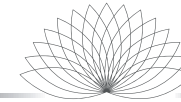


KAPITEL 1
VEJSKILTE



TEGN, DER VISER, HVOR DU BEFINDER DIG LIGE NU

Det er centralt for denne bog, hvordan man definerer sundhed, og hvilken opfattelse man har af den. Websters New World Dictionary definerer sundhed som "kroppens sundhed". Oftest opfatter mennesker sundhed som fravær af sygdom. Jeg mener, at begge disse opfattelser er utilstrækkelige til at beskrive eller forstå, hvad vi i virkeligheden mener med sundhed. Hvad betyder det at være sund? Jeg har lige præsenteret jer for Johnny Gerard, der tydeligvis har et fysisk handicap, som i alvorlig grad hæmmer hans "kropslige sundhed". Men alligevel anser jeg ham ikke for at være usund. Jeg har beskrevet ham, som han i virkeligheden er: robust, fuld af vitalitet og generelt ret sund. Sammenlign hans fysiske tilstand med Justin Bernsteins. Justin har en ret sund krop; alligevel tøver jeg med at kalde Justin for sund. Tara Robinsons krop hærages af en aggressiv, ondartet sygdom, men alligevel ser hun ud til at have en relativt god helbredstilstand. Hvad er der på spil, som påvirker Mary Perkins' og Paul Wilsons sundhed? Hvad ændrede sig i Anna Giacommos krop under healinggudstjenesten? Er der noget, man kan måle eller pege på, som kan forklare, hvordan hun gik fra en dårlig til en god helbredstilstand i det tidsrum, hvor hun ikke var ved bevidsthed? Når man tager disse markante eksempler i betragtning, forekommer begrebet sundhed betydeligt mere komplekst.

Jeg havde netop afsluttet min lægeuddannelse på universitetet og var gået i gang med min turnus. Overlægen, en velrenommeret kardiolog, udfordrede os med en hypotetisk situation. Han bad os om at forestille os to identiske tvillingebrødre, der begge får hjerteanfald på samme tidspunkt. I denne hypotetiske situation får begge brødre samme grad af skader på myokardiet (hjertemusklen). Seks måneder senere får disse tvillinger en opfølgende undersøgelse hos kardiologen. Deres prøver viser identiske hjertefunktioner, og en af brødrene anses nu for at være rask, mens den anden stadig vurderes som værende syg. Overlægen bad os tænke over dette tilsyneladende paradoks, og jeg vil bede dig om at gøre det samme. Som ung læge var jeg meget modtagelig for påvirkning, og denne historie gjorde et blivende indtryk.

Det spiller en stor rolle for et menneskes helbredelse, hvordan det reagerer på sygdom. Vi kan tænke os, at den ene bror brugte sit hjerteanfald som en mulighed for at se nærmere på sin diæt og sine motionsvaner, og at han arbejdede hårdt for at forbedre begge. Faktisk har jeg behandlet mange mennesker, hvis helbred var langt bedre et år efter et hjerteanfald, end det var før, selvom deres hjerte nu var beskadiget. Alvorlig fysisk sygdom udløser ofte depression. Depressionen kan fortsætte lang tid efter, at den fysiske sygdom er helbredt. Læger bruger sommetider betegnelsen "postkardialt syndrom" til at beskrive en sådan depression hos patienter med hjerteanfald. Det kunne være en forklaring på, hvorfor en af brødrene blev ved med at være syg, mens hans tvilling for længst var blevet rask.

Sygdom optræder ikke i et vakuum. Den rammer unikke mennesker med unikke livsomgivelser, familiestøttestrukturer og tidligere erfaringer. Måske havde den tvilling, som blev rask, en kærlig og hengiven kone og familie, der hjalp ham i processen. Måske havde den bror, som stadig var syg, en nær ven, der var død af et hjerteanfald, og broren var bange for, at det samme snart ville ske for ham. Det blokerede i sidste ende for hans helbredelse. Min overlæge gav os aldrig svar på, hvorfor en af tvillingerne blev rask og den anden ikke. I denne hypotetiske situation er spørgsmålet vigtigere end svaret. Jeg er nået frem til at forstå, at for dette tvillingepars vedkommende kan der være ét svar, men for et andet sæt hypotetiske tvillinger kan der være et helt andet svar, som forklarer forskellen. På sin vis kan disse eksempler måske illustrere, at "sundhed" er noget af et mysterium.

