

---

## Trenger vi lidelsen for å oppleve gleden?

---

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

---

**I Tidsskriftet nr. 18/1997 spør Finn Egil Tønnessen, dr.philos. i psykologi, om det faktisk er mulig å oppnå et smertefritt liv. Og er det egentlig et mål i seg selv? Under følger et utdrag (Tidsskr Nor Lægeforen 1997; 117: 2642–3).**

---

### Livets smerte

En av de mest kjente – og mest omdiskuterte – definisjonene av «helse» ble gitt av Verdens helseorganisasjon i 1946. «Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller svakhet». Hvis vi legger denne til grunn, er det vanskelig å se at smerte og ubehag kan ha noen plass i det sunne liv. Men hva er smerte og ubehag? Det kan neppe defineres for noen som ikke har opplevd det. Smerten er privat og skjult for andre enn dem som opplever den. (...)



Detalj fra Fernand Pelez (1843–1913) sitt verk *Etudes pour La Bouchée de pain* (1904).  
Public Domain Mark.

---

## Fysisk og psykisk smerte

Syn, hørsel, luktesans, smakssans og berøringssans er våre «vinduer» mot verden. Gjennom disse kan vi få både behagelige og ubehagelige inntrykk. Det er individuelle forskjeller når det gjelder disse sansene. Hørselen til musikeren kan oppfatte nyanser som andre ikke merker. Huden og berøringssansen til de blinde er ofte mer følsom enn hos de seende.

*«Både arv og miljø bidrar til at vi har forskjellig følsomhet»*

I tillegg til disse forskjellene i sanseorganene, er det forskjeller i den indre bearbeidningen av inntrykkene. Oppmerksomheten og konsentrasjonen avgjør om vi legger merke til de impulsene vi utsettes for. Vi kan f.eks. se en person uten å legge merke til hva vedkommende har på seg. Dessuten kan samme sanseinntrykk ha forskjellig mening for ulike personer. Én kan forbinde ilden med livgivende varme, mens en annen kan forbinde den med brennende smerte. Gjennom minnet kan en opplevelse eller et inntrykk få langvarig virkning. Både arv og miljø bidrar til at vi har forskjellig følsomhet. Dette trekkes er så viktig at mange psykologer gir det en fremtredende plass i beskrivelsen av personligheten.

Det skilles ofte mellom fysisk og psykisk smerte, men både vitenskap og erfaring viser at dette skillet kan være både uklart og flytende. Den fysiske smerten ved tannverk har f.eks. en psykisk side – nemlig selve opplevelsen av smerten. Såkalt innbilt smerte – som er reell nok for den som har den – viser også at det psykiske kan gi opphav til fysiske smerter. Den psykiske smerten i angst og depresjoner har somatiske aspekter i form av f.eks. fordøyelsesplager. Dagens medikamentelle behandling av psykiske lidelser viser at det er en nær forbindelse mellom sjel og legeme. På denne bakgrunn er det tvilsomt om det tradisjonelle skillet mellom fysisk og psykisk smerte er hensiktsmessig.

---

## Møte med smerten

Måten vi uttrykker og møter smerte på, avhenger både av kultur og personlighet. I enkelte undersøkelser hevdes det f.eks. at nordboere har en høyere smerteterskel enn personer fra sydligere strøk. Det er vanskelig å avgjøre i hvilken grad dette inntrykket skyldes at sydboerne er mer ekspressive og åpne enn nordboerne.

Er det virkelig slik at noen er sterkere overfor smerte enn andre? Dette er ikke bare et empirisk spørsmål. Det er også langt på vei et definisjonsspørsmål. Siktes det til at noen har høyere smerteterskel enn andre? Hvis dette betyr at de ikke merker smerten, kan vi vel ikke si at de er sterkere i forhold til smerte. Vi sier ikke at en person som ligger i narkose er sterk overfor smerte. Det er jo ingen smerte. På samme måte kan vi si at den som aldri føler frykt, ikke trenger å være modig.

Psykiateren Viktor Frankl viser til at de som levde lengst i konsentrasjonsleirene ikke nødvendigvis var de som hadde størst fysisk styrke eller fikk mildest behandling. Han siterer Friedrich Nietzsche som har sagt at vi kan tåle et hvilket som helst «hvordan» hvis vi bare har et «hvorfor». Hvis vi ser et mål eller en mening, kan vi tåle langt mer enn om vi ikke ser det. Er det da den fysiske eller den psykiske terskelen som blir høyere?

Det har ofte vært hevdet at smerten er en pris mennesket må betale for sin bevissthet og intelligens. (...) Noen har hevdet at intelligensen gjør smerten enda større, mens andre hevder at intelligensen kan styre og begrense vår smerteopplevelse. Psykologien i vårt århundre har med stor styrke hevdet at

følelsene har mer makt over oss en tankene. (...) «Ta deg sammen» var den tidligere oppskriften på hvordan vi skulle møte smerten. I dag vil mange mene at det er like vanskelig som å løfte seg selv etter hårene.

