SVERRE HOEM

APE 2.0

En liten bok om å finne tilbake til seg selv

GYLDENDAL

SVERRE HOEM

APE 2.0

EN LITEN BOK OM Å FINNE TILBAKE TIL SEG SELV

GYLDENDAL
AKADEMISK

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2009
1. utgave

ISBN: 978-82-05-44487-4

Illustrasjoner s. 34, 59, 85, 100, 131 og 175: Tonje Hoem
Layout: Laboremus Prepress AS
Sats: Laboremus Prepress AS
Brødtekst: Minion 10/14,5 pkt

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond og Helse Midt-Norge RHF

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven
eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR,
interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i
strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og
inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Til mamma, pappa og storesøster
– i kjærlighet og takknemlighet.

Forord

«God egenterapi det vet du!» Et vanlig utsagn – både i og utenfor psykologens kontor. Som uerfaren behandler rynket jeg litt på nesen over slike ord. Skulle noe så banalt som en skogstur eller et kurs i hekleteknikk kunne erstatte mine avanserte og surt ervervede ferdigheter? De rynkene forsvant fort, eller de ble rettere sagt erstattet av andre og mer aldringsbaserte utgaver. Jeg lærte meg å glede meg over det folk selv gjorde for å få det bedre. Senere ble jeg mer nysgjerrig. Jeg ble mer og mer opptatt av hva jeg kunne lære av pasientene. Dette er mitt forsøk på å gi noe av det tilbake igjen.

I 2004 ga jeg ut en selvhjelpsbok for voksne med ADHD. Etterpå hadde jeg lyst til å skrive om noe helt annet. Jeg ville bevege meg fra det ytterst spesifikke til det tvers gjennom allmenne, jeg følte for å legge den problemfokuserte selvhjelpssjangeren til side for en tid for å utvikle en tekst med større slektskap til selvutviklingslitteratur. Slik kom jeg i tanker om det som nå fem år senere har blitt til en bok om livsmestring, om å finne tilbake til seg selv. Det handler i stor grad om ansvar. Jeg tror mange har potensial for større selvstendighet. Jeg frykter et samfunn hvor vi løper til profesjonelle hjelpere med alt og selv ikke tar ansvar for noe. Det handler også om vårt minste felles multiplum, om de grunnleggende likhetene som binder alle individer sammen i en felles artsfølelse, det allmennmenneskelige, det de som er friske, gjenkjenner med samme selvfølgelighet

som syke. Det handler ikke minst om å leve i krysspresset mellom hjerne og samfunn, om å være menneske i en tid hvor omgivelsene stiller andre krav enn hjernen vår er utviklet for å mestre. Biologien vår er lite endret de siste 200 000 årene. Mens omgivelsene er totalt forandret i den samme perioden. Dette paradokset ga ideen til tittel. For denne boken handler om hvordan vi i erkjennelse av å være en videreutviklet ape kan gjøre det best mulige ut av den mismatchen som har utviklet seg mellom biologi og samfunn. Dette er med andre ord en bok om hvordan vi kan mestre de utfordringer som følger av å være født inn i en tidsalder hvor vi ikke passer så godt. Det handler – formulert i IT-begreper – om Ape 2.0s innbitte kamp for å fylle spesifikasjonene som kreves for å kjøre den selvoppgraderende programpakken Omgivelser 7.0.

Sverre Hoem
Kristiansund, april 2009

PS
Flere av undertitlene i teksten er ganske rare, og noen er på engelsk – det siste plager meg litt mer enn det første. For jeg synes jo at norske ord og uttrykk duger best i norske tekster. I prinsippet. Men den språklige virkeligheten jeg ser rundt meg, stemmer ikke helt med prinsippene. Det ser ut som engelsk har vunnet konkurransen med nynorsk som vårt best kommuniserende sidemål, og jeg tar meg selv i å være en av dem som applauderer åpenlyst.

