



Ástríður Stefánsdóttir

Um heilbrigði og gott líf

Í þessari grein er fjallað um heilbrigði og það hvernig samfélagsgerð og lífsviðhorf geta ýmist styrkt það eða grafið undan því. Ekki verður reynt að setja fram skilgreiningu á hugtakinu, heldur fremur brugðið ljósi á mögulegar merkingar þess með því að skoða uppruna þess og tengsl við önnur skyld hugtök. Með því að leita til orðsifjafræðinnar má tengja heilbrigði meðal annars við hugmyndina um að vera „heill“, að vera „hluti af heild“ og við „heilagleika“. Í ljósi þessa eru hér raktir þrjár meginþræðir: Í fyrsta lagi er fjallað um það hvernig óöryggi og skortur á mannlegum tengslum getur grafið undan heilbrigði okkar. Leggur höfundur þar einkum út af umfjöllun í bókinni *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better* eftir Wilkinson og Pickett (2009). Í öðru lagi er bent á mikilvægi þess fyrir heilbrigði okkar að við viðurkennum samábyrgð okkar gagnvart samfélaginu sem heild og hvernig slík samábyrgð er nauðsynleg til að skapa gott samfélag. Í þriðja lagi er bent á hvernig það að sjá okkur sem hluta af einhverju stærra og meira er grunnurinn að velferð okkar í nútíð og framtíð.

Ástríður Stefánsdóttir (astef@hi.is) er dósent í hagnýtri siðfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

On health and good life

In this article the author considers the nature of health and how our health may be affected both by the wider society and our own stance towards life. The aim is not to define the concept of health but rather to reflect on it and obtain a deeper and broader sense of its meaning by considering some of its roots and links to related concepts. By tracking the etymology of the term, it is possible to glean new insights into its meaning. The word “health” is related both to the word “whole” and to the word “holy.” By paying attention to these etymological relations, the author draws out three main threads in discussing health: First, how insecurity and a lack of human relations can undermine our health. In this discussion the author refers to Wilkinson and Pickett and the study reported in their book *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better* (2009). Secondly, the importance of our collective responsibility towards the community as a whole is brought into focus and its role in founding a good social order. Thirdly, the author considers what effects it has on health if individuals view themselves as parts of something larger and more important – as parts of a bigger whole – and how that may be related both to their short term and long term welfare.

Ástríður Stefánsdóttir (astef@hi.is) is associate professor in applied ethics at the School of Education, University of Iceland.

Inngangur

Susan Sontag byrjar bók sína *Illness as Metaphor* á eftirfarandi orðum:

Veikindi eru skuggahlið tilverunnar. Borgarar í ríki þeirra búa við erfiðari kjör. En allir menn fæðast með tvöfalt ríkisfang og tilheyra bæði veldi heilsu og veikinda. Þó við viljum frekar ferðast með betra vegabréfið verðum við öll að kannast við það fyrr eða síðar að við tilheyrum hinu ríkinu, að minnsta kosti á stundum¹ (Sontag, 1990).

Mér hefur alltaf fundist þetta einstaklega falleg leið til að ræða erfiðustu hugtök læknisfræðinnar, „veikindi“ og „heilbrigði“. Ég velti fyrir mér út frá orðum Susan Sontag hvort ástæða þess hve erfitt er að skilgreina þessi hugtök sé sú að við erum ávallt í senn borgarar í ríki heilbrigðis og í ríki sjúkdóma. Fæst okkar eru einvörðungu heilbrigð eða einvörðungu veik. Að minnsta kosti munum við flest þegar yfir líkur hafa tilheyrt báðum ríkjum, ríki hins sjúka og ríki hins heilbrigða. Jafnframt má segja um stöðu okkar að þessu leyti að þó hún sé ekki fyrst og fremst val okkar þá ræðst ríkisborgararéttur okkar að einhverju leyti af afstöðu okkar sjálfra til þess hvort við séum heilbrigð eða veik og afstöðu annarra til hins sama.

