

Eit anna syn på sjukdom og helse

Den salutogenetiske orientering

■ For oss som er helsearbeidarar, er dei fleste fortruleg med omgrepet *patogenese*: ei medisinsk nemning på årsaker til utvikling av sjukelege tilstandar eller sjukdom.

Mindre kjent er omgrepet *salutogenese*. Ordet består av to ord, *saluto* og *genese*. *Saluto* kjem av det latinske ordet *salus* som betyr velvære, helse, å vera heil, i stand til å yta mm. *Genese* kjem av det greske *genesis*, som betyr skaping eller tilbliving. *Salutogenese* betyr altså skaping/tilbliving av helse.

Den fyrste som introduserte omgrepet, var den israelske medisinske sosiologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994). I boka *Unravelling the mystery of health* – i dansk omsetjing *Helbredets mysterium* - innleiar han slik:

«Hvis man ser bort fra stressfaktorer, der er direkte ødeleggende for organismen, er det umuligt at forudsige et menneskes helbredsudfald. Det er dette mysterium, som den salutogenetiske orientering søger at opklare. At stillet over for en stressfaktor fører til en spændingstilstand, man bliver nødt til at håndtere på en eller anden måde. Det afhænger af effektiviteten av denne håndtering, om udfaldet bliver patologisk, neutralt eller heldbreds fremmende. Studiet af faktorer, der bestemmer spændingshåndtering, bliver derfor den centrale opgave for sundhedsvidenskaberne.»

Det grunnleggjande spørsmål i "Helbredets mysterium" er difor kvifor nokre menneske overvinn motstand, kriser og voldsomme hendingar utan å bli sjuke. Skuldast det ulikskapar i motstandskraft grunna arv og miljø? Og dersom det er tilfelle, kordan påverkar desse ulikskapane då vår motstandskraft, når vi blir utsett for psykososialt stress? Kan ulikskapane målast, og er det von om at motstandskraft kan styrkast?

Antonovsky sitt svar er at motstandskraft kviler på den einskilde si *Oppleving Av Samanheng* (sense of coherence), OAS. Kjernekomponentar i OAS er at opplevingane må vera forståelege, handterbare og meningsfulle. Jo sterkare OAS, jo betre er sjansane for ei vellukka handtering av livet sine stressfaktorar og dermed for ivaretaking av helsa.

Han kom fram til desse omgrepa etter inngåande analysar av intervju med ulike menneske som alle hadde to ting felles: dei hadde vore gjennom eit alvorleg traume, og tilsynelatande klart seg forbløffande godt. Antonovsky undersøker kjeldene til helse og meistring, i staden for kjeldene til sjukdom og dysfunksjon. Det er dette ein kallar den salutogenetiske modell eller orientering. Det er såleis her ikkje berre tale om frisk eller sjuk, men graden på ein skala mellom desse variablane og kva meistrings-evne den einskilde har. Antonovsky kallar denne skalaen for *kontinuum*. Dette er eit anna perspektiv enn den tradisjonelle som enten ein-sidig fokuserar på førebyggjande tiltak eller den kurative medisinen – også her inkludert den holistiske varianten.

Den salutogenetiske orientering prøver å oppheva den kategoriske klassifikasjonen av folk som enten friske eller sjuke og i staden fokusera på dei faktorane som skapar ei rørsle mot den sunne polen på kontinuet, blant anna meistringsressursar, inkludering av mennesket si totale historie og motverka tendensen til negativ entropi (kaos).

Han slår også til lyd for å undersøka dei avvikande tilfella og ikkje berre stadfesting av ein hypotese:

«Den patogenetiske orienterende videnskapsmand er tilfreds med at få sin hypotese bekræftet; den salutogenetisk orienterende ser på det avvigende tilfældet uden dermed at

underkende betydningen av de fundne resultater: Hvem er de store, der ikke har forhøjet blodtryk?

Hvem er de type A-personer, der ikke får hjertesygdommer? Hvem er de rygere, der ikke får lungekræft?»

I siste del av boka kjem han inn på moderne forskning når det gjeld samanheng mellom sinn og biologi. Dette er eit felt som i og for seg ikkje kjem med revolusjonerande nyhende, men stadfestar biologiske endringar ut ifrå moderne vitenskap og terminologi. Antonovsky er ikkje framand for slike perspektiv, men er samstundes forsiktig med å målbera deterministiske synspunkt. Han er open for at OAS kanskje avspeglar eit underliggjande «biologisk substrat», men at dette i like høg grad kan sameinast med ei oppfatning som understrekar verdien av dei gjennomgåande livsopplevingar til den einskilde eller gruppa. Han er likevel rimeleg klar på at det er lite sannsynleg at *Opplevinga Av Samanheng* blir endra radikalt utover det som er stadfesta/etablert i dei fyrste tiåra av vaksenlivet.

Helbredets mysterium burde vera standardlitteratur for alle som driv terapeutikk. Heldigvis er også Antonovsky ein vitenskapsmann med ein sterk integritet, som ikkje styrar deg inn i nye båstenkingar og fundamentale førestillingar. Boka kan vera krevjande å lesa, men har ein god struktur som gjer at du kan gå attende og repetera det som ein ikkje oppfatta godt nok ved fyrste lesing.

John Petter Lindeland

Aaron Antonovsky:

HELBREDETS MYSTERIUM

Hans Reitzels Forlag. Dansk. 231 sider