And as far as I can see the world is too
old for us to talk about it with our new words.
Jack Kerouac, 1963

Innhold

ET LIV I DET 21. ÅRHUNDRET 11
HVA ER ET MENNESKE? 21
HVA ER LYKKE? 45
FORSTÅ DIN EGEN HISTORIE 57
MENINGEN MED LIVET 71
NOEN VIKTIGE VALG 79
SANSEUTVIKLING 119
VÆR SYMPATISK 133
PÅ LAG MED EGNE FØLELSER 141
KAMPEN MOT ENDRINGSFOBI 149
FORHOLD TIL FORELDRE 154
DØDEN 161
KUNSTASSISTERT SELVUTVIKLING 171
FINN DIN MARSJFART 177
VI SAMLER TRÅDENE 184
ETTERORD 188
REFERANSER 189

Et liv i det 21. århundret

Jeg passer ikke inn her. Ikke nå – og ikke du heller. Ingen mennesker passer inn i vår moderne vestlige verden. Selv om vi har skapt den, så har vi likevel ikke skapt den. Ikke du og jeg, ikke «vi» i betydningen en eller annen gruppe mennesker, som i «vi som bor i samme gate», eller «vi som jobber på samme arbeidsplass», eller «vi som leser denne boken». Det er det store kollektive «vi» som har skapt de omgivelsene vi vanlige, du og jeg og vennene våre, lever i. Menneskeheten har gjennom sin historie på kloden utviklet en verden som ikke egner seg for mennesker. Vi kan tilpasse oss, men ikke innpasse oss – ikke helt, ikke nok til å ha det avslappende godt ved helt utvungent å være oss selv. Vi er fremmede. Vi er utenfor tiden vår. Alle sammen. Langt utenfor og uten å erkjenne det og som sådan ute av stand til å finne veien hjem.

Menneskenes verden har aldri vært statisk, og den skal heller ikke være det. Endring er en del av naturens orden. Slik lyset skifter gjennom døgnet. Slik temperaturen varierer gjennom årstidene. Slik alt levende transformeres i syklusen fra fødsel via vekst og aldring til død – for så å gå tilbake til kretsløpet som materie hvorfra nytt liv kan oppstå. Utvikling er en like uunngåelig konsekvens av menneskets natur som at omgivelsene våre forandres. Problemet oppstår først når endringstakten er blitt for høy til at vi kan henge med i utviklingen. Ikke ulikt bestrebelsen med å holde fast i en karusell hvor rotasjonshastigheten øker ukontrollert.

La den løpske karusellen illustrere problemet som følger av for hurtig samfunnsutvikling. Si at det dreier seg om en av disse gamle jernkarusellene som fantes på gårsdagens lekeplasser, en mekanisk innretning hvor barnet selv sørget for farten. Alle har prøvd en slik, eller sett andre gjøre det, alle kan forstille seg hvordan vi må skyve karusellen i gang ved å holde fast i bøylene mens vi løper ved siden av den sirkelrunde plattformen, hvordan vi kan øke rotasjonen ytterligere ved å hvile kroppsvekten på det ene benet som står inne på karusellens basis, mens vi sparker fra mot bakken med det andre benet. Tenk hvor gøy det kan være! Å snurre rundt i den farten du selv klarer å opparbeide, kjenne gleden ved å beherske omgivelsene, ved å ha omsatt egen muskelkraft til en fornøyelig snurrende reise på karusellhjulet. Forestill deg så at karusellens rotasjon øker mer enn tilsiktet og som resultat av andre krefter enn de kontrollerte bevegelsene deltakerne satte den i gang med. Se for deg en prosess som kommer ut av kontroll, som ikke lenger handler om at mennesket styrer karusellen, men er fanget i et vilt ritt og prisgitt ytre krefter. Den eneste muligheten som gjenstår, er å tilpasse seg den uønskede situasjonen, å gjøre det beste ut av det ved å holde fast og håpe at reisen tar slutt en gang. Opplevelsesmessig har det snudd fra glede via frykt til apati, fra mestringsfølelse via utrygg usikkerhet til apatisk mismot.

Vi kan altså levende se for oss sekvensen fra passelig fart til ukontrollert rotasjon og leve oss inn i ubehaget til den som klamrer seg fast. Dette bildet illustrerer noe av det som har skjedd med det moderne mennesket. Det gir et hint om hvordan det er å streve for å holde tritt med en utvikling man selv satte i gang. Trenger vi mane fram bildet av en løpsk karusell for å forstå hva som skjer? Vi lever jo midt oppe i den virkelige utgaven av denne marerittliknende scenen. Nettopp derfor, nærhet går på bekostning av oversikt (jf. uttrykket «å ikke se skogen for bare trær»).