*«Hvis vi ser et mål eller en mening, kan vi tåle langt mer enn om vi ikke ser det»*

Ut fra et darwinistisk synspunkt kan det være grunn til å spørre om menneskene representerer et tilbakeskritt. Vi har mistet dyrenes styrke, smidighet og instinkter. I stedet har vi fått en høyere bevissthet og intelligens som naturligvis har frembrakt mye positivt innen teknikk og vitenskap. På den annen side har de samme evnene bidratt til at vi har fått våpen som gjør at vi kan forvolde langt mer smerte, skade og ødeleggelse enn dyrene kan. Vi forurenser naturen og tapper den for ressurser. Bevissthet og intelligens gjør også at vi kan få en handlingslammende tvil og en selvødeleggende angst. André Maurois sier at: De fleste våre psykiske smerter kommer av at vi har ord til å beskrive dem. Uten språket ville vi ikke ha lagt merke til dem. Freud sier at vi skal «sette ord på dem» og at språket kan dempe de psykiske smertene. (...)

---

## Mening i smerten

I dagens samfunn har vi større krav og forventninger enn tidligere til lyst og fornøyelse. Dessuten har psykologien lært oss å «kjenne etter» og sette ord på våre plager. Nyttelsesyken og kravmentaliteten har gått så langt at enkelte definerer smerte som fravær av nytelsen. (...) Uansett definisjon er det imidlertid gode grunner til å hevde at helse ikke er en tilstrekkelig, men bare en nødvendig betingelse for lykke. Det er med helsen som med grunnmuren: den må danne grunnlag for noe mer.

Det er ikke vanskelig å innse at smerten kan ha en livreddende funksjon. Med rette lærer et brent barn å sky ilden. Men vi skal ikke alltid rømme fra smerten. Tannlegens bor kan redde oss fra tannverk og det som verre her. Gjennom historien har det festnet seg et inntrykk av at jo beskere medisinen er, desto mer effektiv er den! På den annen side finnes det dødelige stoffer med god smak, og det finnes dødelige sykdommer som gir liten eller ingen smerte. (...)

Erfaringen tyder både på at bevisstheten kan styrke lidelsen og at lidelsen kan styrke bevisstheten. Fjodor Dostojevskij hevder bl.a. at mennesket lutres gjennom lidelse (f.eks. Brødrene Karamásov). Det er riktig at noe av det største i kulturen er født i lidelse og smerte. Misunnelse, hevnlyst og aggresjon kan imidlertid også ha denne kilden. (...) Om smerten virker på den ene eller annen måte, avhenger ikke bare av smertens art, styrke og varighet, men også i stor grad av person og situasjon.

Lidelsen kan motvirke hovmot. Den kan også utvikle medlidenhet og hjelpsomhet. Hvis vi fjerner all lidelse, vil vi kanskje også få større egoisme og mindre ydmykhet overfor både livet og våre medmennesker? Ville både kultur og samfunn bli fattigere? I boken *Das Unbehagen in der Kultur* synes Sigmund Freud å mene at vi må betale vårt sosiale og kulturelle liv med en del smerte og

savn. Det er imidlertid innvendt at Freud på dette og andre punkter viser til at han er et barn av kapitalismens og puritanismens ånd: vi fortjener ikke nytelsen uten ytelsen.

(...) Har lidelsen noen mening eller er meningen bare en falsk trøst som vi finner på i forlegenhet og avmakt? Hvor mye smerte skal vi bortforklare eller tåle? La oss anta at vi en gang i fremtiden får medisiner som er uten bivirkninger og som kan fjerne både fysisk og psykisk smerte. Bør en slik medisin brukes ubegrenset? Her vil nok noen innvende at en slik praksis vil gå imot naturen. Men hva mener vi egentlig når vi sier at noe går imot naturen? (...)

*«Hvis vi sier at dagens smerte er en investering i morgendagens glede, må vi som andre investorer spørre hvor stor og sikker avkastningen er»*

Selv om naturen ikke «hevner» seg med noen uønskede bivirkninger, kan det tenkes at noen vil gå imot medikamentene ut fra overbevisning om at motstand og smerte foredler oss. Men er psykisk modning og utvikling så mye verdt at den kan betales med fysisk eller psykisk lidelse? Hvor stor og hvor langvarig lidelse er den verdt?

Et spørsmål som trenger seg på, er om smerten og gleden forutsetter hverandre. Dette har både en logisk og psykologisk side. Logisk sett innebærer en definisjon at vi avgrenser. Når vi har trukket grensen for hvitfargen, vet vi at de øvrige fargene er «ikke-hvite». Det betyr imidlertid ikke at vi må definere «hvit» i forhold til motsetningen «svart». Tilsvarende definerer vi «glede» i forhold til «ikke-glede», men ikke først og fremst i forhold til motpolen «smerte» eller «sorg». Et helt annet spørsmål er det psykologiske: om vi vil oppleve gleden sterkere hvis vi også har opplevd motsetningen. Er det i tilfelle slik at gleden blir sterkere, desto mer sorg og smerte vi har opplevd? Som tidligere nevnt, kan slike opplevelser også skape resignasjon, bitterhet og forherdelse.

---

## Konklusjon

Smerten kan både bygge opp og bryte ned. Før vi godtar den foredlende smerten, må vi spørre hvem som har glede av foredlingen og hvilken pris den er verdt. Hvis vi sier at dagens smerte er en investering i morgendagens glede, må vi som andre investorer spørre hvor stor og sikker avkastningen er.

---

Publisert: 2. mai 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0127

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.