

Kärlekens hormon

Av Per-Anders Hedlund

När jag var barn brukade jag gnugga min mammas öronsnibbar när jag skulle sova. Jag tyckte det var skönt och behagligt. Det kanske du själv har gjort. Det är i alla fall inte ovanligt att barn spontant masserar sina egna öron, eller på någon förälders kroppsdel, när de ska sova. Många gånger gör vi människor, och i synnerhet djur, spontana handlingar utan att veta varför. Men även om handlingarna är helt omedvetna finns det nästan alltid ett logiskt och genialt syfte bakom. Det är nämligen så att just örat har många parasympatiska nervtrådar, den del av nervsystemet som lugnar ner oss och gör oss mer avspända. Det gör att när vi gnuggar eller masserar örat medför det en sänkt vakenhetsgrad och en känsla av lugn och ro, som då alltså kan underlätta insomnandet. Då våra händer och fingrar också är rikligt försedda med nervreceptorer uppstår samma lugnande effekt även hos den som masserar, oavsett var beröringen sker.

När vi masserar, smeker eller berör varandra blir vi alltså lugnare, mer avspända och trygga. Däremot om vi utsätts för smärta på någon kroppsdel eller känner oss rädda eller hotade aktiveras istället den del av nervsystemet som höjer vakenhetsgraden. Detta sker med hjälp av vissa stressaktiverande hormoner, som höjer vår beredskap för beskydd och försvar. Vi blir särskilt alerta och tyvärr mer misstänksamma och ofta mer aggressiva mot vår omgivning, dvs våra självbevarelsedrifter blir särskilt aktiva. Med andra ord, "djuret" eller den primitiva "stenåldersmänniskan" kommer fram i vårt medvetande när vi utsätts för smärta eller hot och stress under en längre tid. På samma sätt fast omvänt stimuleras och förstärks våra humana sidor - vänlighet, sympati och nästa-kärlek - när vi masserar eller berör varandra på ett mjukt och behagligt sätt.

Det hormon som förmedlar den lugna, trygga och behagliga känslan i kroppen kallas *oxytocin*. Det kan förvisso finnas fler hormon- eller signalsubstanser som med-verkar i sammanhanget, men oxytocinet verkar vara den mest avgörande och är där-för mest undersökt. Tidigare och i gamla fysiologiböcker, nämns oxytocin enbart i samband med amning och förlossning. Nu vet man mer, att hormonet medverkar i en rad andra processer och förekommer hos både män och kvinnor. Dessutom har oxytocin en positiv inverkan på hälsan, framför allt genom att den sänker nivåerna av stresshormoner (noradrenalin, adrenalin och kortisol) i kroppen, dvs, de hormoner som gör oss försvarsberedda, och som fysiologiskt skapar en rad negativa effekter om stressreaktionen pågår för länge. När vi är stressade får bl.a hjärtat arbeta hårdare, blodtrycket höjs och matsmältningen försämras samtidigt som ämnesomsättningen ökar så att vi lätt

dräneras på viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver för att kunna fungera.

Ännu så länge har flest undersökningar om oxytocin gjorts i samband med massage och fysisk beröring. Det har även gjorts studier bland skolbarn som fått massera varandra. Resultatet är det samma för både barn och vuxna - vi blir alla mer lugna, omtänksamma och vänliga när hormonet frisätts i kroppen. Samma effekt sker också när vi smeker eller kelar med djur. Det finns även undersökningar som visar att människor som har husdjur är mindre sjuka än andra. Detta kan alltså vara ett resultat av hormonets positiva fysiologiska effekt. En annan mänsklig aktivitet som frisätter oxytocin är när vi älskar med varandra med ömsesidig sympati. Det är det som i allmänhet gör oss så lugna, avspända, mer varma och öppna mot varandra efteråt. Det skulle vara intressant om man studerade människor som mediterar eller som i bön tänker kärleksfullt på andra människor, djur, växter etc.. Det är inte alls otänkbart att själva tanken på att vilja beröra, hjälpa och vara vänlig mot andra varelser frisätter oxytocin i blodet, på samma sätt som själva tanken på mat när vi är hungriga, sätter igång matsmältningssaftarna och ökar salivproduktionen (det börjar vattnas i munnen).

En annan intressant sida av oxytocinets verkan är det man kallar *bindningsfunktionen*. Man tror att det är den höga oxytocinnivån som finns i kvinnan i slutet av graviditeten och i samband med förlossningen som senare skapar den starka bindningen mellan mor och barn. Man har även sett att oxytocinnivån hos mannen eller fadern brukar öka i samma mån som kvinnans nivåer stiger. Oxytocin verkar alltså ”smitta” och förstärka våra vänskapsband. Ju högre oxytocinnivå vi har, desto starkare blir banden. Detta visar återigen med vilken logik Livet eller Skaparen inrättat vår tillvaro, att som i det här fallet låta det lilla oskyddade barnet få sina fysiska ”skyddsänglar” garanterade genom att ytterligare förstärka bindningen mellan barnet och föräldrarna genom att bygga in detta hormon i vår biologi.

Det förefaller därför som att oxytocin som fysisk substans är den biokemiska sidan av det vi kallar *känslband, vänskap* och *kärlek*. Oxytocin är alltså ett slags ”kärlekens hormon”, som ju mer vi stimulerar fram genom beröring, smek och vänlighet i tanke och handling etc., binder oss människor samman i vänskap, lycka och hälsa. Att vi i dag sällan lever i detta tillstånd under någon längre period beror ju på att vi ännu inte helt avvecklat den andra sidan av vårt psyke - det gamla ”djuret” eller ”stenåldersmänniskans” beteende (rädslor och starka självbevaringsdrifter). Det är också därför som våra bindningar till varandra, särskilt mellan partners, barn och föräldrar - kan bli till smärtsamma bojor i stället för ömsesidigt fria och behagligt, trofasta förhållanden. Men ju mer vi övar oss i att ge frihet, ömhet och nästakärlek, och ju mer vi lär oss hantera stress och våra primitiva sidor, desto mer utvecklas den humana

människan i oss och i samma grad blir ”kärlekens hormon” alltmer vår
fysiologiska bundsförvant.

(tidigare publicerad i tidskriften Naturmedicin o Hälsa, nr 6/99)