

Når jagten på sundhed bliver et egotrip

Troede du, at det bare var dig, der synes, at det er blevet lige lovlig besværligt at være sund og overskudsagtig på alle fronter – og at våddragten, de økologiske varer og yogamåtten tynger? Du er ikke alene. Din nabo, kollega og bedste ven har det på samme måde, de tør heller ikke melde sig ud af »sundhedsklubben« af skræk for blive stemplet som tykke, deprimerede og usunde. Usund har nemlig en klang af »mislykket«, mener lektor Carl Cederström og professor André Spicer, der sammen har skrevet debatbogen »The Wellness Syndrome« (Polity) om, hvordan sundhed er blevet vor tids moralske kodeks.

»At »have det godt« er i vores tid blevet det samme som at være god, en slags religion. Kan man ikke leve op til at være sund, glad og i det hele taget forstå at passe på sig selv 360 grader, er man et umoralsk menneske. Sundhed handler mere om moral end om den alvor, man for bare 50 år siden lagde i ordet, nemlig, at man heldigvis ikke var syg,« siger Carl Cederström.

»Den moderne definition af sundhed strækker sig langt videre, for i dag handler det om supersundhed. Så du skal også helst være på toppen rent mentalt og gardere dig mod de sygdomme, du kan risikere at løbe ind i engang ude i fremtiden, som f.eks. kræft eller depression,« siger den svenske lektor og ph.d., der underviser på Stockholm Business School under Stockholms Universitet og som i disse dage er i London for at promovere sin nye bog sammen med André Spicer.

En bagside ved den sunde livsstil

»The Wellness Syndrome« startede egentlig som en bog om det filosofiske begreb »biomoralitet«, men meget hurtigt opdagede de to, at sundhedsbølgen og jagten på det gode liv havde en stærk understrøm både politisk og for det enkelte menneske: En bagside ved den sunde livsstil, vi har anset for at være »så god og fornuftigt forebyggende« og som har været standard i både Sverige, Danmark, England og USA de sidste 20 år.

Set ud fra et filosofisk og menneskeligt synspunkt mener forfatterne, at sundhed med et »super« foran er alt andet end gavnligt. For hvad er konsekvensen af at leve i et samfund, hvor den enkeltes jagt på et langt, lykkeligt, veltrimmet og helst også rigt liv har udviklet sig til en narcissistisk grådighed?

»Det er blevet en slags »greed for joy«, som om vi kræver en større og større bid af

lykken, selv om vi objektivt set har fået rigeligt, i hvert fald i vores del af verden. Læg mærke til, hvem der motionerer, går til yoga og dyrker triatlon. Det er eliten. De kvinder og mænd, der formår at leve op til alle kravene om at være sunde fra inderst til yderst, demonstrerer, at de – også på det her punkt, dvs. sundheden – har styr på det,« siger Carl Cederström.

»Det ulykkelige er, at mange bliver dæmoniseret i det her skjulte classesystem, hvor sundhed er lig med prestige. Det er dem, der ikke kan få job, mangler initiativ, er udstyret med dårlige gener og ikke er i stand til at foretage det kvantespring, der skal til at flytte sig op i en højere »sundhedskaste«. De »onde« er dem, der er tykke, og som ikke magter at tage ansvar for sig selv og deres helbred og tilværelse.«

Ifølge Carl Cederström er vores sundhed differentieret efter amerikansk forbillede, og det er ikke ment som en ros.

»Sundhed er på en uhyggelig måde blevet et statussymbol. Du skal være sund for at vise, at du dur til noget, både på det personlige plan og som samfundsborger. Det er tabu at træffe usunde valg,« siger Carl Cederström og understreger, at dæmoniseringen også viser noget andet: Vi bliver ulykkelige i vores stræben efter sundhed.

»En stor del af problemet er, at vi har vendt det hele på hovedet. Vores måde at tænke på og tale om sundhed og lykke er bagvendt. Vi mærker for meget efter: »Hvad føler jeg nu?« Når en lille dreng løber og spiller bold, stiller han jo ikke spørgsmål ved, om han er glad – han spiller! Er han lykkelig? Formentlig, ja. Vores ulykke er, at vi vil have mere lykke, flere penge, bedre sex, flere højdepunkter og en flottere krop. Jeg opfatter det som en slags hedonistisk depression, hvor man grundlæggende er ulykkelig, men samtidig forsøger på narcissistisk vis at fylde »hullerne« ud med momentvis lykke,« siger Carl Cederström.

Vi er blevet »projektmennesker«

Anne Lise Kjær fra trendbureauet Kjaer Global i London kalder trenden ME-conomics, hvor vi er blevet en slags »projektmennesker«, som konstant arbejder på en bedre version af os selv.

»Vi bruger self-tracking og apps for at skabe »body capital«, sådan som sociologen Bourdieu har beskrevet det. Kroppen er en statuskrop, som udstråler: Jeg er i den rigtige sociale klasse og har kontrol over mit liv, selv om der er økonomisk krise,« siger hun.

»Men det er en usund trend, som ikke skaber glæde, projektmennesket bliver aldrig tilfreds, fordi han/hun lever i en imaginær fremtid med illusionen om det perfekte menneske, som ser yngre ud, er tyndere, gladere, sundere og toptunet efter atter en sportsevent. I stedet for at skabe noget konstruktivt eller at flytte sig selv i en ny retning risikerer man at være sundhedsslave og leve et begrænset liv, som ikke er sundt for sjælen, kroppen eller på sigt for samfundsøkonomien – fordi konsekvensen er stress, eller at vores krop siger stop,« siger Anne Lise Kjær.

