



## Det där vi kallar kärlek

Robert M Sapolsky. **Varför zebror inte får magsår**. 456 sidor. Stockholm: Natur och Kultur; 2003. ISBN 91-27-07439-0.

*Recensent: Johan Kakko, biträdande sektionsschef, Metadonprogrammet i Stockholm, Beroendecentrum, Stockholm.*

■ Efter att ha slutfört ett projekt som vi arbetat med i flera år, presenterat resultaten, och äntligen kunnat pusta ut, säger min handledare: »Vi måste nog titta på det här med HPA-axeln.«

Just då blev jag inte så värst intresserad, dels för att jag inte förstod vad HPA-axeln skulle ha med mitt forskningsområde (opiatberoende) att göra, dels för att jag var trött. Jag behövde vila mig.

Flera månader senare vill min handledare peppa mig och ger mig boken »Varför zebror inte får magsår« av Robert Sapolski. »Läs den här«, säger han, »den innehåller alla referenser du behöver!«

### HPA-axeln viktig roll vid stress

I takt med att jag läser boken ökar min förståelse för att HPA-axeln i själva verket har väldigt mycket att göra med flera av de sjukdomstillstånd som människan kan drabbas av!

HPA-axeln (hypothalamus-pituitary-adrenal-axis) är det endokrinologiska system som aktiveras i en akut stressituation. Hypotalamus utsöndrar CRF, vilket får hypofysen att utsöndra ACTH (adrenocorticotropic hormone), vilket i sin tur leder till att binjurebarken utsöndrar kortisol, det primära stresshormonet.

### Bristande återhämtning ger sjukdom

Den tes som Robert Sapolski, professor vid Stanford University, neurobiolog och guru på området, driver boken igenom är att stressreaktionen i en akut situation är bra, den hjälper oss att undgå faran, medan kronisk stress kan få all-

varliga konsekvenser. I vår nuvarande civilisation har våra förutsättningar att återhämta oss från stress minskat (till skillnad från zebbran på savannen), vilket kan såväl utlösa som förvärra sjukdomar.

Författaren går systematiskt igenom flera av våra vanliga stressrelaterade sjukdomar och påvisar de evidens som talar för orsakssamband. Bokens avslutande kapitel handlar om hur olika personlighetstyper hanterar stress, och där ges handfasta råd om hur man lättare hanterar stress, något som ändå inger ett visst hopp om en bättre framtid.

### Komplicerade frågor i lättform

Det är en populärvetenskaplig (i ordets allra mest positiva betydelse) framställning av komplicerade sammanhang, där författaren lyckas göra ämnet begripligt, inte bara för experterna, utan sannolikt även för alla som har intresse för ämnesområdet.

Författaren beskriver djurstudier och belyser de paralleller man kan dra till människan; ibland häpnar man! Samtliga referenser redovisas grundligt. Boken innehåller dessutom en mängd humoristiska anekdoter, varför den blir mycket rolig att läsa!

### Förklaringar till fenomenet kärlek

Det är en bok som till och med ger sig på att besvara en av de allra viktigaste frågorna: Vad är det där vi kallar kärlek? Och det är ett fantastiskt svar, även om det fyller mig med sorg.

Författaren ger sin redovisning av de studier som är utförda på området. Vi hamnar till slut på den minimalistiska nivån där nyfödda rhesusapor får välja mellan två konstgjorda »surrogatmodrar« (Harlows klassiska experiment från 1950-talet). I valet mellan en modersattrapp som visserligen ger ungen näring men som i övrigt är stel, hård och kall eller en attrapp som inte levererar någon mjölk men är mjuk och go, väljer apungen den senare. Slutsatsen blir att moderskärleken inte förmedlas via modersmjölken, utan genom beröring med något mjukt och skönt.

Jag ser bilden framför mig, där den lilla apungen klänger sig fast vid den mjuka attrappen, det närmaste han kan komma kärlek.

Sorgsen, när jag funderar på om det även för människan, på denna reducerade nivå, bara finns dessa två alternativ: modersmjölksersättningen (exempelvis i form av löneförhöjningar, för att kunna köpa sig en ännu nyare bil?) eller att klamra sig fast vid det som för tillfället får representera kärleken? (En väninna till mig, en fränksild kvinna i yngre medelåldern, berättar att när ensamheten

övermannar henne ringer hon sin husläkare och säger att hon tycker att hon har fått en knöl i bröstet. Hon erbjuds en snabb tid, får träffa sin doktor, som undersöker henne noggrant och sedan lämnar lugnande besked. Hon går nöjd därifrån, inte över beskedet men över att hon »i alla fall fått lite mänsklig beröring«. Det där vi kallar kärlek?)

### Rik bok för profession och allmänhet

Det är på det hela taget en rik bok, som kan ge läsaren hur mycket som helst, både professionellt (oavsett inriktning) och privat. (Själv förstod jag, bland mycket annat, varför jag var så trött efter mitt förra projekt, och hur det kom sig att det tog ett helt år för mig att återhämta mig: Man måste vara rädd om sin HPA-axel!)

Boken ger svar på de frågor som går att besvara. Den väcker frågor som får läsaren att vilja veta mer och ger associationer till att börja fundera på de verkligt viktiga frågorna i tillvaron. •