

TIDSSKRIFT FOR POLITIKK  
LITTERATUR OG SAMFUNNSSPØRSMÅL

# SAMTIDEN

GRUNNLAGT AV  
GERHARD GRAN

REDIGERT AV  
JAC. S. WORM-MÜLLER

## INNHOOLD:

*Direktør Georg Vedeler:* China — og Vestens  
teknikk.

*Lektor Torleiv Kvalvik:* Ny norsk lyrikk.

*Magister Carl-Martin Borgen:* Angstfordrivere  
og folkesløvhet.

*H.r.advokat Sven S. Gisvold:* Skolevesenet  
i Sovjetsamveldet.

*V. Galin:* Hva lærer man i Sovjetsamveldet  
om den annen verdenskrig?

*Magister Hedin Bronner:* Sagelåt eller gate-  
larm?

Ettertrykk av Samtidens artikler er forbudt.

70. Årg.

1961

HEFTE 2

ASCHEHOUG

## ANGSTFORDRIVERE OG FOLKESLØVHET

Jeg hørte engang to psykologer snakke om angst. «Angsten er menneskets fiende», sa den ene. «Angsten er vår venn som hjelper oss til å overleve», sa den annen. Argumentene falt tett en stund, ingen er hvassere enn psykologene i en faglig krangel. Så ble de selvfølgelig enige, de hadde begge rett.

Angsten er vårt varslingsystem om fare. Slik er den det levendes hjelp til å overleve og finne frem til trygghet og fred. Men lades den opp uten å finne sitt naturlige uttrykk og knyttes den i unaturlighet til for mange ting vi egentlig ikke behøver å være så redde for, gir den en spenningstilstand som kan føre til mer eller mindre alvorlige psykopatologiske tilstander, ja, i ekstreme tilfeller til kollaps og død. Slik kan angsten være det levendes verste fiende.

Angstens varslingsystem er tydelig nok, det ubehag den gir er det sterkeste vi kjenner. Så det er ikke underlig at vi — strebere etter lyst som vi alle er født til å være — forsøker å unngå angst på alle tenkelige måter. Vi forsøker å hemme dens uttrykk, komme bort fra dens årsaker og fordrive dens virkninger i oss ved å handle og forholde oss på så mange slags vis. Det er det en i medisinsk psykologi kaller å bygge opp avvergemekanismer. Når et menneske farer rastløst omkring og slipper den ene halvgjorte beskjeftigelse bare for å ta opp en annen som er like nytteløs, er dette ofte en måte å forsøke å bekjempe angsten. Eller når et menneske sitter forsunken i resignert apati, bevegelsesløs i sin oppgitte fjernhet, så kan det være uttrykk for samme farlige flukt fra angst. Mellom disse ytterpunkter ligger uttallige variasjoner av mer eller mindre heldige former for angstbekjempelse. Noen avvergemekanismer er så stabile og kompliserte at vi kaller dem for karaktertrekk. Det er utrolig hvor godt et

gjennomført vesen av reservasjon eller kjølig tilbaketrukkethet kan holde all (nesten all) angst nede og på plass i sinnets dypeste og mest hemmelighetsfulle katakomber.

En del av prisen vi betaler for en slik angstbeskyttelse er at de fleste andre følelser også forringes eller helt trenges bort fra vårt bevissthetsliv, jeget mister følelsesvarme, spontanitet, initiativ og andre kvaliteter som vi setter stor pris på og som ansees som positive både i den enkeltes liv og i samfundslivet. Allikevel er trangten til å flykte fra angsten så sterk i oss at vi går med på å betale dette — ja, ikke nok med det, vi bygger opp kulturelle verdimål som idealiserer vår kummerlige utvei. Bare tenk på den dyrkingen som har funnet sted av det engelske gentlemansideal, et personlighetsidol som omfatter en angstbeherskelse så gjennomført at den nærmer seg stoisisme.