Den danske Londonbaserede fremtidsforsker spår, at vi kommer til at flytte os fra ME-conomics til WE-conomics.

»Sundhed flytter fra at handle om »mig«, og om hvad jeg spiser og hvilken sport, jeg dyrker, til relationer til andre. Det gode liv bliver ikke en- eller todimensionelt, som vi har set det indtil nu, men snarere et atlas af multidimensionelle værdier. De sociale points, man har kunnet score på at gennemføre en ironman eller købe en økokasse hver uge, bliver afløst af en helhedstænkning,« mener Anne Lise Kjær.

»For er det i bund og grund trist at bruge 15-20 timer om ugen væk fra familien på at træne til en ironman, når man i forvejen har en arbejdsuge på 50-60 timer? Hvis omgivelserne og arbejdsgiverne holder op med at opfatte sundhed som et plus på vores CV, vil vi så fortsat bruge tid på det?«

Den næste strømning er etik

Carl Cederström mener, at den strømning, der kommer efter sundhed, er etik.

»Uden feel-good bagtanker. Det ville jo være mere af samme skuffe, hvis det nu handlede om at »undskylde« de seneste års selvoptagethed ved at sende en masse penge til Afrika. Jeg tror på det fællesskabsorienterede – jeg ved godt, at det har kørt som en floskel i nogle år, men jeg kan mærke på mine studerende, at det er på vej. De stiller spørgsmål som »hvordan kan det være, at de stadig dør i Afrika, når vi har medicinen liggende på lagre?«

Deres udgangspunkt er, at det er umuligt at være et følende, tænkende væsen og ignorere sin næstes behov. Jeg glæder mig til at følge »afdæmoniseringen«, så der igen bliver plads til de »skæve« personer. Hvor ville vores kultur for resten have været uden Jean Paul Sartre, Diego Riviera og Hemingway, der i dag ville være blevet sendt direkte på slankekur, afvænnings og til psykolog?«

Læge og forsker Bente Klarlund-Pedersen fra Center for Aktiv Sundhed på

Rigshospitalet kan sagtens se bogens pointer og fastslår, at hun også let kan få øje på etiske udfordringer ved det, hun kalder »sundhedismen«:

»Når der bliver sat lighedstegn mellem det sunde liv og det gode liv, stiger risikoen for at stigmatisere, marginalisere og diskriminere de mennesker, der ikke følger statens anbefalinger. Desværre er der ingen nem løsning på det problem. Det hører med til at leve i et solidarisk sundhedsvæsen, hvor jeg f.eks. betaler for dine lunger, hvis du er ryger, og du betaler for, at jeg er doven,« siger Bente Klarlund-Pedersen. Hun siger dog også, at det stadig er hårdest for dem, der »ikke kan«.

»Der er sygdomme, som er flove. F.eks. er der en tendens til, at det er pinligt at have type 2 diabetes, men ikke type 1. Og når man godt ved, hvad der er det rigtige at gøre rent sundhedsmæssigt, kan man komme til at mangle selvtillid eller føle selvhad, hvis man ikke kan leve op til reglerne oven i, at man har et helbred, der ikke er optimalt,« siger Bente Klarlund.

»Hvad er mest kynisk, at forholde folk sandheden – eller at fortælle om konsekvenserne af en usund levevis? Her mener jeg, at man er nødt til at gøre det sidste. Det ville være formynderisk, hvis man undlod at oplyse om sygdomsrisici af frygt for at skabe bekymring,« siger Bente Klarlund-Pedersen, som hver dag oplever det, bogen beskriver.

»Overvægt opfattes som udtryk for manglende disciplin, som kobles til dårlig arbejdsmoral, og overvægtige personer har som gruppe betragtet et lidt større sygefravær end normalvægtige personer. Men derfor kan man jo ikke skære alle over én kam, eller lade sundhedsperspektivet og bundlinjen overskygge faglighed og samarbejde. Det er sundhedisme, når den er værst,« siger Bente Klarlund Pedersen, som bl.a. synes, at grænsen er nået, når man i et dansk debatprogram for nylig diskuterede, om BMI burde fremgå af CV'et.

Men er triatlon den nye midtvejskrise og skal vi finde en anden måde at tackle den på?

»Nej, det mener jeg ikke. Men de trygge fællesskaber med faste normer, som før var grobund for identiteten, er væk. Det er i dag en individuel opgave at træde ud af intetheden og ind i personligheden – og du skal helst være interessant og succesfuld, så når halvdelen af kontoret løber maraton, er det ikke længere noget særligt, og du må kaste dig over triatlon,« siger Bente Klarlund, som ikke er meget for at kigge i krystalkuglen for at komme med sit bud på, hvad der følger efter sundhedsbølgen:

»Jeg kan godt frygte, at der kommer en anti-sundhedsbølge. Men det, jeg virkelig

frygter, er den tiltagende polarisering i sundhed, der reelt indebærer en tikkende bombe under det danske velfærdssamfund.«

Christina Bølling er uddannet journalist, sundhedsredaktør på [Alt for damerne](#), har læst fysioterapi og skriver om sundhed for Berlingske.

The Wellness Syndrome, Polity, 449 kr. saxo.com