Menn hafa ítrekað gert tilraunir til að finna góðar skilgreiningar á báðum þessum hugtökum „sjúkdómi“ annars vegar og „heilsu“ eða „heilbrigði“ hins vegar. Segja má að hlutverk og umboð heilbrigðiskerfisins hvíli á því hvernig við skiljum þessi hugtök. Vandinn er því brýnn og ærinn. Vilhjálmur Árnason heimspekingur fjallar um heilbrigðishugtakið í bók sinni *Síðfræði lífs og dauða*. Hann rekur þar ólíkar skilgreiningar á hugtakinu og bendir á það hve erfitt getur verið að setja fram einhlítan skilning á því. Fyrir utan hina þekktu skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar að heilbrigði sé: „...að maður sé ekki aðeins laus við sjúkdóm eða önnur vanheilindi heldur að hann njóti fullkominnar andlegrar, líkamlegrar og félagslegrar vellíðanar.“ Vilhjálmur Árnason (2003, bls. 329) vísar hann einnig til skilnings Sókratesar á hugtakinu sem hann segir að lýsi því þannig að: „heilbrigði er það ástand sem ríkir þegar hver líkamshluti gegnir sínu eðlilega hlutverki“ (bls. 328). Jafnframt vitnar hann til Abrahams Maslows sem segir um hinn heilbrigða sjálfstæða einstakling:

Hann er heilsteyptur persónuleiki með þroskað raunveruleikaskyn, hann er opin fyrir nýrri reynslu, ræktar sjálfæði sitt og sköpunargáfu, hefur örugga sjálfskennd, tekur hlutlægar ákvarðanir, hefur hæfileika til þess að láta hið hlutstæða og hið óhlutstæða virka saman, er lýðræðislegur og getur þótt vænt um aðra. (bls. 329)

Vilhjálmur nefnir einnig hugmynd Freud um heilbrigði, að sá maður sem geti elskað og unnið sé heilbrigður.

Vilhjálmur skoðar út frá þessum skilgreiningum og fleiri ólíkan skilning á heilbrigði. Hann gagnrýnir þær en rökræðir jafnframt merkingu hugtaksins. Umfjöllun hans sýnir okkur hve margvíslegur skilningur okkar getur verið og hve erfitt getur verið að setja fram einhlítan skilning á merkingu hugtaksins heilbrigði. Það er gagnleg leið til að bæta næmi okkar fyrir merkingu orða og innihaldinu í því sem við hugsum og segjum að velta upp ólíkum skilgreiningum á tilteknu hugtaki og máta það við notkun okkar.

¹ Þýðing úr ensku: „Illness is the night-side of life, a more onerous citizenship. Everyone who is born holds dual citizenship, in the kingdom of the well and in the kingdom of the sick. Although we all prefer to use the good passport, sooner or later each of us is obliged, at least for a spell, to identify ourselves as citizens of that other place.“

En það er einnig hægt að fara aðrar leiðir til að dýpka skilning sinn á því. Það er einnig hægt að skoða hugtakið í víðara samhengi og velta upp ólíkum hugmyndum og tengslum er varða merkingu þess.

Í þessari grein mun ég fara hina síðari leið. Ég ætla að beina kastljósinu að heilbrigði og því að vera við góða heilsu og gera það með því að hugleiða merkingu þessara hugtaka í sínu víðasta samhengi og skoða hvernig sú nálgun getur bæði birt okkur nýjan skilning á hugtakinu en kannski ekki síður beint athygli okkar að ákveðnum þáttum sem tengjast afstöðu okkar og sýn okkar á lífið og hvernig þessi sýn getur haft áhrif á heilsu okkar og heilbrigði.

Páll Skúlason hefur bent á að heilsuhugtakið á rætur í hugtakinu heild þar sem það að vera heilbrigður er að vera heill. Hann segir, og vitnar þar til heimspekingsins Wendell Berry, að orðið *heilsa* tilheyri fjölskyldu orða sem gefi til kynna hversu langt hugleiðingar um heilsu hjóti að bera okkur: *að heila, að vera heill, heilnæmur, að helga, að vera heilagur* (Ásgeir Blöndal Magnússon, 1989; Páll Skúlason, 2014; Skeat, 2007).

Við getum velt vöngum yfir þessum tengslum og síðan varpað fram þeirri hugmynd að það að vera heilbrigður sé til dæmis að vera heil manneskja. Að vera heild og/eða að vera hluti af heild. Merkinguna má jafnvel taka enn lengra og tengja hana hugmyndinni að vera heilagur í þeim skilningi að slík manneskja sé heil og þar með fullkomin.

