

Tap og opplevelse av smerte

Reidar Ommundsen

Det er ikke uvanlig at tilsynelatende uforklarlige smerter blir forklart med at årsaken til smerten ikke sitter i kroppen, men i psyken. Det er fremsatt to hypoteser om hvordan psykiske problemer kan fremtre som fysiske symptomer, og da særlig som opplevelse av fysisk smerte. Den ene hypotesen går ut på at noen pasienter suggererer seg selv til å tro at de har smerter, selv om det ikke er noe fysisk som feiler dem. Dette er blitt antatt særlig å gjelde personer som har ubevisste ønsker om å bli diagnostisert som syke. Den andre hypotesen er av en mer språklig art i og med at personer med pinefull angst eller depresjon uttrykker sin psykiske pine ved hjelp av ord som betegner fysisk smerte. Vi skal her se bort fra en reell tredje mekanisme der psykiske problemer og stress fører til fysiologiske forandringer i for eksempel hjertet eller i muskulaturen og dermed fremkaller smerter. Selv om disse smertene også kan sies å være psykisk betinget, er de fremkalt ved at psykiske årsaker medfører *fysiske* forstyrrelser som i sin tur er den egentlige årsaken til smerten. Slike smerter er medisinsk forklarlige.

Bak de to første hypotesene ligger det en implisitt antakelse om at mennesker med såkalt uforklarlige smerter egentlig ikke har riktige smerter – bare «innbilte» smerter. Nå har imidlertid to australske forskere lagt frem en spennende teori om at psykiske smerter ikke utelukkende ligner, men faktisk er det samme som fysiske smerter! Teorien er at mennesker som pines av angst eller depresjon, opplever en mental smerte som faktisk er helt lik den smerte vi kan oppleve ved en fysisk skade i kroppen. Psykisk betingede smerter er ikke innbilte smerter, men riktige smerter, bare med den forskjellen at de har en annen årsak enn de mer velkjente kroppslige årsakene. Teorien er begrenset til å omhandle de tilfeller der psykisk betingede smerter har sitt utspring i sosial isolasjon, i tap av menneskelig kontakt. Dette gjelder særlig slike tap som smerter oss mest, som når et familiemedlem dør, kjæresten forlater oss eller når vi føler at den vi elsker, ikke lenger elsker oss. Enda verre er hvis vi føler at det ikke lenger er *noen* som elsker oss. Det er særlig denne sistnevnte situasjonen, preget av intens opplevelse av sosial isolasjon, som de australske forskerne mener kan være opphav til smerter som opplevelsesmessig er lik fysisk betingede smerter. Forskerne gir fire ulike argumenter for at sosial isolasjon kan gi smerteopplevelser.

Det første argumentet bygger på evolusjonsteori: I utviklingen av sosiale dyrearter er det sannsynlig at deres overlevelse like så mye avhang av dyrenes kontakt og samarbeid med artsfrender som av deres fysiske sunnhetstilstand. Derved har det oppstått en mekanisme som bygger videre på den utviklingsmessig eldre smertesansen. Smerter er et signal om tap av helse ved sykdom eller skader på kroppen. Det er rimelig å tenke seg at de sosiale dyreartene kom til å utvikle et tilsvarende advarselssignal ved tap av sosial kontakt med viktige medlemmer av arten. Dette advarselssignalet bygget videre på allerede etablerte varlingssignaler ved tap av helse eller skade på kropp, altså smerter. Det er denne artshistorisk eldre smertesansen som aktiveres når høyerestående sosiale dyrearter opplever tap av sosial kontakt.

Dette er selvfølgelig ren spekulasjon. La oss se på det neste argumentet, som bygger på at mennesket er et språkdyr. Forskerne har undersøkt de språklige uttrykkene for tap av nærstående personer i en lang rekke språk. På så godt som alle de undersøkte språkene viste det seg at man uttrykte den følelsesmessige reaksjonen på sosial isolasjon eller menneskelig tap med ord som enten direkte viste til smerte («et smertefullt tap») eller til situasjoner som medfører smerte («knust av sorg»). Tidligere har de fleste oppfattet denne bruken av smerteuttrykk ved sorg som en metafor – som uttrykk for noe som ligner smerte. Men bruken av smerteord i forbindelse med tap og sorg er så

utbredt i alle samfunn verden over at det neppe bare er snakk om bruk av kulturelle metaforer, men også om en biologisk realitet: Man opplever faktisk smerte.

Den tredje typen argument henter de australske forskerne fra dyreverden og en rekke undersøkelser som finner at særlig dyreunger fra stort sett alle sosiale arter – når de isoleres fra andre dyr og sine omsorgsgivere – reagerer med karakteristiske klagelyder helt lik dem de sender ut ved smerte. Dessuten har en hos disse dyreartene funnet spesielle sentre i hjernestammen som aktiveres på samme måte ved fysisk smerte og ved sosial isolasjon. Stimulering av disse sentrene vil utløse de typiske klagelydene. I tillegg har man funnet at morfin kan dempe de smerteskrisk som oppstår hos dyrene både ved smertepåvirkning og ved sosial isolasjon.

Endelig viser de to australske forskerne til en ny undersøkelse med mennesker som tyder på at det tilsynelatende er nøyaktig den samme hjernedel som reagerer ved både smerte og sosial isolasjon. Denne undersøkelsen foregikk ved hjelp av en hjerneskanter der man i løpet av en halv time kunne registrere aktiviteten i forskjellige hjernedeler. En rekke vanlige personer ble i tur og orden lagt i skanneren samtidig med at de via en «virtual reality»-brille opplevde å delta i en lek sammen med to andre personer. Denne på-lik-som-leken gikk ut på at de tre sendte en ball til hverandre. Midt i forsøket opplevde den ene halvparten av forsøkspersonene at de to andre spillerne sluttet å sende ballen til forsøkspersonen, og bare sendte til hverandre. Forsøkspersonen opplevde å bli satt utenfor spillet, en slags mild sosial isolasjon. Selv om denne isolasjonen var svak og forbigående, var den åpenbart tilstrekkelig til å fremkalle en tydelig forhøyet aktivitet i en helt bestemt hjernedel, nemlig fremre del av det som kalles cingulum – nettopp den delen av hjernen som blir aktivert ved enhver form for fysisk smertepåvirkning! Man har funnet at aktiveringen i denne delen av hjernen øker jo vondere smerten oppleves å være.

Ifølge de australske forskerne kan oppdagelsen av en sammenheng mellom sosial isolasjon og smertesentre i hjernen hos mennesker forklare hvordan psykiske belastninger kan medføre reelle smerteopplevelser. Det kan for eksempel være belastninger i form av brutte parforhold, utestenging fra en gruppe eller ensomhet. Kanskje kan denne nye viten hjelpe oss til bedre å forstå situasjonen til mennesker som sliter med såkalte uforklarlige smerter. Disse personene kan føle seg misforstått, utstøtt og sosialt isolert – og av den grunn oppleve mer smerte.