Naturens orden er slik at en arts eksistens forutsetter match mellom individenes egenskaper og miljøets krav. Løven er avhengig av sin styrke, sin hurtighet og sitt kraftige bitt. Pingvinen trenger sitt heldekkende isolerende fettlag for å holde kroppstemperaturen i det kalde klimaet. Frosken drar nytte av sine spenstige lårmuskler. Måken må holde seg på vingene

for å ha livets rett, den kan ikke som sin artskollega strutsen overleve på kraft og hurtighet langs bakken.

Men hva med mennesket? Hva er vårt fremste fortrinn? Uten tvil vår hjernekraft. Vi har den best utviklede hjernen av alle pattedyr. Vi har overlegne analyse-, resonnerings- og kommunikasjonsevner når vi sammenlikner oss med nestemann på hjernekraftrankingen, vår nærmeste slektning sjimpansen. Likevel er det min påstand at mennesket er kommet i utakt med omgivelsene og strever med å holde tritt med samfunnets krav. For å forstå hvorfor må vi ta en kikk på hvilke forandringer vår verden har gjennomgått de siste 5 000 årene.

Historiske tilbakeblikk

Vi går først til år 3000 f.Kr. Norge befinner seg i den yngre steinalderen. Menneskene så omtrent slik ut som vi gjør i dag, de var bare noe mer kortvokste. Levealderen var i underkant av førti år, noe som skyldtes større innslag av dødelige infeksjoner og sykdommer. Steinaldermenneskene levde i små boplasser ved kysten. Klimaet var mildere enn nå, og boligbehovet lot seg dekke gjennom skinntelt og gammer. De levde av fangst og fiske. Redskapene deres var av stein, tre og ben. Livsformen var enkel. Mannen arbeidet noen timer hver dag med å skaffe mat og med tilvirking av redskaper samt ymse vedlikehold. Kvinnen stelte for familien fra morgen til kveld, barna deltok i det arbeidet de kunne mestre, fra de var i stand til å ta seg rundt på egen hånd. Det fantes ikke noe organisert samfunn utover det samvær man pleide innad i familien og nabofamilier imellom. Steinaldermennesket mestret oppgavene sine. Det var rikelig med hjernekraftoverskudd. I ledige stunder puslet man med religiøse ritualer og utsmykket huleveggene.

Neste stopp er år 500 f.Kr. Det er sen bronsealder i landet. Mennesket har utviklet sin verden en hel del siden steinalderen. Vi har tatt i bruk hest og plog og kan dyrke fram mat i tillegg til den vi fanger. Samfunnet er mer organisert. Det har utviklet seg enkelte klasseforskjeller. Vi bor i trehus. Den jevne mann og kvinne har mer enn nok hjernekraft til å holde orden på livene sine.

Siste stopp er år 1500 e.Kr. Du må telle deg tretten–femten slektsledd tilbake for å finne slektninger som levde på den tiden, det vil si at du må putte på 10 x tipp foran oldefar eller -mor for å finne fram til rett betegnelse på en dalevende slektning i rett nedadgående linje. Det er senmiddelalder, og reformasjonen er like rundt hjørnet. Svartedauden er overstått. Den om lag halverte befolkningen har jevnere økonomiske kår enn før det store pestdrevne mannefallet. Norge er et kongerike i union med Sverige og Danmark (Kalmarunionen). Samfunnslivet er nå også organisert gjennom felles lover. Folketallet kan ha vært noe under 400 000. Byene vokste, og kompleksiteten i mennesketilværelsen var økende, i det minste for den delen av befolkningen som bodde i byer. Bergen hadde ca. 10 000 innbyggere og var Norges største by, i dag bor det like mange i Bamble. For enkeltes del kan tilværelsen ha nærmet seg det tempo og den mangfoldighet som preger det moderne menneskets liv 500 år senere. Et liv som handelsmann ved de hanseatiske bryggene i Bergen må ha vært temmelig krevende. Man måtte forholde seg til en rekke forretningspartnere i flere ulike organisasjoner, helst beherske flere språk for å håndtere omgangen med det internasjonale markedet, driften innebar kanskje et visst personalansvar, økonomi og regnskap skulle holdes i orden, skatter og avgifter betales, lover for handel og vandel måtte overholdes. Samtidig bød privatlivet på en rekke forpliktelser av både sosial og materiell art. Jeg kan levende forestille meg at en suksessrik forretningsmann i senmiddelalderens Norge sto i fare for å utvikle stressymptomer. Men livet hans var atypisk, de fleste levde langt enklere og uten samme press på tilpasningsevne og hjernekraft.