Þessar tengingar hafa að einhverju leyti skírskotun til þeirra skilgreininga sem getið var um þegar umfjöllun Vilhjálms var rakin hér að framan. Til að mynda undirstrikar Sókrates mikilvægi þess fyrir heilbrigði okkar að líkaminn starfi sem heild og Maslow sér heilbrigð-an einstakling sem heilsteyptan einstakling. Það má því leika sér með þetta þema á margan hátt. Við gætum til að mynda velt því upp hvort óheilbrigði geti skapast þegar líkamshlutar okkar starfa ekki í samhljómi og jafnvel þegar tilvera okkar er á einhvern máta brotakennd. Það sem sundrar tilveru okkar grefur þá undan heilbrigði okkar. Við getum séð fyrir okkur ýmsa togstreitu sem við búum við í daglegu lífi, til að mynda ólíkar skyldur okkar sem fjölskyldumeðlimir annars vegar og sem starfsmenn hins vegar. Við gætum þá upplifað mótsagnakenndar langanir sem gera okkur erfiðara fyrir að vera heilsteyptar manneskjur. Það sem ég segi hér er einungis vangaveltur þar sem við notum hugrenningatengsl okkar og ímyndunarafli til að skoða hugmyndina um heilbrigði og hvernig það birtist í þeim veruleika sem við þekkjum. Þegar fjallað er um heilbrigði er umfjöllunin oft en ekki einskorðuð við einstaklinginn eins og í vangaveltum mínum hér að framan. Sjónum er þá fyrst og fremst beint að því hvernig við skiljum hugmyndina um heilbrigði út frá einstaklingnum eða jafnvel einungis út frá líkamanum. Ég ætla ekki að beina kastljósinu í þessa átt í umfjöllun minni hér heldur að skoða heilbrigði út frá hugmyndinni um að vera hluti af heild. Ég mun velta upp þrenns konar nálgunum: Í fyrsta lagi skoða ég mikilvægi tengsla okkar við annað fólk og áhrif þess á heilsu, því næst fjalla ég um mikilvægi þess að sjá samfélagið og velferð þess sem heild sem við erum ábyrg fyrir og að endingu ræði ég um mikilvægi þess að við sjáum okkur sem takmarkaðar verur, sem eru þá hluti af einhverju sem er stærra og meira en þær sjálfar.

Tengsl við annað fólk

Í bókinni, *The spirit level: Why more equal societies almost always do better* eftir Wilkinson og Pickett eru kynntar rannsóknir sem sýna að ójöfnuður tengist heilsufarslegum og félagslegum vanda (Wilkinson og Pickett, 2009). Rannsóknir þeirra sýna fram á að tíðni slíkra vandamála er í beinu hlutfalli við efnahagslegan ójöfnuð. Með öðrum orðum, þau samfélög þar sem meiri jöfnuður ríkir eru síður sliguð af vandamálum af þessum toga: Ójöfnuðurinn tengist meira vanheilsu en efnislegir þættir eins og lélegur húsakostur, lélegur fæði og takmarkaðir möguleikar til menntunar. Hin heilsufarslegu og félagslegu vandamál

sem þau skoðuðu höfðu ekki heldur neina fylgni við meðaltekjur samfélaga. Þau höfðu á hinn bóginn sterka fylgni við misskiptingu sem slíka. Niðurstöður athugana Wilkinsons og Pickett gefa til kynna að ein besta leiðin til að bæta heilsufar sé að koma í veg fyrir mikinn ójöfnuð. Þó hér sé fyrst og fremst verið að sýna fram á fylgni en ekki orsakatengsl þá leitast höfundarnir í bók sinni við að setja fram hugsanlegar skýringar á því hvers vegna okkur vegnar svo miklu verr ef við búum við ójöfnuð. Þeir byrja á að vitna í rannsóknir sem sýnt hafa fram á að almennt virðist kvíði og þunglyndi hafa vaxið í mörgum samfélögum á undanförunum áratugum. Ef unglingar voru athugaðir sérstaklega þá virtust þessu einnig fylgja vaxandi hegðunarvandamál, afbrot og misnotkun áfengis og eiturlyfja. Þetta átti við um bæði konur og karla í öllum stéttum. Einnig virtust þessar athuganir endurspeglar vaxandi tilhneigingu meðal ungs fólks til sjálfsdýrkunar. Það gæti í fyrstu virst vera jákvætt og merki um aukna trú hinnar nýju kynslóðar á mátt sinn og megin og bera vott um aukinn innri styrk. Svo virðist þó ekki vera heldur leiða þau Wilkinson og Pickett líkur að því að um ákveðin varnariðbrögð sé að ræða þar sem einstaklingurinn fegrar eigið ágæti og mikilvægi til að verjast þeim ótta og innri kvíða sem því gæti fylgt að umhverfið teldi hann ekki nógu mikilvægan. Þau segja að í fjölda rannsókna komi upp sömu stefin varðandi það sem ávallt virðist hafa neikvæðust áhrif á líðan okkar og heilsu. En þau eru: Lág félagsleg staða innan samfélags, skortur á vinum og mikið álag á fyrstu æviárunum.

