

Bragt i Jyllands-Posten 23. marts 2009

# I tryghedsnarkomanernes land

**Velfærdsstaten forbyder alt, der kan tænkes at være farligt, men meget sjældent er det. Det skaber angste og fremmedgjorte mennesker, mener svensk psykiatrichef, der har skrevet en bog om emnet.**

*Af Frank Ulstrup*

Der er aldrig blevet passet så godt på os som nu. Fra fødsel til grav tager velfærdsstaten hånd om os med rådgivning, støtte og en uendelig række forbud mod det farlige - og mod det eventuelt farlige. Alligevel udvikler flere og flere mennesker angstlidelser - i mange tilfælde med tvangstanker og -handlinger til følge - en udvikling, der truer med at invalidere dem for livet. I Sverige alene steg andelen af personer med en form for angstlidelse fra 12 procent af befolkningen i 1988 til 22 procent i 2001.

Det er et gigantisk problem, der burde stå øverst på samfundets dagsorden, mener David Eberhard, der er chef på den psykiatriske akutmodtagelse på Sankt Görans sygehus i Stockholm. I sin bog "I tryghedsnarkomanernas land" beskriver den 42-årige psykiater, hvordan statens ønske om at skabe større tryghed resulterer i det modsatte. Behovet for tryghed er umætteligt, og jo mere vi får af den, jo mere angste bliver vi, lyder hans paradoksale konklusion. I den moderne velfærdsstat er utryghed for de allerfleste nemlig ikke længere baseret på en reel trussel, men på en vrangforestilling om altings farlighed. Og jo mere der lovgives mod det potentielt farlige, jo mindre bliver vores muligheder for at få afkræftet vrangforestillingen, forklarer psykiateren og henviser til, at mennesker i dag henvender sig på de psykiatriske skadestuer med problemer, der tidligere hørte til hverdagslivet. I dag får de folk til at bryde sammen.

Årsagen er ifølge David Eberhard, at selve staten er ramt af panikangst og uden grund ser farer alle steder.

"Når staten forbyder alt, der muligvis kan være farligt, men meget sjældent er det, så agerer den i virkeligheden som angstpatienten, der er sygelig angst for at køre i bus eller at opholde sig på et åbent torv. Staten har udviklet en undvigeadfærd, der skal skærme borgerne mod alt det skræmmende - og den adfærd overtager borgerne med angst og handlingslammelse til følge".

## **Illusionen om det evige liv**

Udviklingen er mest ekstrem i Sverige, men fænomenet gælder hele den vestlige verden, pointerer David Eberhard. I Sverige er det ikke længere tilladt børn under 15 år at cykle uden cykelhjelm. På sygehusene må personalet ikke ryge udendørs på hospitalets område af frygt for, at nogen ufrivilligt bliver udsat for passiv rygning. Andre steder har man forbudt svenskernes favorittobak, snusen. Det er sket, selvom dokumentationen for dets farlighed er yderst begrænset. Dertil kommer en lang række ryge- og spis-sundt-kampagner, hvor der i følge David Eberhard ikke spares på skrækpropagandaen. Listen over unødvendige forbud, der umyndiggør den enkelte, er således uendelig lang.

Grundlæggende handler det alt sammen om tryghedsnarkomani og illusionen om det evige liv, mener psykiateren.

”Vores stræben efter tryghed er tæt forbundet med angsten for døden. Men tryghed som grundtilstand gør faktisk mennesker endnu mere utrygge. Det kan lyde modsætningsfyldt, men trygheden kan aldrig findes hele tiden. For at man kan føle sig virkelig tryk, må man i stedet kunne hvile i det utrygge. Det betyder, at vi i stedet for at forbyde alt må lære os at risikovurdere og forholde os fornuftigt til det eventuelt farlige. Hvis vi aldrig som børn konfronteres med det farlige, så lærer vi os ikke at håndtere det”, siger David Eberhard og drager en parallel til vaccination af småbørn.

”Man gør et menneskes immunforsvar stærkt ved at tilføre det en lille smule virus. Det mentale immunforsvar fungerer på næsten samme måde: lærer vi ikke at forholde os til potentielt farlige situationer som børn, så har vi svært ved at håndtere det farlige siden hen. Og staten kan ikke beskytte os for altid. Før eller siden vil vi blive udsat for stress og fare, og så er det, at mange bukker under og udvikler angstlidelser”.