Samfunnsutviklingen i vår del av verden har skutt særlig fart de siste 200 årene. Den industrielle revolusjonen markerte inngangen til en tidsalder med langt høyere endringstakt. Byliv ble vanligere enn bygdeliv. Teknologiske nyvinninger som elektrisitet, telefon og forbrenningsmotor revolusjonerte menneskenes hverdag ytterligere. Utbygging av vei- og banenett la grunnlag for nye reisemønstre, som – bokstavelig talt – tas til nye høyder gjennom forrige århundres suksesser i lufttrafikken. Det var svært annerledes å leve i 1950 enn i 1850. I de 100 årene forandret den vestlige verden seg

mer, mye mer, enn fra 1750 til 1850. Fra 1950 til 2000 måtte vi svelge unna enda større forandringer. Parallelt med grensesprengende utviklinger i massekommunikasjon og informasjonsteknologi skjer det betydelige omkalfatringer i de sosiale strukturene. Kjønnsroller endres, gamle familiemønstre løses opp, og nye samlivsformer etableres, mobilitet erstatter bofasthet.

Vi er inne i en fase med akselererende samfunnsutvikling. Dette innebærer at hver ny generasjon vil oppleve større forandring gjennom livsløpet enn generasjonen før den gjorde. Samfunnet utviklet seg mindre gjennom min bestefars liv enn det har gjort i min fars liv, og jeg må vente meg enda større endringer i min tid enn de min far har måttet tilpasse seg.

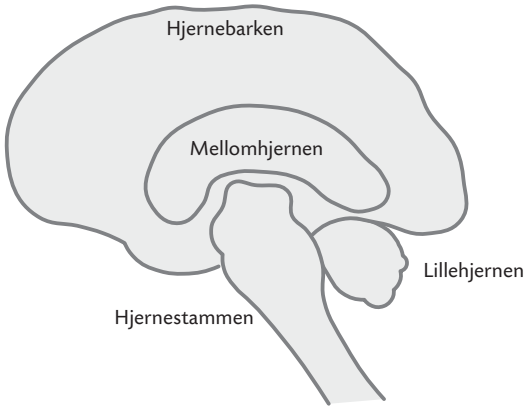
Problemet trer enda tydeligere fram når vi ser på dette fenomenet innenfor rammen av det enkelte livsløp, for eksempel ved å dele det i tre bolker hver av om lag tjuefem års varighet. Siden utviklingen akselererer, kan vi anta at samfunnet endrer seg mye fram til vi fyller tjuefem år, at det endrer seg enda mer i perioden fra vi er tjuefem år, til vi blir femti år, og at den aller største forandringen skjer i den siste tredjedelen av livet. Det betyr at vi utsettes for de største tilpasningskravene når vi har kommet i den alderen hvor vi er minst tilpasningsdyktige.

Henger hjernen med i svingene?

La oss gå tilbake til den historiske utviklingen. Vi kan slå fast at omgivelsene våre har endret seg betydelig i løpet av de siste 500 årene. Men hvor mye har hjernen vår utviklet seg den samme perioden? Svaret er dessverre: Nesten ingenting. Shakespeare var smartere enn jeg er, da Vinci også. I år 1500 konstruerte han et upraktisk, men i prinsippet korrekt helikopter. Det hadde ikke jeg klart. Slett ikke om jeg hadde levd på hans tid, og heller ikke i dag. Vi kan gå atskillig lenger tilbake for å illustrere poenget ytterligere: Menneskenes omgivelser var mer primitive, men hjernen var omtrent den samme. For 5 000 år siden levde våre forfedre og -mødre stort sett i små stammesamfunn som livnærte seg ved jakt, fangst og fiske. Det var tidlig bronsealder. Hjernene deres var på størrelse med våre. De hadde

mer enn nok hjernekraft. I søndre del av England jobbet folk med å reise de første steinene i det området vi nå kjenner som Stonehenge. De kan ikke ha vært særlig dumme de heller. Vi må så langt som 100 000–200 000 år tilbake for å finne forfedre med betydelig dårligere hjernekapasitet enn vår, det var på den tiden hjernebarkens volum gjennomgikk sin nærmest eksplosjonsartede og foreløpig siste vekstperiode (Blakemore, 2005).