Men er den nu også det? Er sundhed et mysterium? Er den vanskelig at definere? Hvordan kan det være, at nogen mennesker er sunde og andre ikke? Hvordan bliver vi sunde eller får et bedre helbred? Først må vi afklare, hvad vi mener med sundhed. Jeg har beskrevet nogle ret udbredte opfattelser af sundhed og har prøvet at illustrere, hvorfor disse opfattelser er utilstrækkelige. Sundhed er mere end kroppens sundhed eller fravær af sygdom. Fra mit perspektiv som udøvende sundhedsarbejder, er jeg kommet til den forståelse, at vi alle har en fysisk, en mental og en spirituel dimension. Selvom det kunne være fristende at anbringe disse sider af os i forskellige rum, spiller hver af de tre sider sammen med de andre to. Hver af disse komponenter integreres i en helhed. Når der er et problem på ét område, påvirker dette område de andre og helheden. Hele systemet er dynamisk med et konstant samspil mellem de forskellige komponenter. Jeg beskriver her *et system, der er integreret og dynamisk*. I denne sundhedsmodel *udgør balancen i systemet den egentlige grad af sundhed*. Hvad er dine meninger om sundhed? Tænk på, at det, du mener om din sundhed, er afgørende for, hvordan du ser dig selv. Hvordan definerer du det at være sund?

I min opfattelse af sundhed, som jeg er begyndt at give dig et omrids af, kan en mangeltilstand eller en overdreven tilstand på hver enkelt af de tre områder – krop, sind og ånd – bringe hele systemet ud af balance. Resultatet er et dårligere helbred. Når du kortlægger din vej til et bedre helbred, er det afgørende for dig at forstå, at

mangeltilstande eller overdrevne tilstande på ét område, kan kompenseres af forandringer på de andre områder. Nøglen til sundhed er en samlet balance i hele systemet. Derfor kan Tara Robinson glæde sig over et godt helbred på trods af sin kræft. Hendes åndelige udvikling kompenserer for hendes fysiske sygdom.

Dette er ikke en ny måde at tænke på, men af en eller anden grund er tankegangen forsvundet i vor tids lægebehandling. Denne model for sundhed kaldes holistisk. Jeg mener, at sundhed grundlæggende handler om integrationen af krop, sind og ånd til et dynamisk og balanceret system. Jeg kan især godt lide at anvende begrebet *harmoni* her. Tænk på et symfoniorkester, der spiller smuk musik. Komponenterne, der indgår, er både musikken, dirigenten og musikerne med deres instrumenter. Når det hele arbejder sammen er resultatet en fremragende koncert: Harmoni! Hvad sker der, hvis en af musikerne ikke spiller særlig godt under koncerten? Kan resten af orkesteret kompensere for det og stadig frembringe god musik? Hvis nogle komponenter i et system er mindre gode, og der ikke kompenseres for dem, fører det til et ubalanceret system. Resultatet er disharmoni. Denne disharmoni svarer til at være usund eller ude af balance.

Lad os gå videre med denne tankegang. Et orkester kan fx spille i et studie eller i en koncertsal. Påvirker det resultatet? Ja, absolut! Vi siger sommetider at en optrædende "får energi fra publikum," eller at publikum er "uden energi". Visse koncertsale har en fremragende akustik. Jeg havde engang det privilegium at høre en koncert i La Scala i Milano. Den følelse af historie og magi, der opstod alene af at være til stede i salen, løftede koncerten. Hvad mener jeg med det? Jeg mener helt enkelt, at vi ikke lever i isolation. Vores krop, sind og ånd er i konstant samspil med verden omkring os. Vi er hver især dynamisk integrerede systemer, der hele tiden spiller sammen med et større integreret system. Dette større system er også dynamisk og er selv i større eller mindre balance og harmoni. Når vores indre fysiske, mentale og følelsesmæssige komponenter er i balance med et velafbalanceret ydre miljø, er resultatet et symfonisk mesterstykke – den *integrale sundheds søde musik!*

Ken Wilber, en nutidig amerikansk filosof, har beskrevet en begrebsramme for "integral lægekunst". I hans model er der fire forskellige kvadranter at tage i betragtning, som spiller en rolle for et menneskes helbred. En omfattende beskrivelse af hans model vil ligge uden for denne bogs rammer, men de enkle principper for modellen er lette at forstå: En kvadrant har med kroppen at gøre, en kvadrant med sindet, en med kulturen og en med samfundet. Fedme er ikke bare en fysisk beskrivelse af kroppen. Betegnelsen "fedme" har iboende associationer, der påvirker personens psyke. Desuden indeholder betegnelsen sociokulturelle domme og kategoriseringer. Det, vi i dag anser for fedme, blev anset for at være sundt i middelaldersamfundet.

Tænk på accepten af fastfood og kæmpestore portioner i vores samfund eller på mediernes manipulationer omkring vigtigheden af at være tynd, så begynder du at se de sociale faktoreres rolle i forbindelse med fedme.

