

# Mennesket

## – maskin eller sårbart mysterium?

Jan Sunder Halvorsen er utdannet lege med spesialisering i barne- og ungdomspsykiatri. Han driver Institutt for Holistisk Medisin & Meditasjon i Oslo og på Gotland, sammen med kona Sandra Jyoti Marjala. I debutboken *Mennesket – maskin eller mysterium?* retter han kritikk mot det han ser som en rådende maskintenkning innen naturvitenskapen.



Psykiater Jan Sunder Halvorsen er aktuell med boken «Mennesket – maskin eller mysterium?», nylig utgitt på Flux forlag. Her tar han bl.a. for seg hva det moderne samfunnets krav gjør med oss.

**H**va var bakgrunnen for boken? – Jeg jobbet med psykotiske og utviklingshemmede barn på 1970-tallet og var opptatt av menneskets utvikling, svarer psykiateren. Mange barn ble henvist med spørsmål om de hadde ADHD. Allerede da var trenden i psykiatrien å forklare avvikende atferd som en hjerneforstyrrelse. Denne biologiseringen av psykiatrien startet i USA på 1970-tallet. Jeg så nesten alltid at noe i disse barnas omgivelser var i ubalanse, ulike former for omsorgssvikt. Dette ga de aktuelle psykiske problemene mer mening, den biologiske forklaringen var for enkel. Så kom genetikken og kognitiv vitenskap med full tyngde. Dette banet vei for oppfatningen av menneskekroppen som en sofistikert maskin, sier Halvorsen.

– Utbrenthet og ADHD skyldes i stor grad at vi ubevisst tilpasser oss et sosialt og fysisk miljø som krever at vi fungerer som maskiner. Da er det ikke mennesket, men samfunnet vi har skapt, som har

mennesket. Flatormen har 24 000 gener og bananfluen 15 000. David Baltimore, en amerikansk biolog som mottok Nobelprisen i fysiologi/medisin i 1975, er i dag biologiprofessor ved California Institute of Technology. Flere med ham mener at forklaringen på den menneskelige organismens kompleksitet ikke kan ligge i genmaterialet. Selvsagt har genene en betydning, men oppfatningen av dem som mikrochips er for enkel.

Noen tror at menneskets gener kan sammenliknes med en manual for liv. Slik er det ikke. Gener bestemmer ikke fullt ut vår skjebne, de er del av et energifelt som inkluderer omgivelsene. Dette nye fagområdet, om styringmekanismene for gener og hvordan de går i arv, kalles epigenetikk (epi = over).

– Epigenetikken åpner for en helt annen forståelse av genenes betydning, sier Halvorsen. – Nervesystemet hos et barn er uhyre sårbart. Overstimulering, feil- eller understimulering kan føre til forstyrrelser i utviklingen av hjernen. Men det er noe helt

*Det er ikke mennesket, men samfunnet vi har skapt, som har ADHD.*

ADHD. Forklaringen på det som er feil er ikke i hjernen, men i omgivelsene. Hjernen vår påvirkes av et forstyrret miljø.

Han tror også at mange av vår kulturs problemer har bakgrunn i benektelse av døden og en frykt for vårt indre rom og vår sårbarhet.

*I hvilken grad kan vi finne svar på psykiske og fysiske problemer i genene?*

– The Human Genome Project (HGP) er et omfattende prosjekt med målsetting å kartlegge hele det menneskelige genom. Dette innebærer å kartlegge over tre milliarder nukleotider og rundt 30 000 gener. Prosjektet endte med å finne rundt 25 000 gener hos

annet enn genetikk. Disse forstyrrelsene er skapt av et samfunn som ikke makter å gi barna det de trenger for å utvikle seg sunt og harmonisk. Og ansvaret legges dessverre ofte over på barna ved å sykeliggjøre dem.

Samfunnsmaskineriet er speedet opp mye mer i dag enn selv et tiår tilbake, sier Halvorsen.

