

Kärlek och lycka som medicin

Av Per-Anders Hedlund

Är det möjligt att kärlek och lyckokänslor har en rent medicinsk effekt? Kan det till och med vara så att - nära relationer, ett varmt, öppet och lyckligt hjärta, kan vara mer hälsosamt än motion, balanserad kost eller annan sund livsföring?

Som vi alla vet befattar sig ännu inte vår tids auktoritet – vetenskapen (den materialistiska naturvetenskapen) med ”kärlek” i sin forskning. Lyckligtvis kan vi konstatera att det inte hindrar enskilda forskare, inom t.ex. biologi, medicin, psykologi m.m., från att fortsätta sitt sökande efter djupare sanningar om livet. Ett bra exempel på det är den amerikanska medicinprofessorn - Dean Ornish, som har gjort ett stort pionjärbete, genom att samla in mängder av vetenskaplig fakta om just kärleksfulla och nära relationers betydelse för hälsan. Ornish slutsats är att: *”Allt som befrämjar närhet leder till större glädje och verkar helande, allt som bidrar till isolering och ensamhet leder till mer lidande och sjukdom.”* (”Kärlekens läkande kraft”). Ornish, som tidigare skrivit en rad böcker om livsstilens betydelse för hälsan menar att ett ”öppet hjärta”, att kunna hysa varma känslor och vara nära sig själv och andra kan vara mer hälsobringande än sund kost, motion, yoga, meditation (eller andra stressreducerande aktiviteter).

Vad kan detta bero på? I boken ”Kärlekens läkande kraft” intervjuar Ornish flera forskarkollegor. Det är mycket intressanta diskussioner, som kan sammanfattas med att kärleken verkar vara en sammanbindande universell kraft, och inte bara, som man säger; en biokemisk sak som kan reduceras till en molekyl eller plats i hjärnan... Gary Schwartz som är professor i psykologi, neurologi och psykiatri uttrycker det så här: *”kärleken är den fundamentala process genom vilken vi dras till varandra” ...” den existerar i alla system på alla nivåer från mikro- till makroformat.”*. När Ornish frågar honom om han med detta vill säga att kärleken är den övergripande fältteorin, svarar han *”Ja!”*.

En annan forskare - Joan Borysenko fil.dr. i anatomi och cellbiologi, tar det österländska kropp/själsystemet som exempel, där hjärtcentrum (hjärtchakrat) är det centrala för kärlek och universell livskraft. Hon menar att när ”hjärtat stängs” av t.ex. rädsla för att vi ska bli övergivna, att någon inte kommer att älska oss, minskar detta ständiga flöde av levande energi eller livskraft. *..”Den tränger bara inte in i celler och vävnader på samma sätt, och vi svälter bokstavigt talat, därför att vi har kopplat bort oss från den mer vitomfattande livskraften”.* *...”Om vi öppnar vårt hjärta strömmar energin helt enkelt in och vi närs av den.. Och inte bara det, den strömmar också ut”*. Här hänvisar hon till en studie i terapeutisk beröring (healing), där forskaren mätte immunsystemets eller självläkesystemets effekt på den som fick beröring av en terapeut som skulle vara en kanal för livskraften. Forskaren kunde konstatera att självläkesystemet

förstärktes för den som fick beröring. Och inte bara det, även den som gav behandlingen fick samma ökade effekt! Hon förklarar: *”När hjärtat är öppet stannar den levande energin inte hos oss. En varmhjärtad person ger alltid till någon annan, och att ge är samtidigt att ta emot”*.

Ett annat intressant exempel på hur kärleksfulla känslor och värme stärker självläkesystemet, som Ornish hänvisar till, är en studie på ett antal studenter. En grupp fick se en film om Moder Teresa när hon var i arbete med sjuka och fattiga, och en grupp såg en mer neutral dokumentärfilm. I gruppen som såg moder Teresa visa medkänsla och värme blev det i genomsnitt en signifikant ökning av antalet skyddande antikroppar hos studenterna, medan det inte blev någon förändring hos den andra gruppen. Med andra ord tycks bara inspirationen eller att bli berörd av kärleksfulla handlingar kunna räcka för att stärka hälsan. Av egen erfarenhet, som massör och kiropraktor, vet jag också hur ett kärleksfullt bemötande, ja bara ett lugnande telefonsamtal kan förändra ett smärtsamt tillstånd. Många gånger har jag varit med om att klienten beklagar sig för att han eller hon blivit bättre än vad som var fallet när klienten ringde mig. Bara det att veta att jag kommer att få hjälp i morgon eller någon dag framöver kan göra att stressen och spänningar i nervsystem och muskler släpper, så att en rad frigörande och läkande mekanismer spontant kommer i gång. Det är det här fenomenet läkarvetenskapen kallar - ”placebo”, dvs, själva den positiva förväntan har satt i gång en rad gynnsamma reaktioner i kroppen. Vad som sker fysiologiskt är att hjärnans lustcentrum tycks stimuleras, som i sin tur initierar till frisättning av en rad lugnande, smärtlindrande, reparerande hormoner och signalsubstanser. Detta sker samtidigt som kroppens stresshormoner minskar och gör oss mer avspända och mindre försvarsinställda. När hjärtat blir mera öppet för ”tro”, ”hopp” och ”kärlek” verkar vi alltså komma på våglängd med universums egen grundton av kärlek och livskraft.