Den hjernen vi bærer med oss innover i det 21. århundret, er det foreløpige sluttresultatet av en imponerende og lang utvikling. Artenes utvikling: evolusjonen. Fra fisk til krypdyr. Opp på to ben. Fra ape til menneske. Noen millioner års produktutvikling. Men ikke slik at nye systemer erstattet de gamle. Ikke som fra dampmaskin til forbrenningsmotor. Vi snakker videreutvikling. Vi snakker stein på stein. Det gamle pluss noe mer. Slik som at den elektronisk styrte motoren i din bil er både lik og forskjellig fra den din bestefar kjørte rundt i. Begge har sylindre og stempler. Bare din har elektronisk innsprøyting og computerbasert styring.



Figur 1 Hjernen

Hjernen kan deles inn i tre hoveddeler som samsvarer med trinn i artsutviklingen. De tre delene er hjernestammen, mellomhjernen og hjernebarken. De mest grunnleggende funksjonene ligger i hjernestammen, blant dem regulering av aktivering, pust og hjerte. I mellomhjernen styres urfølelsene våre, emosjonene – og der ligger også sentrene for lyst og ulyst. Hjernebarken analyserer sanseinntrykk og styrer kroppens bevegelser. Det fremre området av hjernebarken kalles pannelappen (eller frontal cortex) og er den utviklingsmessig sett nyeste delen av hjernen. Pannelappen er mye større hos mennesker enn hos sjimpanser, som igjen har større pannelapp enn hunder. I denne delen av hjernen finner de mest kompliserte mentale operasjonene sted. Dette er kommandosentralen vår. Her planlegges og analyseres ting på høyeste nivå.

Jeg aner ikke om befolkningen i Norge var lykkeligere i 1509 enn den er i 2009, eller om det var bedre å leve i steinalderen. Min påstand er at hver enkelt innbygger den gang var bedre tilpasset omgivelsene sine. De levde under samfunnsmessige, sosiale og fysiske forhold som matchet de biologiske forutsetningene deres. Kroppen fikk arbeide. Familien ga fellesskap. Samfunnet var begripelig og endret seg langsomt. En femtenåring var godt i stand til å ivareta et voksent liv. Det var samsvar mellom modning og læring. Når kroppen gjennom puberteten forandret seg fra barn til voksen, ja så hadde den unge parallelt lært det som var nødvendig for å flytte hjemmefra og ivareta ansvar for sitt eget liv.

I dag er femtenåringer i stand til å få barn, men i de fleste tilfeller ute av stand til å være selvforsørgende deltakere i samfunnet. Vi trenger lengre tid på å lære alt som læres må for å kunne stå på egne ben. Det egentlige voksne livet innledes vanligvis et sted mellom tjue og tretti. I vår komplekse verden er det med andre ord ikke samsvar mellom biologisk modning og sosial læring. Kanskje skulle vi slutte med rakettforskning og sette alle vitenskapelige krefter inn på å finne en vaksine som utsetter puberteten ti år?

Paradoksalt nok er det hjernekraft det skorter på. Det er liten trøst å hente fra vår kortikale utklassing av klodens øvrige pattedyr så lenge vi har utviklet samfunn som er så kompliserte at selv ikke denne vinnerhjernen holder mål. Den britiske evolusjonspsykologen Robin Dunbar (1998) har med vitenskapelig tyngde beskrevet hvor yttergrensene for hjernens yteevne ligger når den skal holde orden på det sosiale nettverket. Grenseverdiene for hvor mange andre vi er i stand til å forholde oss til, varierer med grad av nærhet og tilknytning. Logisk nok: Med økende nærhet følger hyppigere samhandling og større krav til hjernebasert informasjonsbearbeiding. Når det gjelder nære venner, har vi ifølge Dunbar en kapasitet på fem. Hva så hvis vi utvider analysen til det videre sosiale nettverk? Vi snakker da om det nettverket vi kan sammenlikne med den funksjonen stammen hadde i tidigere tider, eller som et nabolag fortsatt kan ha. Dunbars beregninger viser at tålegrensen da går ved 150. Utover den størrelsen fungerer ikke gruppen som en sosial enhet, den er ikke lenger gjensidig forpliktende innad. I sosiale grupper med færre enn 150 deltakere klarer hver enkelt å holde oversikt over hvem de andre er, og hvilken rolle de har i gruppen. Dermed opprettholdes tilstrekkelig nærhet til at den enkeltes atferd effektivt reguleres av gruppenormer og gjensidige forventninger. *Når vi i større nettverk mister denne oversikten, er det rett og slett fordi hjernens kapasitet er for liten til å bearbeide datamengden.* Gruppemedlemmene får et fjernere og mer upersonlig forhold til fellesskapet, det oppleves mer uforpliktende, mer fremmed.

