeffekter, faktisk ofte speiler genetiske variasjoner. Plomin nevner her det han kaller arv via miljø. Det ser ut til at systematiske miljøpåvirkninger ofte handler om at vi velger miljøer som korrelerer med vårt genetiske grunnlag. Dette tyder på at oppdragelse, utdanning og livserfaringer ikke har noen innvirkning på våre personlighetstrekk, selv om de er meget viktige. De fleste miljøfaktorer som psykologien interesserer seg for, påvirkes i høy grad av genetiske faktorer. Det som ser ut som miljøet i korrelasjoner mellom miljøfaktorer og personlighetstrekk, handler i bunn og grunn ofte om genetiske effekter. Plomin henviser til studier som viser at genetiske faktorer kan forklare omtrent en tredjedel av forskjellene i hvor mye barn ser på TV, samt at sammenhengen mellom foreldres og deres barns skilsmisse er genetisk, og ikke miljømessig.

Den genetiske arvbareheten står altså for den overlegent største systematiske innflytelsen med tanke på det psykologiske utfallet. Genetikken er, ifølge Plomin, den primære årsaken til at mennesker har forskjellige personligheter, forskjellig utgangspunkt for psykisk helse og uhelse, og ulik evne til innlæring, samt ulike kognitive evner. At én faktor forklarer ca. halvparten av variansen i disse komplekse egenskapene, er egentlig uhørt. Andre effektstørrelser innenfor psykologien når sjelden opp til fem prosent.

Plomin understreker imidlertid at mer sjeldne hendelser, som for eksempel å bli mishandlet, eller å bli utsatt for groteske handlinger, selvsagt kan gjøre en enorm forskjell for individet, men forklarer altså ikke mye av variansen i populasjonen totalt.

---

<sup>3</sup><https://www.theguardian.com/science/2018/sep/29/so-is-it-nature-not-nurt...>

## La barna i fred

*Foreldre bør hjelpe barn til å bli de mennesker de er*

Plomin hevder altså at miljøet som foreldrene bidrar med, ikke har noen større betydning for hvordan barna blir. Det er den genetiske arven som er foreldrenes viktigste bidrag. Han understreker imidlertid at foreldrene og deres oppdragelse er svært viktig, til tross for at forskjeller i oppdragelse ikke fører til forskjeller i barnas psykologiske utvikling. Han peker på at foreldre ikke skal prøve å forme barna etter eget ønske, men isteden hjelpe dem med å finne ut av hva de ønsker å gjøre, og hva de er gode til. Foreldre bør hjelpe barn til å bli de mennesker de er. Barna er ikke leirklumper som kan formes etter foreldrenes ønske. Foreldre kan, ifølge Plomin, heller ikke ses som gartnere som pleier blomstene og beskjærer med den hensikt å få et ønskelig resultat. Barneoppdragelse er ikke et middel for å nå et mål. Foreldrene har en relasjon til barna, en av de lengste vi har i livet. Akkurat som med venner og partner så bør den baseres på at vi vil være med barna, ikke forandre dem. Plomin oppfordrer foreldre til å slappe av og nyte samværet med ungene.

## Generalistgener

Plomin hevder videre at antakelsen om spesifikke psykiatriske sykdommer eller diagnoser ikke støttes av forskningen. En av den genetiske forskningens største oppdagelser er at det er normalt å være unormal, i den forstand at det ikke finnes kvalitative sykdommer. Det finnes selvsagt sykdommer som kan kobles til enkelte gener, men dette er ikke tilfellet med hensyn til psykisk lidelse, ifølge Plomin. Enhver av oss bærer på mange av de DNA-variantene som bidrar til arvbarheten for psykiske lidelser. Med utgangspunkt i genforskningen finnes det ingen sykdommer å diagnostisere, og ingen sykdommer å kurere. De mange varianter i arvemassen som henger sammen med det vi kaller sykdom, påvirker mennesker i hele normalfordelingen.

Komplekse sykdommer handler om kvantitative egenskaper eller personlighetstrekk, det gjelder også for alvorlige psykiske lidelser som for eksempel schizofreni, bipolaritet og autisme, ifølge Plomin. Genene synes å være generalister. Man har ikke funnet forskjellige gener for for eksempel schizofreni og bipolar lidelse. Forskningen viser at samme gener i mange tilfeller påvirker begge lidelsene. Vi har alle en genetisk risiko for psykiske problemer, men den er kontinuerlig fordelt fra lav til høy risiko.

Det er ikke noe bestemt punkt der den genetiske risikoen slår over i sykdom. Det er kvantitativt, et spørsmål om mer eller mindre. Overgangen til begreper som «autismespektertilstand» og «schizofrenispektertilstand» kan ses som en erkjennelse av den kvantitative, dimensjonale synsmåten.

Genforskningen viser at det later til å finnes tre brede genetiske klustere i den psykiske uhelsens arkitektur. Det første innebærer *internaliserte problemer*, angst og nedstemthet. I det andre finner vi *eksternaliserte problemer*, for eksempel atferdsproblemer, aggressivitet og antisosial atferd samt rusavhengighet. I det tredje inngår psykotiske erfaringer som hallusinasjoner og ekstreme tankeforstyrrelser. Her finner vi også bipolar lidelse, schizofreni og depresjon.