Hér sjáum við hvernig það að tilheyra heild og að hafa hlutverk tengist beint heilsu okkar. Wilkinson og Pickett telja að sú staðreynd að þessir þættir koma upp aftur og aftur í rannsóknum sem áhrifaþættir á heilsufar og líðan sýni mikilvægi þess fyrir okkur að eiga góð samskipti við annað fólk. Óöryggi og vanlíðan í samskiptum hafi því ávallt neikvæð áhrif. Mikilvæg vörn gegn þessu er því að vera í góðum tengslum við vini og að finna að samfélagið metur mann fyrir það hvernig og hver maður er. Höfundar vitna í sálgreininn Alfred Adler sem sagði: „to be human means to be inferior“ sem mætti hugsanlega þýða: „að vera mennskur merkir að vera óæðri“. Og þeir halda áfram og segja að hann hefði ef til vill frekar átt að orða þetta þannig: „To be human means being *highly sensitive* about being *regarded as inferior*“ eða „það að vera mennskur merkir að vera ofurviðkvæmur fyrir því að vera álitinn óæðri“. Þau rekja ennfremur þá þróun að á undanförunum áratugum hafi samfélög okkar breyst úr því að vera sam-félög (e. *community*) í eiginlegri merkingu þess orðs og yfir í að vera einhvers konar fjölda-félög (e. *mass-society*), þar sem hópur fólks býr á afmörkuðu svæði að því er virðist án neinnar tengingar. Afleiðingin er sú að fólk býr ekki lengur í tengslum við fjölskyldu og vini í *samfélagi* þar sem allir þekkjast, heldur flyst það á milli staða og skiptir um umhverfi alla ævi. Við verðum því í augum annarra ókunnug andlit og nafnlausir einstaklingar. Það mætti túlka þessa útlitun á okkur sem einstaklingum þannig að við hvílum ekki í félagslegu neti í umhverfi okkar heldur séum við eins og eyllönd í úthafinu. Einmitt þessi staða telja þau að ýti undir sjálfsmeðvitund og ofurviðkvæmni fyrir því hvernig við lítum út í augum annarra. Við þurfum sífellt að vera að sanna okkur á nýjum stað og erum mjög meðvituð um hvar við munum lenda í hinni félagslegu goggunarröð (Wilkinson og Pickett, 2009).

Að búa í sam-félagi

Ef Wilkinson og Pickett (2009) hafa rétt fyrir sér þá er mikilvægt að við skynjum samfélagið sem heild. Við getum orðað það þannig að ábyrgð okkar sé tvíþætt; hún beinist að okkur sjálfum annars vegar og að því að búa í og búa til gott samfélag hins vegar. Ef við afneitum ábyrgð okkar á samfélaginu sem heild og sjáum okkur einungis sem óháða einstaklinga sem bera einvörðungu ábyrgð á sjálfum sér, þá er margt sem bendir til að slík sýn geti ekki einungis grafið undan velferð heildarinnar heldur einnig okkar eigin heilbrigði. Ein afleiðingin yrði að jaðarhópar samfélagsins hættu að tilheyra hugmyndinni við og yrðu *hinir*. Vandamál *þeirra*, sjúkdómar og fátækt, yrðu einangruð frá *okkur*.

