

Reinser sjela gjennom smerte

Kan sjølvpåført smerte letta skuldkjensla over umoralske handlingar?

I kristen tradisjon er fasten ei tid for offer og anger. Tradisjonelt har ein kuttet ned på mat og anna kroppsleg nytning – for å oppnå konsentrasjon, reinsing og innsikt. Nokon har òg aktivt påført seg smerte. Ideen er at smerta gjer fri frå synd og reinsar sjela. Har dette noko for seg psykologisk?

Sosialpsykologen Brock Bastian og kollegaer ved University of Queensland, Australia fekk (under dekke av eit anna eksperiment), 22 menn og 40 kvinner med ein snittalder på 22,74 år til å skriva om ein gong dei hadde fryst nokon ut. Dette minnet om å vera usympatisk var meint å setta i gang samvitet og få dei til å kjenna seg skuldige. Ei kontrollgruppe skreiv om ei rutinehending.

Etterpå fekk nokre frå kvar gruppe beskjed om å halda handa i ei bøtte med isvatn så lenge dei orka. Eit anna utval gjorde det same med behageleg lunka vatn. Etterpå graderte alle smerta dei hadde opplevd og fylte ut ein test som mellom anna målte graden av skuldkjensle.

Dei som var førebudde gjennom å tenka på sin eigen uetiske natur, heldt ikkje bare handa lenger i isvatnet, dei rangerte òg kjensla som meir smertefull. Smerteopplevinga reduserte jamvel dei frivillige si skuldkjensle – meir enn det eit behageleg lunka vassbad gjorde.

Ifølgje forskarane kan ein forstå dette som at vi tileignar den ubehagelege opplevinga meining, sjølv om vi tenker på smerte som ei reint fysisk erfaring. Menneske er gjennom århundra sosialiserte til å assosiera smerte med rettferd. Vi liknar smerte med straff, og smerteopplevinga balanserer difor rettferda si vektsskål og gjer oss fri frå kjensla av skuld, skriv ScienceDaily.

Kjelde: Bastian, B. et al. (2011). Cleansing the soul by hurting the flesh: The guilt-reducing effect of pain. *Psychological Science*. DOI: 10.1177/0956797610397058