

SvD



FOTO: BJÖRN LARSSON ASK

Kjell Kallenberg hävdar att vår tids kroppsfixering är ett existentiellt hot.

Våra krav på lycka är orimliga

Publicerat: 20 november 2007, 08:22

Förr fick man vara glad om ens barn nådde vuxen ålder. I dag förväntar vi oss att må bra, både till kropp och själ. Hur friska och lyckliga ska vi vara?

- Välbefinnande är en mer realistisk ambition än lycka, säger professor Kjell Kallenberg.

Hur står det till? Allt väl? Läget?

Fraserna handlar om hälsan. En rad undersökningar visar att just att vara frisk är vad de flesta värderar högst i livet.

Kampen mot sjukdom och lidande går som en röd tråd genom historien. På 1700-talet innebar varje graviditet och minsta infektion ett livshot, spädbarn dog som flugor, en bruten fot kunde leda till livslång invaliditet.

Under 1800-talet gjordes genomgripande upptäckter. Kirurgin, narkosen och kunskapen om sterilitet innebar en revolution på hälsans område. Dessförinnan var de flesta människors lott att lida och uthärda det liv de fått sig tilldelat. Kristendomen var grunden för tillvaron, den lidande Kristus blev någon att identifiera sig med.

–Under 1800-talet sker en scenväxling, som pågått ett par hundra år. Från tron på Guds allmakt, tar människan långsamt över med hjälp av vetenskapen, säger Kjell Kallenberg, professor i livsåskådning, etik och hälsa vid Örebro universitet, dessutom präst i Svenska kyrkan.

Svenskarnas medellivslängd har ökat från cirka 55 år i början av 1900-talet till över 80 år ett sekel senare. Vi räknar med att utvecklingen ständigt ska

Fakta

Kjell Kallenberg

Professor i livsåskådning, etik och hälsa vid Örebro universitet.

Präst i Svenska kyrkan, Olaus Petri församling, Örebro.

Under många år sjukhuspräst vid Universitetssjukhuset Örebro. Är ordförande i sjukhusets etikkommitté.

Ett urval böcker: Livsåskådning i kris (Doxa, 1987). Den mognade sorgen (Nya Doxa, 1992). Lidandets mening (Natur och Kultur, 1992). Tro och

gå framåt.

–Perspektiv och visioner flyttas hela tiden. I kyrkan i söndags lade jag märke till att alla, som avlidit senaste veckan, var över 80 år. Vi har aldrig haft så många friska äldre, men vår teknik har ännu inte lyckats lura döden, säger Kjell Kallenberg.

värderingar i 90-talets Sverige (medförfattare, Libris, 1996).
Människans hälsa (medförfattare, Natur och Kultur, 2000 - omarbetad 2004).

Han noterar att den teknik som förlängt vårt liv till 80+, är densamma som gjort 1900-talets folkdöd och massförstörelsevapen möjliga. Strålningen som bekämpar cancer tumörer är av samma slag som i atombomber.

Hur friska och hur lyckliga ska vi vara för att tycka att livet är okej? Dagens förväntningar är avsevärt högre än för hundra år sedan.

–Vi är barn av vår tid och människan ska vara lycklig. Endast det maximala duger. Det märks i språket: Precis! Super! Perfekt!

Kjell Kallenberg undviker ordet lycka. Han talar hellre om välbefinnande, som är en mer realistisk ambition. Välbefinnande rymmer tillfälliga ögonblick av lycka.

Kraven på lycka kan leda till förvirring och orimliga förväntningar. När är det naturligt att bli nedstämd? Livets ofrånkomliga berg- och dalbana kan lätt tolkas som depression, en sjukdom som dessutom betraktas som allvarlig och där man uppmanas att söka hjälp.

–Här finns en dubbelhet. Å ena sidan en medikalisering av livets normala motgångar, å andra sidan förblir många depressioner upptäckta. Särskilt bland äldre, som är nedstämda, finns ofta kemiska förändringar i hjärnan, enligt Kjell Kallenberg.

Även FN:s världshälsodeklaration kan få oss att tro att vi alltid ska må bra. Den definierar hälsa som fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (se faktaruta nedan).

–FN-deklarationen speglar vår längtan efter paradiset, menar Kjell Kallenberg.

Viss ångest är ofrånkomlig. Vi lever ständigt medvetna om att vi en dag ska dö.

–Vår tids starka kroppsfixering med betoning på ungdom, skönhet och sexuell utstrålning, gör inte bara sjukdomar, utan egentligen varje normal åldersförändring till ett existentiellt hot, säger Kjell Kallenberg.

–Droger hjälper oss att trubba av upplevelsen av verkligheten. I alla kulturer används droger i det syftet. Vi strävar alltid efter att minska psykisk och fysisk smärta.

Det finns faktorer som forskare vet påverkar hälsan i rätt riktning.

–Viktigast är ordnad ekonomi och gott om vänner, säger Kjell Kallenberg och citerar Gösta Tibblin, professor i allmänmedicin.

Han nämner också israeliske professorn Aaron Antonovsky, som myntat begreppet KASAM, Känsla Av SAMmanhang. Om vi upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull håller vi oss friskare. Antonovsky upptäckte att människor med låg känsla av sammanhang ofta beskriver sig själva som otursförföljda, de upplever sig som offer utlämnade åt omständigheterna.

Även religion är en hälsofaktor. Den ger en ram för att tolka livet i stort och ger det mening.

–Religion har stor betydelse vid sjukdom och lidande. Det är därför människor dras till kyrkan vid

katastrofer, menar Kjell Kallenberg.

Han hävdar att äldre, som är kyrkligt aktiva, i genomsnitt håller sig friskare än sina jämnåriga. Att träffas i kyrkan, dricka kaffe och prata ger en social tillhörighet, som främjar hälsan. Det gör även den existentiella trygghet, som själva livsåskådningen ger.

–Här finns också en etisk och moralisk aspekt. Om jag är rädd om min kropp, till exempel för att jag ser den som Guds skapelse, är även det bra för hälsan, säger Kjell Kallenberg.

Han betonar att ovanstående gäller i de flesta kyrkliga sammanhang. Destruktiva religiösa miljöer finns också.

Kjell Kallenberg menar att det blir allt svårare att svara på livets kärnfrågor: Vad gör jag här? Vad vill jag med mitt liv? En viktig skiljelinje går mellan frågan om livet i stort har en mening och den personliga upplevelsen av meningen med ens eget liv.

–Konst, musik och teater har i hög grad ersatt religionen. Istället för att leta efter livets mening i religion och kyrka, söker många idag i kulturen. Där finns både upplevelser och en social komponent, vilket är bra för hälsan, säger Kjell Kallenberg.

Ännu mer avgörande för hälsan än en viss livsåskådning, är själva grundhållningen till livet. Tilliten behöver vara starkare än misstron. Den innebär en tro på att människor är goda och vill mig väl, och att solen kommer tillbaka även om livet just nu ser mörkt ut.

–Men hundra procentig tillit är inte bra. Ett kritiskt förhållningssätt behövs också, poängterar Kjell Kallenberg.

KARIN REIBRING
idag@svd.se