– Det er dels et uttrykk for at vi ubevisst oppfatter oss som maskiner. Vi skal være stadig mer effektive. Utmattelsesyndromet har kommet i pandemisk omfang siden 1980-tallet. Vi blir drevet framover i et tempo organismen ikke orker å henge med på. Forestillingene



om oss selv og hva vi skal oppnå og klare sammenfaller ikke med de kroppslige begrensningene ved å være mennesker.

*Det er vel få som vil hevde at de ser seg selv som maskiner?*

– Det er jeg enig i. Men mennesker som har falt utenfor i en bedriftskultur der alt dreier seg om effektivitet, har nok ofte kjent seg som maskiner i de kravene som har blitt stilt. Jeg møter mange slike folk i min jobb som psykiater og terapeut.

### Naturvitenskapelig overtro

«Vi tror vi har frihet og at vi kan påvirke ting, men det er en illusjon. Egentlig er vi

*Mennesker i en bedriftskultur der alt har dreid seg om effektivitet, har nok ofte kjent seg som maskiner i de kravene som har blitt stilt.*

helt og fullt styrt av nevronene som sender ut små signaler i hjernen.»

– Omtrent slik uttrykte nobelprisvinner i fysikk, Sir Francis Crick, seg, sier Halvorsen.

Han tror ikke at psykiatere generelt vil si at de oppfatter mennesket som en maskin.

– Men så lenge mange psykiske problemer blir sett på som feilkoblinger eller feil med hjernenevroner, blir Crick sine uttalelser den ytterste konsekvens. Det blir en total benektelse av menneskelig subjektivitet og at den har noen verdi og betydning.

Det naturvitenskapelige synet på at alt er materie, er basert på tro og kan ikke bevises, sier psykiateren.

– Med boka vil jeg påpeke dette og at stadig flere setter spørsmålsteget ved virkelighetssynet tradisjonell naturvitenskap hviler på, samt benektelsen av en ikke-materiell virkelighet. Da er det særlig relevant å nevne kvantefysikken. Stemmer kvanteteorien, bryter den med kravet om at alt som skjer i universet, er innenfor lysets hastighet. Tradisjonell naturvitenskap ser mennesket som atskilt fra omgivelsene. Men atskilthet er vår egen forestilling som vi pålegger virkeligheten. I atomet fant fysikerne andre lovmessigheter enn de som gjaldt på makro-nivå. Fysikere har påvist at to atomer lysår fra hverandre informeres samtidig om det som skjer i det ene atomet. I kosmos finner vi en underliggende helhet mennesket er del av. Vi er ikke som atskilte øyer i tilværelsen, men del av noe stort og ufattelig. Den helheten er vi nå nødt til å ta et ansvar for.

Den chilenske nevrobiologiske forskeren Francisco Varela (1946–2001) var en av de sentrale aktørene innen fremveksten av en vitenskapstradisjon som går utover en ren materialistisk virkelighetsoppfatning, forteller Halvorsen.

– Varela var sjef for det største forskningsinstituttet i Frankrike. Han samarbeidet med Dalai Lama siden tidlig 1980-tall, blant annet gjennom de årlige Mind & Life-konferansene, hvor vitenskapsfolk går i dialog med buddhistmunker. Tradisjonell vitenskapelig holdning har vært at menneskets subjektivitet er en faktor som virker forstyrrende på den vitenskapelige metode, som krever ren objektivitet

for å ha gyldighet, sier Halvorsen.

– Men nyere hjerneforskning viser at vår subjektivitet påvirker materien. Det står i kontrast til hvordan tradisjonell naturvitenskap har oppfattet den subjektive dimensjonen. Undersøkelser av tibetanske munkers som har meditert i lang tid, bekrefter at meditasjon forandrer hjernestrukturen.

Den meget allsidige amerikanske forfatteren og buddhisten B. Alan Wallace, en av Dalai Lamas fremste vestlige elever, har doktorgrad i religionsforskning og en universitetsgrad i fysikk.