Den annen del av prisen vi må betale for å minske vår opplevelse av angst er nedbrytningen av vårt naturlige varslingsystem om ytre fare. Et menneske som farer omkring i rastløs opptatthet av de tusen bagateller eller sitter hen-sunken i apati vil ha større vanskeligheter med å oppdage en truende ulykke enn den nærværende, følsomme og følelsesfulle iakttager. Selvom kanskje sløvhet, apati, resignasjon o. l. er de angstavverger som disponerer sterkest for nedsatt evne til å fornemme ytre fare, må en vel regne med at alle former for angstavverger fører til nedsatt varhet overfor truende ulykker. Dette er kanskje ikke så farlig i våre velferdstater under fredelige forhold. Men i tider hvor krigstruselen er en daglig realitet og hvor krigsspøkelset rasler med kjedereaksjoner og atombomber kan det være fatalt.

Det er vel så at moderne psykiatri regner med at våre angstavverger for størstedelen er bygget opp som et vern mot den «indre angst» dvs. angst for å handle på tvers av moralens og miljøets krav. Men at disse avverger også dekker individet mot «ytre angst» synes det å herske stor enighet om. Likeledes at individet mobiliserer sine avverger når den «ytre angst» — faresignaler om truende ulykker — øker. Under ytre stress blir den rastløse mer rastløs, den resignerte mer apatisk og fjern, og vår gentleman kan bli rent umenneskelig i sin forstivede uberørthet og reservasjon.

Men selv meget gode avverge-barrikader i et menneske

tåler ikke alt. Aldri har så grove og vedvarende trusler blitt rettet mot ikke bare det enkelte menneske, men mot hele menneskeheten og den menneskelige fremtid, som idag. Ikke å undres over at sløvhet og rastløshet er trekk som preger det moderne menneske og at nevrosener er folkesykdommer med større utbredelse enn noen gang før. Når så allikevel — tross våre avvergemekanismer — angsten slår igjennom, ser det ut til at stadig flere tyr til **kjemiske angstfordrivere**. Den gamle gode angstfordriver Kong Alkohol er selvsagt fremdeles i live, men han holder nok ikke riktig mål lenger. Det kan lette med en rus, men den varer så kort og har sine beryktede baksider. Visse narkotika trøster godt og slår angsten fullstendig ned så lenge det varer, men deres rykte er enda verre enn alkoholens og skremmer heldigvis de fleste. Allikevel oppfattes narkotikamisbruk som et av de største mentalhygieniske problem i mange siviliserte land idag. Sovemidler gir iallfall natteangsten et bedøvende slag og hjelper en til å falle i søvn, ja, **mange preparater fører til en sløvhetstilstand som kan holde angsten i sjakk langt utover neste dag**. Det foreligger såvidt jeg vet ingen oversikt over det norske folks forbruk av disse medikamenter, men en dansk undersøkelse viser at 250 000 kvinner og menn bruker sovemidler i et kvantum av 50 millioner piller pr. år.

**Tidens angstfordriver fremfor noen er vel imidlertid de nyoppdagede medikamenter som går under fellesbetegnelsen ataraxica**. I Danmark har en allerede balet en tid med denne nye form for folkesløvhet. I «Ugeskrift for læger» skriver Jens Schou (1959): «Meproamat har opnået en utrolig popularitet, ikke blot hos ordinerende læger, men også blandt befolkningen . . . Ingen (læge) kan vel idag sige sig helt fri for at have understøttet tendenser til selvmedikation med psykosedativa (ataraxica) idet der nesten daglig i enhver konsultation møder patienter op, som ønsker recept på sådanne stoffer.» Og han gir følgende statistiske opplysninger for Danmark 1958: Det var omsatt 24 478 260 gr meproamat. Etter en tablettstørrelse på 400 mg, gir det 61 195 650 tabletter. Dette svarer til at 55 886 mennesker brukte 3 piller á 400 mg meproamat hver dag i året 1958. En dose som får både den «indre» og «ytre» verden til å fortone seg ganske ufarlig og medgjørlig. At dette medikament i sannhet er blitt «populært»