Áfengissjúklingar, eituryljaneytendur, offitusjúklingar, tóbaksfíklar, fátækir og atvinnulausir verða í slíkri sýn hópur vandamálafélags, aðskilinn frá öðrum (Rose, 1992). Við gætum þá sagt: „Við, berum ekki ábyrgð á nokkurn hátt á ástandi þessa fólks.“ Það ber þá sjálft alla ábyrgð og leiðin til að leysa vandann sem því fylgir verður að beita ýmiss konar sérúrræðum sem beinast fyrst og fremst að meðhöndlun hinna afbrigðilegu. Í því fælist einhvers konar félagsleg eða læknisfræðileg aðstoð við þá sérstaklega fremur en að telja að lausnin fælist í aðgerðum fyrir samfélagið í heild. Einmitt þessi sýn leiðir til þess að ýmiss konar vandi, eins og til að mynda offita og of mikil áfengisneysla, verður fyrst og fremst persónulegur vandi í stað þess að lítið sé á hann sem samfélagsvanda.

Persónuleg ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu á vaxandi fylgi að fagna í umfjöllun um lýðheilsu í dag (Callahan og Wasunna, 2006). Þær hugmyndir sem ég hef lagt áherslu á hér að framan hafa þá gjarnan þurft að víkja. Almennar reglur sem gætu til dæmis falið í sér skattlagningu á tiltekna vörur eins og sykur og tóbak og jafnvel bönn eins og bann við áfengisauglýsingum og sölu áfengis í matvöruverslunum eiga ekki upp á pallborðið. Hugmyndir um samfélagslega ábyrgð og almannaheill víkja fyrir áherslunni á frelsi og ábyrgð einstaklingsins. Þetta birtist einnig í áherslunni á einstaklingsbundnar meðferðir og áróður sem beinist að einstaklingum og felur því í sér bæði ásökun og leiðir af sér skömm fyrir þá sem eru hrjáðir af þessum vandamálum.

Það er á hinn bóginn til gjörólík nálgun á viðfangsefnið: að líta svo á að jaðarhópurinn sé líka við. Á bak við þann skilning felst sú viðurkenning að jaðarhóparnir og vandamálin sem þeim fylgja rísi ekki úr engu, þeir verði í raun aldrei aðskildir frá heildinni því það verði alltaf til jaðrar á öllum hópum. Ef þessi skilningur er lagður til grundvallar verður langsótt að ætla að útrýma vandamálum eins og geðsjúkdómum, fíkn og offitu einvörðungu með því að breyta eða eyða á einhvern hátt geðsjúklingum, fíklum og ofætum. Í stað þess að sjá þá sem eru á jaðrinum sem einstaklinga sem birta vanda samfélagsins eru þeir látnir bera alla ábyrgðina á stöðu sinni. Einn meginkosturinn við að viðurkenna ábyrgð samfélagsins á að móta til dæmis neyslu okkar og þá líka fíkn okkar er að losa einstaklinginn undan ábyrgðinni, sektinni og skömminni fyrir það að vera eins og hann er. Þannig tókumst við öll á við hina tvíþættu ábyrgð er snýr að heilbrigði okkar og heilsu.

Að þessu sögðu er þó rétt að ítreka að þau heilsufarslegu og félagslegu vandamál sem að framan eru nefnd eru vitanlega að einhverju leyti á ábyrgð þeirra einstaklinga sem við þau búa. Fíkillinn er ekki einvörðungu leiksoppur samfélagslegra áhrifa, hann ber einnig ábyrgð á eigin fíkn. Ef við afneituðum þessu algerlega værum við að hafna hinum „frjálsa vilja“ manneskjunnar. Slíkt bæri vott um skort á reisu og virðingu fyrir manneskjunni. Ég tel mikilvægt að viðurkenna vilja okkar og getu til að stjórna eigin lífi. En það dregur á engan hátt úr mikilvægi þess að við viðurkennum einnig þá sameiginlegu ábyrgð sem við berum á því að skapa gott samfélag. Ein leið til að lýsa þessari tvíþættu ábyrgð er að segja að við eigum bæði að sjá fótum okkar forráð og fækka gildrunum í samfélaginu svo allir eigi sem mesta möguleika á að blómstra í eigin lífi. Í ljósi þessa gætum við sagt að það sem takmarkar hvað mest frelsi einstaklingsins séu ekki alltaf bönn eða hindranir. Svo öfugsnúið sem það virðist þá geta slíkar hindranir í sumum tilvikum ýtt undir vald okkar á eigin lífi. Almenn bönn geta til dæmis losað okkur undan óæskilegum áhrifum umhverfisins á líf okkar. Dæmi um þetta gæti til að mynda verið að vera laus við auglýsingar á afengi, tóbaki eða sætindum á tilteknum stöðum. Fáum við frið frá slíku áreiti getur það hjálpað okkur að ná betri stjórn á eigin gjörðum og auðveldað okkur að taka sjálf ákvarðanir um það hvernig við lifum lífinu í stað þess að láta undan þrýstingi og fylgja auglýsingum og áróðri.