– Han leder et stort forskningsprosjekt i Santa Barbara, California, støttet økonomisk av California-universitetet i Berkeley og LA. Her behandles ADHD med mindfulness-meditasjon, sier Halvorsen.

### Vi lever i hodet

Han hevder at mye kulturelt tankegods fra de siste 50 årene innebærer en relativisme i betydningen at alle perspektiver på virkeligheten har en viss sannhet i seg.

– I det kan man miste kontakten med noe veldig grunnleggende, nemlig at materien er virkelig. Man kan bli for abstrakt. Hele vår kultur er eksempel på at vi i stor grad har mistet kontakten med kroppen og «lever i hodet». Vi er styrt av forestillinger som mangler en forankring i virkeligheten.

*Hva er din kur for vår «hodekultur»?*

– Å våge å forankre oss i kroppen, komme ned på bakken, «bli jordet», være akkurat her og nå. Vi må for eksempel være villige til å

kjenne på sårbarhet og usikkerhet – vi er ikke supermennesker. Vi vil måtte kjenne på frykt, at vi kan bli hjelpeløse og ha dødsangst. Livet er skjørt, vi kan miste det hvert øyeblikk. Vi kommer aldri til å kunne kontrollere det. En dag blir den siste. Men samtidig åpner vi for glede, lyst og latter. Da blir livet levende og får en større spennvidde, det består av både mørke og lys, og i det blir vi hele mennesker.

Vi mister kontakten med det levende øyeblikket ved å søke tilflukt i hodet og dyrke forestillingsverdenen vår, hevder psykiateren.

– Dette gjelder f.eks. de kulturelle symbolene media daglig bombarderer oss med, som skaper illusjoner og krav om evig ungdom,

kjendisstatus, vaskebrett, rynkefri hud, rikdom og makt, superkarrierer og suksess. Alt dette er et skalkeskjul for frykten for forgjengelighet, sykdom, aldring og død, en overdrevet dyrking av overflaten. Ved panisk å være på utsiden av oss selv og vektlegge hva andre synes og mener, unngår vi kontakt med vårt eget indre. På den måten gjør vi oss selv til maskiner og skaper en kultur vi kan kalle dødsbenektende, den benekter livets ukontrollerbare realiteter. Vår kultur er blitt en «speedkultur». Ved å roe ned og bli mer naturlige ville en rekke sykdomsfremkallende sider av det sosiale miljøet kunne dempes og gi oss mer livskvalitet.

### Frykten for sårbarhet

Halvorsen mener at frykten for sårbarhet er grunnleggende hos mennesket. I det ligger at vi er redde både livet og døden.

– Vi er alle redde for å være sårbare. Barnet i oss måtte lære å beskytte sårbarheten. Det er en grunnleggende del av personligheten. Det er vanskelig for den voksne verden å fatte hvor sensitivt barnet er. Det lever i eksistensiell utsatthet, på liv og død. Hvis verden noen gang skal bli forandret, må den voksne utvikle antenner som på en helt annen måte tar inn barnets virkelighet. I dag tvinges barnet i altfor stor grad til å tilpasse seg den voksne verden, skape en form for falsk trygghet gjennom å objektivisere seg selv og andre. Selv i våre nærmeste relasjoner gjør vi dette, manipulerer og bruker merkelapper. Objektivisering er å betrakte menneskelige

egenskaper og relasjoner som ting, og da er vi i maskinverdenen. Men for å kunne gjøre dette må vi skjule oss selv bak tykke murer og beskytte egen sårbarhet. Da tar vi ikke inn at vi alle er levende vesen, vi glemmer bort det vakreste og vareste ved å være menneske. Slik gjør vi tilværelsen mindre menneskelig. Vi trenger i dag å forplikte oss til å skape en verden som er mer på barnets premisser. Det er en vei for å komme ut av overlevelsesmodusen som preger oss så sterkt i dag og skaper maskinliknende mennesker.

