

Fra urtidsadfærd på savannen til moderne psykiatriske diagnoser

Af Thomas Fogh Vinter

Når adfærd bliver til diagnoser

For at forstå, hvad psykiatrien i dag kalder psykiske sygdomme, er det nødvendigt at flytte blikket væk fra nutidens lægekonsultationer og diagnosemanualer og tilbage til det miljø, som menneskekroppen og menneskehjernen faktisk er designet til. Den menneskelige biologi er ikke skabt til otte timers stillesiddende skolegang, kunstigt lys, faste arbejdstider fra ni til sytten, elevatorer, bilkørsel, supermarkeder eller et liv bag en computerskærm etc. Den er formet gennem hundredtusindvis af år på savannen, hvor de egenskaber, der øgede overlevelseschancerne, blev bevaret og givet videre.

Vigtig afgrænsning, før vi begynder: Selvom langt de fleste adfærdsmønstre, som i dag får en psykiatrisk diagnose, kan spores tilbage til overlevelsesfunktioner fra savannen, betyder det **ikke**, at alvorlig psykisk sygdom ikke findes. Der findes tilstande med solid neurologisk, genetisk eller organisk dokumentation – herunder svære psykotiske tilstande, skizofreni med strukturelle hjerneforandringer, svær melankolsk depression, neurodegenerative sygdomme som demens samt medicinsk udløste tilstande som hjernebetændelse. Til dem hører også autisme og de svære bipolare tilstande: autisme er blandt de mest arvelige og bedst udviklingsneurologisk dokumenterede tilstande i hele psykiatrien, og de svære bipolar-former har stor genetisk belastning og psykotiske episoder.

Dette adfærdsperspektiv rækker ikke til dér, og professionel medicinsk udredning og behandling er nødvendig.

Denne tekst handler om de store grupper af såkaldte funktionelle tilstande – irrationel angst, panik, ADHD, OCD, PTSD og mildere nedtrykthed – hvor der ikke findes nogen målbar biologisk defekt i kroppen, og hvor reaktionerne i stedet udspringer af menneskelig variation, fortolkning og adfærd i en moderne kontext. Pointen er derfor ikke at benægte al sygdom, men at fastslå udgangspunktet: Menneskelig variation og kropskemi er som udgangspunkt naturlig adfærd, ikke en defekt.

Ét ord om, hvad vi ikke kan bevise, før vi går videre. Fortællingerne i denne tekst er ikke beviser – de er hypoteser. Vi kan ikke rejse 50.000 år tilbage og måle, hvad der var funktionelt på savannen. Men hver fortælling har én opgave: at vise, at en naturlig forklaring på adfærden *eksisterer som mulighed* – at man ikke behøver en defekt hjerne for at forklare det, man mærker. Det er nok til at bryde med den tanke, at sygdomsstemplet er det eneste mulige facit.

Hovedsporet: Sproget, angsten og den sociale beskyttelse

Midt i alle de funktionelle tilstande skiller én sig fuldstændig ud: **irrationel angst** – panikangst, forventningsangst og frygten for selve ubehaget. Den er ikke et adfærdsmønster skabt til fysiske udfordringer på savannen. Den opstod først for 50.000 til 70.000 år siden under den kognitive revolution, da mennesket udviklede et komplekst sprog og evnen til abstrakt tænkning.

Før sproget fandtes der kun rationel frygt – reaktionen, når man stod over for en sabeltiger eller en fysisk trussel. Et dyr kan blive bange for en løve, men det kan ikke ligge vågent om natten og tænke: *"Hvad nu hvis løven kommer i morgen, eller hvad nu hvis mit hjerte fejler noget?"*

Men sproget ændrede ikke kun vores indre tankeverden – det forandrede også vores sociale liv i gruppen. Med sproget begyndte mennesket at kunne diskutere, kritisere, formulere uenigheder og skændes med andre medlemmer af stammen – også med høvdingen eller de stærkeste i flokken. Og i stenalderen var social udstødelse lig med den sikre død, fordi et menneske alene uden for flokken var forsvarsløst.

Her fik den sprogligt udløste angst en helt ny, livsreddende funktion som **social beskyttelsesmekanisme**:

- **Advarsel mod fatal konflikt:** Hvis du kom op at skændes med høvdingen eller gik imod gruppens regler og normer, opfangede dit alarmsystem (amygdala) sproget, vreden og den sociale spænding som en livstruende fare.
- **Tilbagetrækning, før det var for sent:** Kroppen udløste et kraftigt adrenalinsus – et ubehageligt indre stopsignal – der fik dig til at trække dig tilbage, dæmpe dig og underordne dig gruppen, før konflikten eskalerede til udstødelse eller dødelig vold.