Ég hef nú rætt hugleiðingar tengdar heilbrigði og því að vera hluti af heild. Mig langar í framhaldi af því að reifa örlítið tengsl heilsu og heilbrigðis við hugmyndina um hið heilaga.

Tengsl við hið heilaga

Upprunaleg merking orðsins heilagur er að vera fullkominn, heill, helgur eins og má sjá í mörgum norrænum málum í orðinu „hel“ og í enska orðinu „holy“ sem síðan tengist orðinu „whole“ (Skeat, 2007, bls. 203). Hið heilaga er það sem gerir líf okkar heilt í andlegum skilningi. Það er eitthvað í okkur sem kallar á andlega vídd og tilfinningu fyrir dýpri merkingu. Í þeim skilningi erum við trúarlegar verur.

Út frá þessu má álykta að ein leið til að hugsa um hugtakið *heild* og mikilvægi þess í lífi okkar sé að setja það í samhengi við hugtakið *takmörk* og það að viðurkenna takmarkanir sínar. Að viðurkenna að maður sé hluti af heild er jafnframt að viðurkenna að maður sé ekki allt sjálfur – að maður á líf sitt og heill undir ótal mörgum þáttum sem maður hefur ekki endilega stjórn á. Heill manns byggist á fjölmörgu sem maður fær að miklu leyti upp í hendurnar, eins og til dæmis náttúrulegar aðstæður, vistkerfi og aðrar lífverur. Ég fæ einnig líkama minn, fjölskyldu og samfélag í vöggugjöf og vel það ekki sjálf. Að viðurkenna í raun og veru að maður sé hluti af því umhverfi sem maður er fæddur inn í og þar með hluti af þeirri heild sem maður lifir og hrærist í er um leið að gangast við takmarkunum sínum. Ég er ekki upphaf og endir alls heldur er ég hluti einhvers sem er stærra og meira en ég. Þessi hugsun er ríkjandi í flestum trúarlegum hugmyndum og hefur fylgt manningnum frá örófi alda. Henni fylgir sú hugmynd að vera þakklátur fyrir allt það sem manni er gefið til að geta lifað, kunna að meta alla þessa ótrúlegu heild sem þarf að vera og starfa og verður að halda áfram að dafna til að nokkuð geti þrífist yfirleitt.

Í þessu ljósi er óheilbrigði það þegar einstakir þættir heildarinnar fá þá flugu í höfuðið að þeir geti farið sínu fram án alls tillits til heildarinnar sem þeir tilheyra og þeir nærast á – eða þegar þeir taka að álíta að þeirra eigin hagsmunir skilgreini hagsmuni heildarinnar. Samkvæmt henni er það því merki um heilbrigði þegar hver þáttur tekur til sín það sem hann þarf og ekkert umfram það vegna þess að hann ber kennsl á dýrmæti og sjálfstætt gildi allra hinna þáttanna og mikilvægi þeirra fyrir lífið. Að segja að fólk geti lifað í tengslum við hið heilaga er þar með að segja að það geti skynjað og skilið sjálf sig og takmarkanir sínar. Ekki aðeins í ljósi náttúrunnar heldur líka í ljósi *einhvers meira*, einhvers skapandi, lífgefandi og kærleiksríks afli sem allur veruleikinn er í tengslum við. Við gætum ennfremur sagt að út frá þessu væri *hið heilaga*, orð sem við notum yfir það sem er uppspretta og forsenda alls – *hin endanlega heild* – sem líf okkar og allt, sem er, hvílir í.