I Wilbers integrale model bliver vi bedt om ikke kun at fokusere på én enkelt kvadrant, men om at begynde at undersøge, hvordan alle fire kvadranter er relateret til hinanden. For at nå frem til et fuldstændigt billede må man se på alle fire kvadranter. En diæt, der fokuserer intenst på den fysiske kvadrant, er ikke nødvendigvis den bedste løsning på et menneskes fedme. Følelsesmæssige, sociale og kulturelle faktorer må også tages i betragtning.

Spørg dig selv om, hvad det egentlig betyder for et menneskes sundhed at blive diagnosticeret som hiv-positiv?

- Hvordan påvirker det den pågældendes sind, humør, forhold til andre, sandsynlighed for at blive fyret etc.?
- Hvilke kulturelle og samfundsmæssige tabuer og domme er forbundet med denne diagnose – seksuel promiskuitet, homoseksualitet og stofmisbrug?
- Hvordan anvendes erkendelsen af disse omstændigheder i behandlingen af en person, der er hiv-positiv?
- Dækker en kombination af lægemidler dette menneskes egentlige behov for behandling?
- Kan en, der er hiv-positiv, godt glæde sig over at være sund?

Mener du, at anerkendelse og værdsættelse af disse integrale begreber – hvordan kroppen, sindet og det åndelige spiller sammen med de sociale og kulturelle realiteter – er vigtig, når man vælger en vej til et bedre helbred?

Tænk et øjeblik over den følelse af glæde og nydelse, du oplever en klar efterårsdag, når du går gennem skoven. Efterårsløvet er farvestrålende, solen skinner, og fuglene og de raslende blade beroliger dine sanser. Sammenlign så dette med en gåtur gennem et tætbeholdt slumområde i en by på en hed sommerdag. Luften er stillestående og fyldt med udstødningsskasser, og du overvældes af det grimme syn af de ødelagte bygninger, affaldet, der flyder på gaden, og presset fra de mange mennesker. I skoven var du omgivet af naturens skønhed. Tror du, det er sundhedsfremmende? Hvad med den anden situation? Det giver mig en følelse af ubehag og sygdom bare at tænke på den. At gå rundt i den type omgivelser fremmer ikke min sundhed. Forestil dig at gå fra den første situation til den anden på fem minutter. Hvad sker der af fundamentale ændringer med komponenterne i dit system? Meget lidt. Men systemet omkring dig i form af dine omgivelser er blevet skiftet ud, og det påvirker dit helbred.

Dette ekstreme, hypotetiske eksempel illustrerer en pointe: Det demonstrerer vigtigheden af, at vi ser os selv som et system inden i et system. *Når der er overdrevne*

tilstande eller mangler i det ydre system omkring os, må vi tilpasse vores eget indre system for at kompensere for det og bevare balancen. Sommetider kan vi ændre verden omkring os og derved forbedre vores helbred. Der kan fx være tale om noget så enkelt som at rydde op i det kaotiske rod i vores hjem. *Når vi skal lære at forbedre vores helbred, er det vigtigt at udvikle en bevidsthed om og forståelse af, hvordan vi påvirkes af alt det, der sker omkring os.* Når man har en mere omfattende forståelse af sundhed, kan man foretage mere velinformerede beslutninger og valg og dermed hjælpe sig selv til et bedre helbred. Jeg håber, du nu er begyndt at betragte sundhed på en ny måde.

Ofte anerkender vi ikke sådanne samspil mellem krop, sind og ånd og ser ikke den rolle, disse samspil spiller i forhold til at bestemme vores helbredstilstand. Og ofte anerkender vi ikke den rolle, omgivelserne spiller i denne forbindelse. Det dynamiske system, der består af det fysiske, det mentale og det åndelige selv, er i dynamisk samspil med det system, der består af omgivelserne, samfundet og verden som helhed. Det er de vejvisere, vi skal være opmærksomme på og forstå, når vi går ad vejen til et bedre helbred. Jeg har ikke defineret sundhed, men jeg har forhåbentlig givet dig en ny opfattelse af, hvad sundhed egentlig handler om – *harmoni, balance og integration.*

Hvert af disse vejskilte viser en vej, man kan følge for at komme til sit bestemmelsessted. Veje er forbindelser mellem steder. På sin vis er du aktuelt et bestemt sted, hvad angår dit helbred. Dit mål – som er at nå frem til et sted med et bedre helbred – kræver, at du følger bestemte veje for at komme derhen. I slutningen af denne bog beder jeg dig om at skabe et kort, der beskriver dit helbredslandskab og kortlægger de veje, du skal gå: fysiske, mentale, åndelige og verdsligt. Disse komponenter har hver deres rolle med hensyn til at fastlægge, hvordan dit helbred og dit velvære bliver. Lad os begynde udforskningen af disse fire integrale komponenter.