

## Ett rent fönster

**H**älsan är som ett rent fönster. Genom fönstret ser man ut och får in ljus i rummet. För att se fönsterglasets som möjliggör denna kommunikation mellan det som är ute och det som är inne måste man medvetet titta på det. På motsvarande sätt tillåter hälsan att jag engagerar mig i aktiviteter och människor i världen utanför mig själv. Hälsan gör även ansträngningen inom rimliga gränser till någonting angenämt. Själva hälsan märker jag först när jag stannar upp och känner efter eller när jag får ett problem med den. Fönstret börjar märkas mer och mer när damm och regnstänk samlas på glaset.

Vare sig det är virus eller missmod som får näsan och ögonen att rinna krävs det någon form av vård och omsorg om kroppen och själen för att återställa den tidigare funktionsdugligheten liksom man måste tvätta fönstren när de har blivit alltför smutsiga. Men när allt är väl fungerar den fysiska, psykiska och sociala aktiviteten som är ett uttryck för hälsan också som ett medel för att bevara hälsan. Hälsan sköter sig själv om den tillåts göra det. Om man däremot tvingas eller lockas till att använda sina krafter för ensidigt på annat kan det hända att den balans rubbas som hälsan också kan ses som ett uttryck för. I värsta fall hamnar man i en ond cirkel där den ansträngning som skulle krävas för att förbättra situationen känns övermäktig och där varje nederlag ytterligare lägger sten på bördan.

Hälsan är någonting mycket värdefullt. Den brukar finnas högt uppe på listan över de ting som människor säger sig uppskatta. Därför är det naturligt att man vill sköta om hälsan så bra som möjligt. Men när detta intresse blir

alltför stort kan det snarare leda till att man aldrig kan känna sig helt välmående. För att fortsätta med min fönsteranalogi: det är möjligt att göra rena fönster till ett mått på husmoderns duglighet. Detta kan leda till en tävling där man i praktiken måste hålla på med att tvätta fönstren hela tiden och all tid går åt att spana efter de minsta dammkornen som möjligen har hunnit sätta sig på glaset. Emellertid fyller fönstret sin funktion med ganska mycket damm och spår av regndroppar på ytan. Hälsan kan också ses som en plikt och ett mått på hur lyckad människa man är. Att försöka undvika allt som kan äventyra hälsan, att försöka uppnå allt som kan ses som tecken på god hälsa och att ständigt oroa sig för hälsan kan effektivt förstöra möjligheten att uppleva hälsan som ett välmående som ger en kraft att syssla med andra saker.

Världshälsoorganisationens definition av hälsan som ett "tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott en frånvaro av sjukdom och handikapp" väcker frågan om människor alls kan uppnå en sådan hälsa. Om man tänker på de allt bättre möjligheterna att ställa diagnoser och hitta avvikelser kan en, enligt egen uppfattning, frisk människa också betecknas som en som inte ännu har undersökts tillräckligt noga. Frånvaro av handikapp som krav för hälsan verkar i mina ögon ännu mer svårsmält. Om jag tänker på min klasskamrat som var blind kan jag inte föreställa mig att hennes hälsa skulle ha varit sämre än andras. Eller så kan jag tänka på min egen syn: innebär det att jag nuförtiden måste ha glasögon för att kunna läsa detta att jag aldrig mera kan anses ha hälsan? Med åren bär alla allt fler språr av och ärr efter tidigare skador i både kroppen och själen trots att skadorna har läkt. Om hälsan förutsätter både frånvaro av allt sådant och därtill fullständigt välbefinnande förefaller den vara någonting för tankefigurer snarare än för levande människor.

Trots mina invändningar finner jag definitionen av hälsan tilltalande eftersom den inte begränsas till fysiska och mätbara faktorer. Men för att den skall kännas meningsfull för mig måste jag få läsa den i linje med min fönsteranalogi. Det fullständiga välbefinnandet finns där när jag kan koncentrera mig på det jag egentligen skall göra i stället för att oroa mig för om jag fysiskt, psykiskt och socialt kan klara av det. Då är hälsan inget problem, inte heller en öm blomma som behöver omsorgsfullt skötas, utan den kraft jag behöver för att leva. Objektivt sett finns det alltid brister och skavanker, men så länge de inte stör så mycket att jag måste uppmärksamma dem anser jag att min hälsa är så fullständig den kan vara. ■