### **Disneyficering**

Bogen, der indtil videre er solgt i 45.000 eksemplarer, skabte stor opmærksomhed i Sverige, da den udkom. Siden da har forfatteren talt for en række svenske partier, det svenske globaliseringsråd samt Finans- og Udenrigsdepartementet. Noget der for ham selv tyder på, at han har ramt plet med sin diagnosticering af velfærdsstaternes tryghedsnarkomani.

”Jeg tror, folk er begyndt at få øjnene op for, at vi er blevet fremmedgjorte over for selve livet. I min bog anvender jeg begrebet disneyficering. Med det mener jeg, at vi flasker vores børn op med vrangforestillingen om, at naturen er god og kærlig. De har set film med vegetarhajer og ulve, der er bedste venner med lammene. Det skaber en vrangforestilling om, hvordan livet og virkeligheden er skruet sammen. Og det er farligt. For når først den virkelige verden trænger sig på - og det gør den altid før eller siden - så får de et chok. De er simpelthen ikke rustede til at håndtere den”, siger David Eberhard.

### **Opgør med psykoanalysen**

David Eberhard hævder i sin bog, at statens angst for borgernes sikkerhed næres af forestillingen om, at der ikke findes noget efter døden. Altså det sekulariserede menneskes angst. Han vil dog ikke forsvare religionen, men slår fast, at den har en beskyttende effekt mod angst. For findes der en mening med døden, er den ikke så skræmmende. Og her kommer endnu et forhold ind, der i samspil med statens beskyttertrang har fået angsten til at florere. Menneskets søgen efter mening med livet har nemlig haft trange kår op gennem forrige århundrede, mener psykiateren. Her har Freuds psykoanalyse spillet en central - og på mange måder fatal - rolle.

”Det er en terapiform, der aktivt søger efter gamle krænkelser. At gøre det, er den sikre vej til psykisk ildebefindende. Som følge af psykoanalysen er det jo nærmest suspekt, hvis man efter en voldsom hændelse kommer videre uden at have været i terapi. Det til trods for at der ikke findes videnskabelig dokumentation for, at psykoanalysen virker. Derfor mener jeg faktisk, at den har skadet flere, end den har gavnet. Den gør, at man aldrig bliver færdig med noget. Der er altid frygten for, at der gemmer sig noget farligt i det underbevidste, og at det vil forfølge en resten af livet. Det er blandt andet den frygt, der gør moderne forældre så bange - og på nogle områder gør dem til dårligere forældre, end tidligere generationer har været. De overbeskytter simpelthen deres børn”.

Men Freud satte ikke bare sit aftryk på psykologien. Det moderne menneskes måde at tænke på er i høj grad præget af psykoanalysen.

”Psykoanalysen ophøjer det ubegribelige til norm. Det ses blandt andet i den abstrakte kunst og i litteraturen, hvor et digt ikke er et rigtigt digt, hvis det er forståeligt. Der er altid noget bagved, som vi ikke kender til, og som skaber angst og forvirring, og det er absolut ikke sundt for os,” siger David Eberhard, der i sit eget arbejde anvender såkaldt kognitiv adfærdsterapi. En praktisk orienteret terapiform, der skridt for skridt får angstpatienten til at udfordre sin angst ved at gøre det, vedkommende er bange for.

### **Stop panikken**

Når mennesket konstant søger tryghed, følger det i virkeligheden blot sit urinstinkt. Der var farligt på savannen, og mennesket var tvunget til konstant at tænke på sikkerhed. Det har været et gavnligt instinkt indtil velfærdsstaternes fremkomst. Problemet er, mener David Eberhard, at vi på trods af tryghed i overdoser stadigvæk lyster urinstinktet samtidig med at velfærdsstaten velvilligt stiller op med love og forordninger, der skal gøre os endnu tryggere. Det får ham til at frygte for fremtiden.

”Vi kan i løbet af nogle årtier have en vesteuropæisk befolkning, der er lammet af angst. For at stoppe den udvikling må staten mindske sit ansvar for borgerne og gøre op med undvigeadfærden til fordel for en rimelig risikovurdering. Sammen med bevidstheden om, at vi alle skal dø engang er viden om, at vi alle bærer ansvaret for vores handlinger en af de mest grundlæggende ingredienser i et sundt forhold til sikkerhed og tryghed”.