

■ VAD BETYDER BERÖRING FÖR ER?

Agim Spahiu från Hässleholm som är på besök i Helsingborg med frun Majlinda

– Vi älskar varandra och beröring betyder extra mycket för oss just nu eftersom vi är nygifta. Vi gifte oss den 8 mars, men sammanlagt har vi varit tillsammans i tre år.

Tror ni att alla har lika stort behov av beröring?

– Jag tror att beröring är viktigt för alla. Livet är kort och då måste man leva det fullt ut. Dessutom har beröring stor betydelse för att man ska kunna ha en bra relation.



Bengt och Kathe Erlandsson

– Ja, det är jätteviktigt. Det är så lite som ska till för att man ska må bra, säger Bengt.

– Det finns säkert de som säger att de klarar sig utan beröring, men det är nog bara som de tror. Jag tror att det är viktigt för alla människor, säger Kathe Erlandsson.

Finns det någon gräns för hur mycket man får röra vid varandra när man är ute på stan?

– Jag brukar i regel ha händerna fulla av kassar, skrattar Bengt. Nej, men har man varit gifta i femtio år som vi har så väntar man med att pussas och krama om varandra tills man kommer hem.



Gunnar och Gull-Britt Börjesson

– Visst är det viktigt med beröring. Utan beröring blir det inget av förhållandet, säger Gunnar Börjesson som varit gift med Gull-Britt sedan 1981.

– Vi pussas och kramas ute på stan också. Beröring har alltid varit lika viktigt för oss, säger Gull-Britt.

– Ja, trots att vi har varit gifta i snart trettio år har vi alltid hållit en jämn standard, säger Gunnar.

Syskonen Carl och Filippa Hindemith Fricke

– Beröring är jätteviktigt. En vänlig klapp på axeln säger så mycket. Det sätter på något vis punkt för det man säger. Jag älskar dig kan så lätt bli uttjatat men med beröring visar man vad man verkligen känner. Det är ingen censur, säger Carl Hindemith Fricke och får medhåll av systern Filippa.

Hur viktigt är det med syskonkärlek?

– Det är jätteviktigt, även om vår relation också går upp och ner, säger Filippa.

– Ibland blir det ju bråk och då slåss vi, men det är ju också en typ av beröring, skrattar Carl.



Det är något speciellt med våren. Så fort de första solstrålarna smyger sig på är det som om känslorna börjar spira. Överallt promenerar folk hand i hand, håller om varandra och sitter tätt intill på parkbänkar. Enligt professor Kerstin Uvnäs Moberg beror vår längtan efter beröring på "lugn-och-ro-hormonet" oxytocin.

LIV & LUST

Rör varann!

LÄKAREN KERSTIN UVNÄS MOBERG VILL SKRIVA UT BERÖRING PÅ RECEPT

Max Dupont och Enna Halleinder

– Det är klart att det är viktigt. Om man hade tagit bort beröringen i ett förhållande hade man förlorat mycket av känslorna, säger Max.

– Det tror jag med. Det är något speciellt med att blir berörd, säger Enna.

Hur håller ni helst om varandra?

– Jag brukar hänga över henne så här när vi är ute och går, säger Max och lägger armarna runt Ennas hals.

snart trettio år har Kerstin Uvnäs Moberg, forskat kring oxytocinets betydelse, framför allt i relationen mellan mamma och barn men också i parförhållanden. Nyligen gav hon ut boken "Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer".

– Jag höll egentligen på att forska om hormoner i mag- och tarmkanalen, men började intressera mig för oxytocin efter att jag hade fått mitt tredje och fjärde barn. Jag märkte en påtaglig förändring varje gång jag blev gravid. På den tiden sades det bero på psykologiska förändringar, att man höll på att anpassa sig till att bli mamma. Men jag upplevde det som att jag förändrades mer och mer för varje gång, berättar Kerstin Uvnäs Moberg.

Hennes erfarenheter ledde till att hon började gräva i tidigare forskning om oxytocin. Då beskrevs det som ett kvinnligt hormon som gjorde att barnet fördes ut under förlösning och mjölk rann till under amning.

– Ju mer jag forskade kring det, desto tydligare blev det att frisättningen av oxytocin inte bara berodde på själva amningen utan på hela beröringen, trycket och närheten.

