
VAD ÄR HÄLSA?

Hur vi förhåller oss till hälsa måste ytterst vara en fråga om människosyn. Måste man inte tänka sig att sorg, anspänning och osäkerhet en gång för alla hör ett människoliv till? Merete Mazzarella diskuterar i sin essä aspekter på vad som kan utgöra ett hälsosamt liv. Hälsa, skriver hon, kan inte innebära ständig harmoni för man kan en gång för alla inte bjuda in något nytt i sitt liv utan att balansen rubbas.

Text: Merete Mazzarella

E

nligt Världshälsoorganisationen är hälsa totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, men är inte den definitionen orimligt anspråksfull? Är den inte snarare en definition på lycka, ett tillstånd som ingen kan göra anspråk på att uppleva mer än då och då?

Och är inte ordet välbefinnande i sig förunderligt passivt, låter det inte som något man närmast upplever i ett varmt bubbelbad? Ett bubbelbad kan självklart vara skönt men det är knappast något man vill vistas i jämt.

En mer luttrad definition – som jag fått av psykiatern **Mikael Enckell** – är att hälsa är ett labilt jämviktsläge med dålig prognos.

Filosofen **Fredrik Svenaeus** har sagt det vackrare: enligt honom är hälsa något som är osynligt men ändå alltid *där* som en serie bakgrundsackord i livets melodi. (Sjukdom blir då dissonanser i denna melodi.)

En definition jag uppskattar därför att den är så aktiv är sociologen **Aaron Antonovskys**. Hälsa, menar han, innebär först och främst en känsla av sammanhang, och en känsla av sammanhang innebär att man upplever att ens tillvaro är meningsfull, sammanhängande och begriplig. För en litteraturvetare är det en definition som är tankeväckande därför att den antyder beröringspunkter mellan hälsa och konstnärligt skapande: också konst handlar ju om att skapa mening. (För en litteraturvetare kan det också vara värt att komma ihåg att ordet estetik etymologiskt härstammar från *aisthesis* som har med sinnena – alltså kroppen och den kroppsliga upplevelsen – att göra.) Meningsfullhet, förklarar Antonovsky, innebär att "åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är värda

att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att välkomna snarare än bördor man mycket hellre vore utan."

När människor idag låter sjukskriva sig – och det gör de som bekant i allt större utsträckning (i Sverige betydligt mer än i Finland) – så handlar det ingalunda bara om fysiska symptom utan också – kanske rentav framförallt – om förlust av mening. Mening är det idag åtminstone i vår del av världen långt färre än tidigare som upplever genom organiserad religion. Mening upplever man snarare genom att må bra. Att ohälsan är så utbredd kan bland annat bero på

Hälsan tiger still, sade man förr men idag talar hälsan högt, för att inte säga bullrande, vi förväntas ständigt vara uppmärksamma på vår hälsa.

att vi inte längre kan se någon mening i lidandet. I Bibel 2000 har Fader vår skrivits om på en viktig punkt: "Inled oss icke i frestelse" har blivit "Utsätt oss inte för prövning". I Finland kan man fortfarande få för sig att den som säger sig må dåligt är magsjuk, förkyld eller bakfull: i Sverige vet man – inte minst allmänläkare vet det – att det snarare handlar om att vantrivas på jobbet, att vara missnöjd med sin part-

ner eller att inte ha någon partner alls. Många allmänläkare suckar över att en så stor del av deras patienter egentligen inte alls är sjuka i biomedicinsk mening och menar att de borde söka hjälp på annat håll – exempelvis hos psykolog – medan andra tvärtom välkomnar möjligheten att få jobba med hela människan.

Hälsan tiger still, sade man förr men idag talar hälsan högt, för att inte säga bullrande, vi förväntas ständigt vara uppmärksamma på vår hälsa. Vi är friskare än människor varit nånsin förut men samtidigt är vi paradoxalt nog räddare för att bli sjuka. Medierna uppmanar oss att vara misstänksamma mot både mat och miljö. Den brittiske sociologen **Adam Burgess** – som skrivit en bok om debatten om mobiltelefonens faror, *Cellular Phones: Public Fears and a Culture of Precaution* – noterar att det under en enda vecka sommaren 2001 förekom massmediala larmrapporter om cancerrisk i samband med sojasås, ett hårfärgningsmedel och ägg som hade producerats i närheten av en förbränningsanstalt. I skrivande stund – maj 2010 – har svenska medier just slagit larm om partiklar från bilbromsar. Löpsedelsrubrikerna i svenska kvällstidningar praktiserar ett slags underhållningsvåld genom att oupphörligen låta förstå att vi är sjukare än vi tror. "Helt vanlig huvudvärk kan vara dödlig sjukdom," heter det, eller "Du kan ha högt blodtryck utan att veta om det" eller "Huvudvärk kan vara 'tyst' blodpropp." Burgess frågar sig varför just ingen ifrågasätter motiven hos dem som slår larm utan tar för givet att det handlar om att oegennyttigt slå vakt om allmänhetens intressen. För mediernas del handlar det naturligtvis i verkligheten om att locka publik: när det engelska TV-programmet Panorama tog upp mobiltelefonens faror fördubblades deras tittarsiffror.

Mer bekymmersamt är kanske ändå att också vården uppmuntrar oss att se oss själva som blivande patienter. Allmänläkare förväntas diskutera risker med sina patienter, gränsvärdena för vad som är ett acceptabelt blodtryck eller en rimlig kolesterolnivå pressas ner. När jag för drygt tio år sedan tog mitt första kolesterolprov utbrast sjuksköterskan jublande: "Ni har ett helt normalt kolesterol! Det är det nästan ingen som har!" Sådant som tidigare uppfattats som en risk för sjukdom omdefinieras och blir en sjukdom – det gäller exempelvis högt blodtryck. Samtidigt som vården blir allt mer trängd i ekonomiskt avseende finns det ett krav på allmänläkare att ägna så mycket tid åt förebyggande hälsovård att de knappt hinner ta hand om människor som verkligen är sjuka.