Plomin mener at man i fremtiden bør fokusere på *individuell* utformede behandlinger. Mennesker som har blitt vurdert til å oppfylle kriteriene for samme psykiatriske diagnose, er likevel for forskjellige til at det blir meningsfullt med brede standardiserte diagnosespesifikke behandlinger.

## Risikopoenger

I takt med større genstudier og kartleggingen av den menneskelige DNA-sekvensen har forskerne funnet såkalte genetiske risikopoenger for forskjellige tilstander. For schizofreni kan det genetiske risikopoenget foreløpig forutsi sju prosent av variansen i risiko for å få lidelsen. Sju prosent høres lite ut, men forklarer likevel en større del av variansen enn de variabler som tradisjonelt har blitt brukt for å forutse risiko for schizofreni, for eksempel sosial utsatthet, cannabisbruk og barndomstraumer. Et høytantall risikopoeng for schizofreni innebærer ikke at personen nødvendigvis utvikler lidelsen, men risikoen er altså større enn for en person med få risikopoeng. Risikopoenger går utenpå den gjennomsnittlige risikoen i familien og gir en genetisk prognose for hvert individ. Med utgangspunkt i at det begynner å bli mulig med mer treffsikre genetiske prognoser, mener Plomin at det må fokuseres mer på forebyggende tiltak. Dersom vi med hjelp av genetiske risikopoenger kan identifisere mennesker med høy risiko for å utvikle lidelse, så kan vi også intervensere mer effektivt. Genetisk risikopoeng er et skarpere verktøy enn felles familierisiko når man tidlig ser etter problemer i barns utvikling.

Plomins profeti er at den kliniske psykologien kommer til å forandres til det ugjenkjennelige: Genetiske risikopoeng flytter fokus fra symptom til årsaker, fra diagnoser til dimensjoner, fra samme behandling for alle til skreddersydde behandlinger for hvert individ, fra behandling til forebyggende tiltak, og fra å fokusere på sykdom til en positiv vektlegging av helse. Boken avsluttes med en diskusjon om etiske problemstillinger med kartleggingen av vårt DNA.

## Nye tenkemåter

*Uansett kan Plomins budskap virke befriende og kan bidra til å dempe eventuell uro og skyldfølelser hos nåtidens foreldre*

Boken byr på spennende lesing da den stiller spørsmål ved enkelte godt etablerte måter å tenke på i psykologifeltet. I så måte åpner Plomins konklusjoner for nye perspektiver og tanker som kan endre måter psykologer intervenserer på. Det sies spøkefullt at det aldri er for sent å få en dårlig barndom, det kan ordnes ved å gå til en psykolog. Det er mulig psykologstanden lenge har lagt for stor vekt på miljømessige aspekter i pasientens oppvekst, eksempelvis relasjonen til foreldrene som forklaring på de problemer og personlighetsmessige utfordringer som pasienten strever med. En for ensidig forståelsesmodell av menneskers indre problemer og atferd kan virke låsende og føre til feilvurderinger og feilaktige tilbakemeldinger til pasienter. Plomins konklusjoner åpner potensielt for mer oppmerksomhet omkring betydningen av tilfeldige hendelser utenfor familien, og mekanismer som opprettholder pasientens problemer.

Plomin problematiserer deler av nåtidens tenkning rundt diagnostisering og behandling av psykisk lidelse, noe som kan oppleves som en utfordring, men også som bekreftelse for den enkelte kliniker. De fleste psykologer som har jobbet med såkalt utredning i en poliklinisk setting, er sannsynligvis godt kjent med hvor vanskelig det kan være å vurdere diagnostikk når terrenget ikke passer med kartet. Det helsepolitiske mottoet om at lik diagnose skal innebære lik behandling, faller også på sin egen urimelighet med utgangspunkt i Plomins budskap.

Plomin mener at samværet med barna bør baseres på at vi vil være med dem, og at vi hjelper dem til å finne ut av hva de ønsker å gjøre, og hva de er gode til. Undertegnede oppfatter at Plomin beskriver et ikke-narsissistisk familiemiljø her. Dette er et miljø som karakteriseres av spesielle

egenskaper. Her kan vi oppfatte en motsigelse i Plomins budskap. Han sier på den ene siden at miljøet som foreldrene bidrar med, ikke har noen større betydning for barnas utvikling. Samtidig sier han at foreldrene og deres oppdragelse er svært viktig, og peker på at et familiemiljø preget av kjærighet til og omtanke for barna, faktisk har stor betydning for hvem de blir.

Uansett kan Plomins budskap virke befriende og kan bidra til å dempe eventuell uro og skyldfølelser hos nåtidens foreldre. Det er for tiden et sterkt fokus på barns psykologiske behov gjennom foreldrehåndbøker, teorier om sosialisering og et muligens overdrevent fokus på trygghet, inntoning og romming. Dette kan skremme foreldre til å tro at de må opptre perfekt, og at én feil kan ødelegge livet til barnet. Det kan også være befriende for foreldre å ta avstand fra illusjonen om at et barns fremgang senere i livet er avhengig av hvor hardt det blir presset i oppveksten.