Den positiva kraften av goda relationer, värme, närhet och kärlek är inte bara en fråga om mänskliga kontakter. Här visar också forskningen att samma hälsobringande effekt sker i vår kärleksfulla samvaro med våra husdjur, katter och hundar m.m.. Ja, även att vårda eller ha omsorg för en krukväxt eller växterna i sin trädgård visar sig ha samma läkekraft. Man kan säga att allt som bidrar till mer kärleksfulla och harmoniska känslor till vår omgivning, och oss själva, bidrar till ett både lyckligare och friskare liv. När stressen och känslan av isolering och olust – som lätt får igång våra instinktiva djuriska krafter (”kamp o flykt”- beteendet) – minskar i våra liv, gynnar det också vår mer empatiska och fredliga natur.

När vi ser till att vi själva mår bra – fyller oss med frid och harmoni m.m., växer vanligtvis också behovet att vilja vara till glädje och ljus för andra. Detta är förmodligen också den enda ”medicinen” som på sikt kan bota hela världssamfundet från den ”globala sjukdom” vi kallar – krig, konflikter, fattigdom, miljöförstöring m.m..

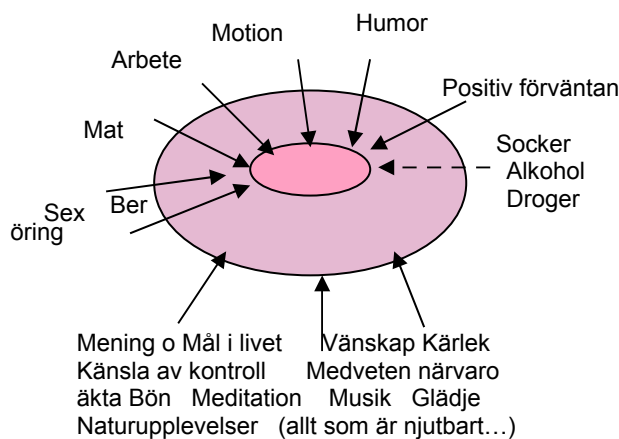
Tillsist vill jag nämna något om just framkallandet av lyckokänslor, om vad vetenskapen kan lära oss på det området – i varje fall om den kroppsliga eller fysiska delen.

Precis som vi har olika organsystem i kroppen som samverkar (matsmältningssystem, nervsystem, immunsystem osv.) har vi också ett slags ”Lyckosystem”, som har sitt centrum i hjärnan. Även om det finns en del att läsa, är det mycket som är outforskat, och ännu inte kan förklaras. Det man vet sedan länge är att vi har ett så kallat - ”belöningsystem” eller ett ”lustcentrum” i hjärnans mitt (limbiska systemet). När det stimuleras får vi alltså en ”lyckokänsla” i kropp och själ, via en rad biokemiska substanser. Det stimuleras av t.ex. – Mat, sexualitet eller annan närhet, beröring och intimitet. Fysisk aktivitet, motion, arbete, humor, är andra exempel. Till och med kan själva tanken eller förväntan på något trevligt sätta igång stimulansen! (placebofenomenet)

Dessvärre aktiveras lustcentrat också av socker, alkohol och droger. Det skapar lätt ett skadligt beroende, som innebär att dosen ständigt måste ökas för att få samma lyckoeffekt. Det blir i stället en mycket ”olustig” väg att vandra på. Av biologiska orsaker kan vi inte känna en naturlig mättnad eller tillfredsställelse av onaturliga ämnen. I stället framkallar dessa lätt vanor och behov som blir svåra och mödosamma att bli av med. Förutom ens eget lidande och den närmaste omgivningens blir det också ett stort samhällsekonomiskt problem, där pengarna i stället kunde ha gått till någonting mer konstruktivt för oss människor.

Ett betydligt trevligare scenario får vi uppleva om vi nyttjar oss av alla naturliga ämnen och aktiviteter. Ser vi till hjärnans hela ”Lyckosystem”, som börjat kartläggas i dag, är det många aktiviteter och upplevelser som stimulerar systemet. Vetenskapsjournalisten Stefan Klein tar upp detta i sin bok ”Lyckoformeln”. Bland annat nämner han känslan av mening och mål i livet, som en viktig faktor. Andra betydelsefulla faktorer är – vakenhet och koncentration, meditation, äkta bön (en djupare, större kontakt med allt), känslan av kontroll, musik som man tycker om, naturupplevelser (eller allt som är njutbart för sinnen), och inte minst kärlek och vänskap.

Lyckosystemet:



Litteraturkällor:

Kärlekens läkande kraft, Dean Ornish
Lyckoformeln, Stefan Klein