Tanken är givetvis att den förebyggande hälsovården på längre sikt innebär inbesparingar. Mer och mer kräver samhället därför också att människor ska ta ansvar för sin hälsa och man har börjat föreslå att människor som drabbas av livsstilssjukdomar ska hamna sist i vårdköerna eller själva tvingas betala för sin vård. Det är en utveckling som den danske allmänläkaren **Tage Voss** träffsäkert har ironiserat över. Samhällets budskap, menar han, blir: "Om du äter fett kan du inte få någon livförsäkring här. Om du röker kan du inte bo här. Om du dricker kaffe mister du din plats i organtransplantationskön." Den tyska författaren **Juli Zeh** har i en dystopisk roman *Corpus delicti* skildrat de möjliga konsekvenserna av den här utvecklingen, nämligen en totalitär stat som i detalj kontrollerar att medborgarna äter rätt och motionerar och där det så småningom växer fram en gerillarörelse som insisterar på rätten till sjukdom.

Man måste fråga sig hur bra det egentligen är meningen att vi ska må. Inte minst när det gäller det psykiska välbefinnandet finns idag föreställningen att den till varje pris ska

maximeras. Medan man ännu på sextioalet tänkte sig att normal sorg efter en nära människas död kunde vara i tretton månader utan att det var aktuellt med någon medicinsk behandling är det idag många som får läkemedel utskrivna omedelbart efter dödsfallet. När tonårspar gör slut är det idag inte ovanligt att åtminstone den ena parten uppsöker läkare för att få medicin. För ett tiotal år sedan var det ett läkemedelsföretag som skickade ut glassiga reklamer för ett nytt lugnande medel som det var tänkt att allmänläkare skulle skriva ut till människor som hade tagit banklån, som stod i beråd att flytta, eller skulle ordna studentkalas. Det är inte heller längre bara plågsamma tillstånd som panikångest man vill förebygga med medicinering, också blyghet har



börjat uppfattas som en sjukdom och som blyg definieras till exempel den som inte fullständigt obesvärat stiger upp inför publik och håller föredrag. Hur vi förhåller oss till allt detta måste ytterst vara en fråga om människosyn. Måste man inte tänka sig att sorg, anspänning och osäkerhet en gång för alla hör ett människoliv till? Hälsa kan inte innebära ständig harmoni för man kan en gång för alla inte bjuda in något nytt i sitt liv utan att balansen rubbas. Därför behöver hälsa inte utesluta oro eller ens ångest – åtminstone inte måttlig ångest. Det finns nämligen en typ av ångest som snarast är att förstå som existentiell åksjuka: den visar att man är på väg i sitt liv, den representerar motsatsen till stiltje.

Överhuvudtaget måste man ställa sig frågan vad som egentligen är mål och medel i våra liv. I en bok som heter *The Tyranny of Health* – med undertiteln *Doctors and the regulation of lifestyle* – reflekterar den engelske allmänläkaren **Michael Fitzpatrick** över hur det brittiska hälsoministeriet ser på hälsa. Så här står det i ett officiellt dokument: "Oavsett vad som går på tok i livet – ekonomi, arbete eller relationer – så hjälper god hälsa oss att hålla oss uppe. Hur ofta har vi inte hört någon säga att också om de har problem så har de åtminstone hälsan. En god hälsa är guld värd."

Fitzpatrick vill inte förneka att god hälsa är något att vara innerligt tacksam för men han är oroad av att hälsa tycks ha blivit ett självändamål. Att så är fallet ser han som en följd av det som brukar kallas de stora berättelsernas – ideologiernas – sammanbrott. I samhällen som inte längre kan – eller ens är intresserade av att försöka – erbjuda alla sina medborgare arbete eller social rättvisa är det ändamålsenligt att krympa ner medborgarnas horisont tills den inte omfattar stort mer än den egna kroppen.

Av samma anledning ser jag personligen en bekymmersam potential i neurologen **Markku Hyypäs** forskningsresultat att finlandssvenskar är friskare – har lägre blodtryck, sover bättre, super mindre – än sina finskspråkiga

Medan man ännu på sextioalet tänkte sig att normal sorg efter en nära människas död kunde vara i tretton månader utan att det var aktuellt med någon medicinsk behandling är det idag många som får läkemedel utskrivna omedelbart efter dödsfallet.

landsmän därför att de har ett större socialt kapital. Jo, vi finlandssvenskar kan ju glädja oss men olycksaligt är det ju om vi föreställer oss att vi ska slå vakt om det sociala kapitalet för att vara friska i stället för att tänka oss att vi ska önska oss god hälsa för att kunna förkovra vårt sociala kapital.

Den bästa hälsodefinition jag vet har formulerats av filosofen **Hans Georg Gadamer** som vid sin död 2002 var närmare hundra två år. "Hälsa är inte ett tillstånd som man upplever inom sig introspektivt" skrev han.. "Det är snarare ett slags närvaro, ett vara i världen, en samvaro med andra människor, ett aktivt och fruktbart engagemang med det som är viktigt i livet." Det välbefinnande Gadamer har i tankarna är inte totalt utan ett som "kan göra oss mottagliga för nya saker, redo att ta itu med nya företag och att glömska av oss själva, knappast märka vilka krav och påfrestningar vi utsätts för."

Självförglömmelsen är nyckelbegreppet här: riktigt friska är vi inte om vi inte förmår tänka på andra. ■

Artikeln bygger till stor del på *Den goda beröringen. Om kropp, hälsa, vård och litteratur*, 2005