Utfordringen for oss alle er å våge å være mer åpne og sårbare, sier Halvorsen. Ikke overfor hvem som helst, men i miljøer der vi kan være trygge på at ingen vil tråkke på oss.

– Slik kan vi sette i gang en prosess der vi vokser som mennesker. Da kan vi få en ny erkjennelse; at innsiden vår blir respektert, møtt og verdsatt og at vi har et indre rom. Vår oppmerksomhet er i stor grad låst fast i andre utenfor oss, vi er styrt av hva andre synes og mener om oss. Dette har som funksjon å beskytte egen sårbarhet. Men i den posisjonen mister vi kontakten med vår egen innside. Et menneske kan ikke få genuin selvspekt uten å være i kontakt med sin sårbarhet, det levende meg, min dypeste identitet. mister jeg kontakt med den, er jeg ikke i stand til å ta imot andre som levende mennesker, og heller ikke meg selv. Dette er Dalai Lamas budskap: Vi må fylle den indre tomheten som preger det moderne mennesket, med varme for oss selv og andre. Vi blir spist opp innvendig av dagens materialisme. Den gjør oss til maskiner.

## Det enkle og jordnære

*Hvordan kan vi oppnå større indre forankring?*

– Jeg vil gjerne sitere ti praktiske råd som Dalai Lama kom med ved årtusenskiftet:

- Vær forberedt på at ekte kjærlighet, og å oppnå noe betydningsfullt, er forbundet med stor risiko.
- Når du mislykkes, gå ikke glipp av lærdommen som følger med.
- Følg disse tre rådene: Ha respekt for deg selv, ha respekt for andre og ta ansvar for alt du gjør.
- Å ikke få det du ønsker deg, er noen ganger den største gaven.
- Lær reglene så du vet hvordan du skal bryte dem på en riktig måte.
- La ikke små uenigheter forstyrre et dypt vennskap.
- Når du skjønner du har gjort en feil, gå øyeblikkelig til handling for å rette det opp.
- Tilbring daglig litt tid alene.
- Åpne deg opp til forandring, men stå ved dine verdier.
- Husk at taushet noen ganger er det beste svaret.
- Lev et godt og ærlig liv. Når du blir eldre og tenker tilbake på det, kan du leve det med glede for andre gang.
- En kjærlig atmosfære i hjemmet er fundamentet i livet ditt.

Halvorsen hevder at våre liv må bli enklere og mer jordnære, og at barna er de som aller best kan lære oss dette – være vitale og sårbare samtidig.

– Der finner vi lykken, ikke den hoppende ekstatisk, skapt av ytre ting, men den stille, indre og vedvarende lykken. Den som bryr seg om alt levende og har respekt for det. En slik menneskeforståelse må ligge til grunn for fremveksten av en ny vitenskap om mennesket, hvor menneskets subjektivitet står i sentrum. Gjennom arbeidet til Dalai Lama er dette i fremdrift. Det må få enda større rom. Det er et av hovedpoengene i boken min, avslutter psykiateren. mh



G v ombs dt ommsu pr p c a r o m y m o p p o p o r t  
 o o p t t o m m s t o p o m m o r o p p o m m s r o m m s l o  
 r e u t t a r e d s t t a s o o m m e r o m m o m m o v  
 v o m m s u o p p e s t o m m o r o m m o r t t t o s o p p  
 o o p p o m m o r o m m s l o r v o m m o m m o o m m a s v o m m



**APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet

**REMA 1000**

**ICA coop**

o m m s l o o m m s l o o m m s l o  
 o m m s l o t t o p o t o m m s l o  
 o m m s l o o m m s l o o m m s l o

ditt naturlige valg  
**NATUR**  
 import

o m m s l o o m m s l o o m m s l o  
 post o m m s l o o m m s l o o m m s l o o m m s l o