Det er i forlengelsen av Dunbars forskning vi ser konturene av den hjemløse Ape 2.0. Han virrer hjelpeløst rundt i en gapende blindsone mellom hjernens kapasitet på den ene siden og det moderne samfunnets krav på den andre siden. Urban Life 2009 stiller rett og slett større krav til maskinvare enn hva de modifiserte apekroppene våre kan innfri. Vi fyller ikke spesifikasjonene. Så hva gjør vi? Skal vi oppgradere hjernen eller reinstallere oss i en enklere virkelighet?

Bever uten byggetillatelse?

Kanskje synes du jeg har bygd opp resonnementet om et hjemløst og fremmedgjort menneske på et i overkant bastant skille mellom natur og teknologi? Jeg er enig. For det skillet finnes ikke. Ikke egentlig. Ikke som annet enn en abstraksjon. Som et verktøy for tanken når vi skal analysere oss fram mot ny forståelse. Å trekke en tenkt skillelinje er en måte å dele opp en vanskelig fattbar helhet til enklere og mer begripelige deler på. I virkeligheten er jo mannen som klør seg i skrittet, og mannen som e-organiserer livet sitt via skjerm, intet annet enn nyanser av den samme skapningen. Teknologien er ikke en ytre fiende. Den er en del av oss. Den er oss. Et uttrykk for vår måte å overskride oss selv på. Som er like nødvendig for forståelsen av mennesket som beverens evne til å bygge demninger er for å forstå beveren. Men uansett: Jeg tror det kan være strevsomt å være bever, av mange grunner, og også i noen henseender på grunn av byggetrangen. Jeg *vet* det kan være strevsomt å være mann. Av mange grunner. Inkludert forhold som har med teknologi og urbanisering å gjøre. Sagt på en annen måte: Mens Bever og Ape 1.0 fortsatt lever og virker i sine Omgivelser 1.0, har vi programutviklet en selvoppgraderende sapiensversjon, en Omgivelser 7.0. Et rent monster av en programpakke som var strevsom å finne ut av da den kom, for den var langt mer avansert enn de allerede i overkant intrikate og stressende versjonene fra 3.0 og oppover. Omgivelser 7.0 bekymret meg da den dukket opp. Den kjørte allerede som 7.1 da jeg begynte å skrive denne boken, og oppgraderte seg til 7.2 før jeg var ferdig med første kapittel, og mens jeg har skrevet dette avsnittet, kommer det melding fra den nylastede 7.21 om at 7.3 slippes om få dager, og at arbeidet med Omgivelser 8.0 er godt i gang.

I dobbelt utakt med verden

Vi står overfor et dobbeltproblem. Det første har å gjøre med at vi som art har utviklet et samfunn og et levesett som vi ikke passer inn i. Det andre består i at den endringstakten vi har drevet samfunnet inn i, gjør at vi som

enkeltindivider blir utsatt for de største forandringene i den perioden av livet hvor vi er dårligst i stand til å tilpasse oss.

Få av oss har ambisjoner om – eller muligheter til – å forandre verden så radikalt at det ville monne for mange nok. Den enkeltes mulighet ligger først og fremst i å kunne skreddersy sitt eget liv slik at passformen blir bedre. Det er dette denne boken handler om. Vi har så langt gjort oss noen tanker om hva det skyldes at så mange av oss er fremmede for vår egen tid. Neste punkt er å se nærmere på hvem vi er. Vi trenger å ruste oss med kunnskap om allmennmenneskelige behov før vi kan ta fatt på det store prosjektet som handler om bedre mestring av livet.