

Osunda hälsoappar

**Merete
Mazzarella**

Har du kontrollerat i telefonens app att du sovit gott? Har du mätt din puls? Äter du balanserat? Har du registrerat dina sinnesstämningar? Merete Mazzarella skriver om hälsoappar.

Det finns gott om definitioner på hälsa men den jag själv tycker bäst om har levererats av den tyske filosofen **Hans-Georg Gadamer** (1900–2002) i en samling essäer och föredrag som i svensk översättning heter *Den gåtfulla hälsan*. Jag citerade den för tjugo år sen i min bok *Den goda beröringen. Om kropp, hälsa, vård och litteratur* och några år senare i en artikel för *Ikaros* som byggde på boken. Nu citerar jag den igen för den har bara blivit mer angelägen.

“Hälsa är inte ett tillstånd som man upplever inom sig introspektivt” skriver Gadamer: “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.” Han talar också om ett välbefinnande 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.” Hälsan är något man först reflekterar över i det ögonblick man inte längre är frisk: “Det är sjukdomens stora gåtor som vittnar om hälsans stora under vilket uttryckligen ligger i självförglömmelsen.”

Men i dag har vår hälsa blivit något vi ständigt ska reflektera över och arbeta på och vi ska ideligen mäta hur arbetet framskrider. Hårdast arbetar de som hör till *longevity*-rörelsen och som satsar om inte på odödlighet så på att leva i 200 år. De arbetar så hårt med sin hälsa att de knappt hinner ha något liv alls här och nu. Självt får jag tillstå att jag räknar steg och det mest för att stegräknaren fänigt nog motiverar mig att gå mer än jag spontant skulle göra men annars får mätandet vara.

Det får sägas vara en motståndshandling – närmare bestämt mot hälsoappen på min Iphone. Den manar mig nämligen ständigt att reflektera kring riskerna för diabetes, hjärtflimmer och högt blodtryck och framför allt att göra dagliga självskattningar av min psykiska hälsa för att bedöma risken för ångest och depression. Telefonen vill ha mig att dagligen ”Logga en känsla eller en sinnesstämning”, detta för att få veta två saker, nämligen dels hur jag ”mår just nu”, dels hur jag ”mår över lag i dag”. Svaret på den första frågan anger min känsla, får jag veta, svaret på den andra är en sinnesstämning. Jag får också avlägga rapport om ”ögonblickskänslor” jag haft tidigare på dan. Och det här är bara början. Jag inbjuds också att göra regelbundna självskattningar för att ta reda på min risk för ångest och depression. Appen räknar upp sexton olika problem och frågar hur ofta jag besvärats av dem under de senaste två veckorna.

De handlar om allt från att ha koncentrationssvårigheter, vara håglös eller retlig eller nervös, ängslig eller väldigt stressad eller inte kunna kontrollera sin oro för att något hemskt ska hända till att tycka illa om sig själv, känna sig misslyckad och tänka att

det vore bättre man var död. Man får också svarsalternativ för hur ofta man upplevt vart och ett av de sexton problemen: inte alls, flera dagar, mer än hälften av dagarna, nästan varje dag.

Jag kan inte tro att det kan göra någon människa gott att varannan vecka sitta och ta ställning till de här sexton frågorna. Hälsa innebär inte ständig harmoni för man kan inte bjuda in något nytt i sitt liv utan att balansen rubbas. Därför behöver hälsa inte utesluta oro eller ångest – åtminstone inte måttlig ångest. Det finns nämligen en typ av ångest som snarast ska förstås som existentiell åksjuka, den visar att man är på väg i sitt liv.

Det bästa med Gadammers hälsodefinition är att den betonar det utåtriktade, det självförglömmande. Själv hade han hälsan i behåll in i det sista: när han på sin hundraårsdag uppvaktades med en festskrift nöjde han sig inte med att tacka skribenterna utan kommenterade varje enskilt bidrag.

För egen del tänker jag att om jag avstår från självskattning kan jag möjligen hinna ta in åtminstone något av mina *medmänniskors* känslor och sinnesstämningar.

Merete Mazzarella är professor emerita i nordisk litteratur och författare till ett drygt trettiotal böcker, mestadels essäistiska. Till dem hör *Den goda beröringen. Om kropp, hälsa, vård och litteratur* (2005). Hon har också hållit kurser och seminarier i skönlitteratur och eget skrivande för läkarstudenter i Uppsala, Göteborg och Umeå.