- **Beskyttelse af flokkens sammenhold:** Hvor rationel frygt beskyttede kroppen mod rovdyr udefra, fungerede denne nye form for angst som et indre socialt kompas, der holdt individet inden for flokkens normer og forhindrede handlinger, der kunne sætte fællesskabet over styr.

Mekanismen er altså ikke en fejl, og den er ikke moderne. Den er urtidens sociale beskyttelsessystem, som stadig virker, som den skal. Det moderne problem er et helt andet: I dag udløses systemet i supermarkedskøer, i bilen og på arbejdet – situationer, hvor vi hverken kæmper eller løber, og hvor adrenalinen derfor bare brænder af på affyringsrampen. Og når ubehaget kommer uden synlig grund, giver sproget – vores kognitive revolutionære arv – ubehaget et sygdomsnavn, og vi begynder at frygte selve følelsen. Beskyttelsesmekanismen er gammel og velfungerende. Fejlfortolkningen er ny – og det er den, vi kan gøre noget ved.

Derfor adskiller irrationel angst sig på ét helt afgørende punkt fra alle andre psykiatriske diagnoser: Mennesker med de øvrige tilstande afviser ofte, at de er syge, fordi deres adfærd føles naturlig for dem. Mennesker med irrationel angst er derimod dybt overbeviste om, at de er syge – udelukkende fordi adrenalinens fysiske symptomer opleves så intenst, når ingen giver dem den simple biologiske forklaring. Frygten for angsten (ubehaget) stopper i det øjeblik, man forstår dens mening og årsag (adrenalin). Alene den store sygdomsoverbevisning afskriver irrationel angst som en sygdom efter psykiatriens egne retningslinjer om hvornår noget er en psykisk sygdom.

Baggrundstapet: Fortællinger fra savannen

Med angst-kernen på plads kan vi brede perspektivet ud. De øvrige funktionelle tilstande fortæller samme historie i andre variationer: adfærd, der engang var nyttig, i et miljø, der har ændret sig.

Hvorfor fandtes der overhovedet så stor variation i stammens profiler? Variation opstår, som variation altid gør – ingen gruppe af individer er nogensinde ens, og profilerne blev bragt videre, når de passede til det liv, deres bærer levede. Men på savannen betød det, at en gruppe med forskellige profiler – den hurtige, den forsigtige, den detaljefokuserede – havde flere redskaber at trække på, når verden skiftede. I en uforudsigelig verden var ensartethed en svaghed.

De fortællinger, der følger, skal læses som mulige facit – ikke som endelige sandheder. Deres opgave er at vise, at intet i dem kræver en defekt hjerne, kun en hjerne, der passer bedre til et andet miljø.

- **ADHD – Jagthjernen og spejderen:** Det, som i et moderne klasseværelse kaldes manglende koncentration, impulsivitet og hyperaktivitet, *kan med lige så stor rimelighed læses som* et højt tunet opmærksomhedssystem. På savannen var en jæger, der sad stille og stirrede på det samme punkt i tre kvarter, et let bytte. Spejderen med den hurtigt skiftende opmærksomhed, som straks opfangede en bevægelse i det høje græs, skiftede strategi på et splitsekund og handlede uden

tøven, var den, der skaffede føde og advarede stammen mod rovdyr. Fortællingen findes i øvrigt i faglitteraturen som en reel hypotese (nomadisme-traditionen, knyttet til fx DRD4-genvariationen) – men den er omstridt, og det skal den også være. Bemærk samtidig: ADHD er blandt de mest arvelige profiler i psykiatrien – og arvelighed er biologi, ikke bevis for defekt. Den høje arvelighed er fuldt forenelig med, at profilen tidligere var funktionel. Problemet opstår først, når jagthjernen tvinges ind i en stillesiddende tilværelse.