Einmitt þessi hugsun sem hér er rakin kann að vera okkur framandi í dag. Hún er í andstöðu við hið manngerða samkeppnissamfélag. Sú sýn sem hér er lýst er engu að síður mikilvæg fyrir veruleika dagsins í dag. Þó tilvísunin sé trúarleg þá er ekki verið að lýsa einhverjum handanheimi heldur er verið að benda á leið til að takast á við brýn átakamál í samtíma okkar. Sú sýn að ég sé ekki upphaf og endir alls, að eitthvað sé til sem er mér æðra er grunnur að hugmyndum okkar um sjálfbærni. Hún er grunnur að þeirri auðmýkt sem þarf að vera til staðar til að hægt sé að gera langtímaáætlanir og sjá út fyrir þrönga eiginhagsmuni. Hún er nauðsynleg til að við viðurkennum að afkomendur okkar eigi líka rétt á að njóta þeirra lífsgæða sem nú á dögum teljast sjálfsgöð, eins og náttúra landsins og góð heilbrigðisþjónusta. Hún er því grunnur að velferð okkar í nútíð og framtíð.

Niðurlag

Ég hef hér rakið hugleiðingar sem spretta út frá hugmyndinni um heilbrigði. Ég er ekki að setja fram skilgreiningu á hugtakinu, fremur að velta upp hugrenningatengslum út frá merkingu þess. Ég hef dregið fram þrjú meginþræði: Í fyrsta lagi fjallað um það hvernig óöryggi og skortur á trausti í mannlegum samskiptum getur grafið undan heilbrigði okkar, í öðru lagi ítrekað mikilvægi þess að við viðurkennum hugmyndina um almannaheill og þar með samábyrgð okkar á hvert öðru og í þriðja lagi bent á mikilvægi þess fyrir velferð okkar að sjá okkur sem hluta af einhverju stærra og meira en við erum sjálf.

Undirliggjandi þema í því sem ég hef verið að ræða er mikilvægi þess að við hugleiðum afstöðu okkar til lífsins. Með því að byrja á að velta upp orðsifjalegum tengslum og merkingu hugtaka sem tengjast heilbrigði og heilsu hef ég dregið athyglina að þáttum sem ég tel að hafi djúpstæð áhrif á heilsu okkar. Ég geng svo langt að segja að sú afstaða til lífsins að við séum hluti af heild sem við tilheyrum ásamt því að hugsa um okkur sem heilar verur sé ein af forsendum góðrar heilsu og heilbrigðis. Það er margt í daglegu lífi sem getur grafið undan þessari sýn og komið í veg fyrir að við getum ræktað hana. Nútíminn er í raun brotakenndur. Við lifum í stöðugri samkeppni. Við hölfum okkur af í hlutverkum. Tæknin brýtur upp samskipti okkar og við búum gjarnan í landfræðilegri fjarlægð frá fólki sem okkur þykir vænt um. Allt getur þetta gert okkur erfiðara fyrir að lifa sem heilar manneskjur í traustum tengslum við aðra. Við getum þó kosið að taka þá afstöðu að viðurkenna að við séum takmörkuð, að við séum hluti af einhverju stærra og meira. Við getum lagt okkur fram um að bæta samfélag okkar og við getum ræktað tengsl okkar við þá sem okkur þykir vænt um. Við getum unnið að því að verða heilsteypar manneskjur í góðu samfélagi. Þannig ræktum við eigið heilbrigði og tökum þátt í því með öðrum að skapa gott samfélag.

Heimildir

Ásgeir Blöndal Magnússon. (1989). *Íslensk orðsifjabók*. Reykjavík: Orðabók Háskólans.

Callahan, D. og Wasunna, A. A. (2006). *Medicine and the Market: Equity vs. Choice*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Páll Skúlason. (2014). *Náttúrupælingar*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Rose, G. A. (1992). *The strategy of preventive medicine*. Oxford, Englandi: Oxford University Press.

Skeat, W. W. (2007). *The Concise Dictionary of English Etymology*. London: Wordsworth Reference.

Sontag, S. (1990). *Illness as metaphor; and, AIDS and its metaphors* (1. útgáfa). New York: Doubleday.

Vilhjálmur Árnason. (2003). *Siðfræði lífs og dauða: Erfiðar ákvarðanir í heilbrigðisþjónustu* (2. útgáfa). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Wilkinson, R. G. og Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. London: Allen Lane.



Ástríður Stefánsdóttir. (2015).
Um heilbrigði og gott líf.

Netla – Vefritarit um uppeldi og menntun: Sérrið – Hlutverk og menntun þroskaþjálfara.

Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af http://netla.hi.is/serrit/2015/hlutverk_og_menntun_throskathjalfa/alm/001.pdf