i vårt naboland (som jo — heldigvis i dette tilfelle — pleier å ligge noen år fremfor oss på en del områder) får en et uhyggelig inntrykk av når en i 1959 kunne lese i en utbredt avis der nede fra (artikkelen het «Den lille magiske pille» og stod i Aarhusavisen *Demokraten*, signert «Jytte»): «Men så kom vidundermidlet frem på markedet, midlet der fik nerver til at lægge sig i smuk orden i avslappet tilstand... Fra at være et kostbart medikament er nervepillene idag en billig og let tilgjengelig vare, som man kan tillade sig at byde av ligesom syrlige drops.» Jeg har ennå ikke truffet på noen i Norge som har budt meg slike drops, men da vi nylig fikk vite at det årlig ble omsatt ca. 25 millioner tabletter meprobumat pr. år, sa byråsjef Thorvik i Helsedirektoratet at det var «et forferdende høyt tall». Uttrykket skulle tyde på at han mente at forbruket representerte ikke så lite av et misbruk. Og meprobumat er bare en del av de ataraxica som er i bruk.

Disse preparatene har hatt en revolusjonerende betydning i psykiatrien i de siste år. Den angstdempende virkning ataraxica har, hjelper mange mennesker som hadde sperret av for godt i en schizofren tilbaketrekning eller dukket under i et kaotisk fantasiliv til å vende tilbake til virkeligheten med nytt mot.

Om det ikke er mulig å få noen klar oversikt over hvor store deler av vårt forbruk som anvendes i arbeidet med sinnslidelser og hvor stort kvantum som gjennom almindelig praktiserende leger gis til det psykisk normale pasientklientell som klager over angst eller engstelighet, må det regnes som sannsynlig at det dreier seg om en ikke ubetydelig del for siste gruppes vedkommende. Og utviklingen i andre land (U. S. A., Danmark) tyder på at misbruket vil øke hvis en ikke tar bestemte motforholdsregler i tide. I dette ligger det et faremoment som vi i vår kritiske tid ikke har råd til å se bort fra.

I sykehuspraksis som psykolog har jeg på nært hold kunnet studere effekten av en del av disse angstdempende midler. Den heldige terapeutiske virkning kan ofte være frapperende, og anvendt i kombinasjon med psykoterapi representerer ataraxica uten tvil et stort fremskritt innenfor det psykiatrisk-psykologiske arbeidsområde. Men denne medaljen har sin bakside som alle andre. **Pasientene blir**

generelt avstumpet i sitt følelsesliv, deres fare-varslingsystem blir uten tvil betydelig forringet. En psykiater med stor erfaring på dette arbeidsfelt fortalte meg at en av hans sinnssyke pasienter som fikk dette midlet hadde sagt til ham at det å gi slike medisiner var det samme som å stanse et menneske som søkte etter tilfluktsrom under et bombeangrep. — De sinnssyke forteller en ofte den sannhet som vi i vår normalitet forbiser. I eksperimentelt øyemed har jeg også selv forsøkt virkningen av disse angstdempende midler og har opplevd at den nyanserte følelsesbetonte reaksjonsdyktighet avtar og at spontant initiativ og klar jeg-bevisthet blir mindre. At en ser på livets vanskeligheter med urealistisk ro er et påtagelig og behagelig resultat.

Det viktige i denne forbindelse er at alle kjemiske angstfordrivere ikke bare reduserer vår «indre angst» men også vår varhet overfor ytre fare.

Nå vil kanskje noen si at selv om alkoholforbruket stiger, om mange bruker sovemidler (og ikke bare om natten) og kanskje ikke så få tar angstdempende piller, så er det vel nok av de igjen som ikke gjør det til at samfundet som helhet skulle reagere adekvat.

Jeg er ikke så sikker på det. I dyreflokker er det de mest sensitive som først reagerer på fare og som får flokken til å legge kursen om. Vår historie tyder på at det også blant menneskene er de vare og sensitive som først og sterkest fornemmer en ulykke som nærmer seg og som advarer de mer trege (eller bedre angstavvergede). Et samfunn vil alltid ha et livsviktig behov for våkne, vare og lettere angstmobiliserbare individer som sosiale seismografer.

Flukten fra angsten er kanskje det farligste fenomen i vår tid — vi som regner oss som normale må venne oss til å tåle den så vi alle kan være med på se de reelle farer i øynene og ut fra det ikke sky noen anstrengelser for å unngå de ulykker og katastrofer som truer oss.