- **OCD – Sikkerhedsvagten og kvalitetskontrollanten:** Tvangstanker og gentagne kontroller fremstår meningsløse i et moderne, sikkert hjem. Men i en rå natur uden medicin og brandvæsen var det livsvigtigt, at mindst én person i gruppen var drevet af en stærk indre trang til at tjekke, om bålet var slukket, om indgangen til hulen var spærret, om vandet var rent, og om bærrene var giftige. Et hyperaktivt risikovurderingssystem, der hellere tjekkede en gang for meget end en gang for lidt, beskyttede hele flokken mod infektioner, brand og rovdyr.
- **PTSD – Den lynhurtige overlever:** Når et menneske overlever et voldsomt overfald eller en livstruende ulykke, lagrer nervesystemet ethvert sanseindtryk fra episoden med ekstrem styrke. På savannen var dette systemets vigtigste læringsmekanisme. Hvis en jæger blev angrebet ved et bestemt vandhul, skulle kroppen ved synet eller lugten af stedet udløse øjeblikkelig flugt uden først at bruge dyrebare sekunder på at analysere, om faren stadig var der. Det er ikke en fejl i hukommelsen, men en overlevelsesrefleks, der forsøger at beskytte mod gentagelse af en livsfare.
- **Depression (de mildere former) – Energispareren og fredsmægleren:** Når et menneske i stenalderen oplevede alvorligt tab, udmattelse eller nederlag i flokkens hierarki, reagerede kroppen formentlig ved at skrue ned for energiforbruget. Tilbagetrækningen tjente et dobbelt formål: Dels sparede organismen på livsvigtige kalorier i en sårbar periode, og dels fungerede den sænkede holdning og manglende initiativ som et tydeligt underkastelsessignal over for stærkere gruppemedlemmer, hvilket afværgede dødelige magtkampe. Denne fortælling gælder de mildere, funktionelle former for nedtrykthed – de svære melankolske depressioner hører, som sagt, til den anden side af afgrænsningen.
- **Paranoid tilstand og socialfobi – Flokvogterne:** På savannen var udstødelse fra gruppen ensbetydende med den sikre død, fordi et menneske alene er forsvars-løst. Den skærpede opmærksomhed på andres bedømmelse (socialfobi) sikrede, at man tilpassede sig flokkens regler og bevarede sin plads i fællesskabet. Samtidig fungerede den skeptiske vogter (paranoia) som stammens vagtværn mod baghold og bedrag fra fremmede grupper.

Hvis du savner autisme og bipolar i kataloget, er det bevidst. Begge tilhører i dag tilstandene med den bedste biologiske dokumentation.

Hvorfor sygdomsstemplet skaber problemet

Når samfundet rykkede ind i byer og standardiserede hverdagen omkring skoler, fabrikker og kontorer, blev disse oprindelige adfærdsformer pludselig oplevet som forstyrrende. I stedet for at indrette miljøet efter menneskets naturlige variation eller forklare mekanismerne bag adfærden, valgte man at stemple mennesket som biologisk defekt.

Diagnoserne bygger ikke på blodprøver eller skanninger, der viser en defekt – de bygger på en vurdering af adfærd, struktureret gennem manualer og interviews. Det gør diagnoserne til administrative sorteringsværktøjer: nyttige til at tale om symptomer og iværksætte hjælp, men ude af stand til at fortælle dig, hvad din krop faktisk gør. Det, der engang var overlevelsesstrategier i naturen, er i det moderne samfund blevet omdefineret til "lidelser" – ikke fordi biologien er gået i stykker, men fordi konteksten har ændret sig, og forklaringen aldrig kom med.

Og det er selve sygdomsstemplet, der skaber den største skade. Når man fortæller et menneske med en spejderhjerne eller et følsomt alarmsystem, at der er noget galt med dets hjernekemi, ændrer man dets selvopfattelse. Det begynder at se sig selv som sygt og skrøbeligt – og netop den overbevisning holder frygtens tandhjul i gang, som vi så i angst-bogen. Når man derudover forsøger at medicinere en naturlig adfærdsprofil væk, dæmper man blot dens reaktionsevne.

Én vigtig advarsel, inden vi slutter: Intet i denne tekst er en opfordring til at stoppe medicin eller afbryde behandling. Teksten beskriver et syn på adfærd, ikke et behandlingsvalg. Sådanne valg træffer du altid sammen med den læge, der kender din situation. Nye eller ændrede fysiske symptomer skal altid undersøges af en læge, før du fortolker dem selv.

Puslespillet falder på plads

Når man skiller tingene ad på denne måde, falder hele puslespillet på plads:

Uden for de svære organiske og neurologiske sygdomme handler de øvrige diagnoser om at forstå og respektere menneskelig urtidsadfærd i et moderne samfund, profiler, der var nyttige på savannen og er presset i en kontekst, de ikke er designet til. Det moderne samfund.

Irrationel angst er noget helt andet end psykisk sygdom, det er en frygt for ubehaget. En sproglig og social beskyttelsesmekanisme fra den kognitive revolution, der stadig virker perfekt, men som opløses i det øjeblik, vi retter sproget og forstår, at adrenalinen blot er ufarlig kropskemi og intet sygdom.

Beskyttelsessystemet skal du ikke bekæmpe. Fortolkningen, der holder det i alarmtilstand, skal du bare forstå. Du har hele tiden haft en velfungerende krop, nu har du også forklaringen, som ingen gav dig dengang.

Angsten er forbi, det var blot adrenalin ubehag vi misforstod.

Uddybende forklaring af teorien finder du gratis på generation-anxiety.com – med bøger, artikler og blogs lige fra selvhjælp til akademiske artikler om teorien.