Genom att forska på rättor upptäckte hon att effekten nästan blev densamma när man tillförde oxytocin utifrån som när man stimulerade rättornas nervsystem genom beröring.

– Värme, strykningar och annan behaglig stimulering gör att de oxytocinproducerande cellerna sätter igång. Substansen går ut i nerverna i hjärnan och gör att man blir lugn, mindre orolig, det sänker blodtrycket, dämpar smärtor och ger en ökad social förmåga, säger Kerstin Uvnäs Moberg.

Redan för hundra år sedan upptäckte den då blivande nobelpristagaren Henry Dale att oxytocinet spelade en stor roll i samband med mjölkutvinning. I dag är forskarna överens om att oxytocinet har en stor påverkan på hjärnan hos både män och kvinnor i alla åldrar. Kerstin Uvnäs Moberg är dessutom övertygad om att oxytocinet hjälper oss att skapa och stärka par- och vänskapsrelationer.

– När man är liten är behovet av beröring väldigt tydligt. Men när man blir äldre är behovet inte lika akut. Förr bodde människor tillsammans i små grupper, de levde nära varandra och sov ihop. Vi har en helt annan livsstil nu för tiden. Man känner sig kanske ensam och otillfredsställd men man förstår inte vad det beror på.

Kerstin Uvnäs Moberg menar att det då finns en risk att man i stället kompenserar beröringen med något annat.

– Väldigt många går till doktorn och får piller som gör att de känner sig gladare eller så äter man för mycket. Mat kan fungera som invärtes beröring och lugn-och-ro-hormonet stimuleras när maten trycken mot mag- och tarmkanalen.

Enligt Kerstin Uvnäs Moberg är det egentligen inte så mycket beröring som ska till för att vi ska må bra.

– Vi människor är glada för att vara nära varandra. Egentligen är det ett väldigt basalt behov, men nästan ingen klarar sig helt utan beröring. Jag tror att det räcker att man tankar närhet trettio minuter om dagen, redan då märker man av en tydlig effekt.

Om man lever i ett förhållande med mycket fysisk kontakt har man en ständig ström av oxytocin. Men det är viktigt att beröringen uppfattas som positiv. All beröring är inte bra beröring.

Utöndringen av oxytocin är inte lika stor om man är rädd för den som rör en.

– Studier visar att ett äktenskap kan vara bra för hälsan såvida relationen är trygg. Känner man sig hotad får beröringen en negativ effekt. Det otäcka med en relation är att man är väldigt sårbar. Det är viktigt att komma ihåg att en dålig relation inte ersätter en god relation.

Då finns det andra alternativ som kan sätta igång hormonproduktionen och som gör att man mår bättre. Som att få massage, ha sex, sjunga i kör, simma i varmt vatten, sola, meditera, träna yoga eller skaffa hund.

I framtiden hoppas Kerstin Uvnäs Moberg att läkare kommer att skriva ut beröring på recept, så som de i dag gör med motion.

– Det hade kunnat vara ett alternativ eller ett komplement till fysisk aktivitet. Gamla människor är i dag fruktansvärt övergivna av sina nära och kära. En konsekvens blir att det får väldigt lite närhet. Studier har visat att taktill stimulans ökar livskvaliteten.

Att som i försöken med rättorna ge oxytocin utifrån i form av ett "social kompetens-piller" tror hon däremot inte på.

– Det är ingen riktig lösning. Att ge tabletter är inte sunt, då lägger sig oxytocinet på en konstant nivå och kroppen sänker sin egen oxytocinproduktion. Då är det bättre att aktivera kroppens eget system.

Cecilia Hjalmarsson
cecilia.hjalmarsson@hd.se
042-489 91 00



Foto: Anders Malmberg
anders.malmberg@hd.se
042-489 91 74



Kerstin Uvnäs Moberg, läkare och professor i fysiologi vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Uppsala, forskar även om oxytocinets roll i förhållandet mellan människa och hund.



Fotnot: Kerstin Uvnäs Moberg har gett ut böckerna "Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer" (2009) och "Lugn och beröring: oxytocinets läkande verkan i kroppen" (2000) på förlaget Natur & Kultur.