



[Forside \(/\)](#) [Samfund \(/samfund\)](#) | [Medier \(/medier\)](#)

Ny bog om sundhedsfanatisme

Wellness-syndromet



Skrevet af



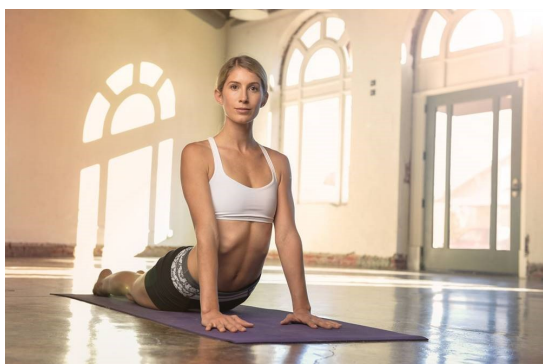
[\(/annemette-schultz-joergensen\)](#)

Annemette Schultz Jørgensen [\(/annemette-schultz-joergensen\)](#)
[\(/annemette-schultz-joergensen\)](#)
1 artikler
0 indlæg

Nutidens sundhedsdyrkelse har udviklet sig til en sundhedssyge, der gør os til angste, stressede og passive nihilister. Sådan lyder samfundskritikken i en bog, som peger på sundhedsfanatismens alarmerende slagsider. Den langer især ud efter politikere og arbejdsgivere, som kan fralægge sig ansvaret, fordi vi hver især har gjort det til vores eget individuelle ansvar at få det gode liv.



De fleste kender til fornemmelsen i dag. Den tilbagevendende nagende samvittighed over, at man ikke nåede løbeturen i går, og sjældent får nok økologiske madvarer i indkøbskurven, men til gengæld ofte drukket lidt for meget rødvin på en almindelig tirsdag. Men fat mod. For det er hverken din viljestyrke, dit BMI eller manglende evner som distanceløber, den er gal med, hvis ikke du magter at leve op til dagens kodeks om at have krop og sjæl i konstant lykkelig balance. Sundhedsdyrkelsen er nemlig kørt af sporet, og de sidste tyve års fokus på at toptune kroppen og være mentalt på dupperne er kammet så meget over, at den har udviklet sig til et decideret samfundsproblem.

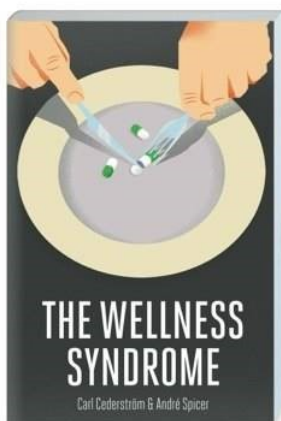


Bogen "The Wellnes Syndrome" argumenterer for, at samfundet er så sygeligt optaget af åndelig velvære, krop, motion, detoxing, yoga, maraton, triatlon og økologiske madvarer, at det er blevet usundt. GettyImages.

Sådan lyder det i en ny bog, "The Wellnes Syndrome", der ligger kraftigt ud efter vor tids stigende fokus på sundhed. I bogen lyder argumentet, at vores jagt på det sunde liv er blevet så ekstrem, at den er begyndt at ramme os i nakken som en boomerang. Frem for at føle os gladere og lykkeligere af det sunde liv, udvikler flere og flere nemlig både stress og angst over ikke at leve sundt nok. Sundhed er blevet den nye religion, men også et individuelt anliggende, lyder det i bogen. Til både politikernes og arbejdsgivernes tilfredshed, fordi de slipper for ansvaret.

"Sundhedsdyrkelse er blevet et isoleret mål for mange menneskers liv i dag og er derfor begyndt at kamme over. Det har udviklet sig til et sundhedstyran, hvor kravet om at være lykkelig og have både

krop og sjæl i balance er blevet så udtalt, at folk nu reelt begynder at blive syge af det. Derfor har vi et samfundsproblem,” siger Andre Spicer, professor ved Cass Business School i London, der, sammen med professorkollegaen Carl Cederström fra Stockholm, har skrevet bogen.



I bogen "The Wellness Syndrome" langer Carl Sederström og Andre Spicer kraftigt ud efter vor tids stigende fokus på sundhed.

Vi har fået samfunds-ortoreksi

Bogen argumenterer for, at den voksende sundhedsdyrkelse, som har præget samfundet de sidste tyve år, nu er blevet en så voldsom fanatisme, at det har udviklet sig til en decideret samfunds-ortoreksi. Hele samfundet er med andre ord blevet så sygeligt optaget af åndelig velvære, sund mad, vægt, krop og motion, detoxing, yoga, maraton, triatlon og økologiske madvarer, at det er blevet usundt.

Det er en tendens, der ifølge forfatterne ikke bare finder sted i folks privatliv, men som breder sig til alle dele af samfundet. Ikke mindst arbejdspladser og universiteter, som ikke bare nøjes med at opfordre folk til at tage af frugtskålen, benytte fitnesslokalet eller tage en snak med den ansatte diætist. Flere og flere stiller det ligefrem som krav for at ville ansætte folk eller tilbyde unge en studieplads.

"At leve sundt er blevet til en moralsk forpligtelse i vores samfund. På samme måde som det at leve efter de kristne normer og forskrifter var det engang, så skal du, for at blive betragtet som et godt menneske i dag, være sund og i balance, eller i det mindste arbejde for det," siger Andre Spicer og giver som eksempel, at mange, hvad enten de står ved det eller ej, i dag skammer sig, hvis ikke de køber tilstrækkeligt med økologiske varer, ikke løber mindst et par gange om ugen og især for kvinder heller ikke dyrker en eller anden form for yoga eller mindfulness."

"Sundhed er blevet status og vores livsstil er blevet et spejl over, hvor kapable vi er som mennesker og samfundsborgere," siger Spicer.

At sundhed er blevet et moralsk krav, betyder ifølge forfatterne, at livet for det moderne menneske er blevet til en lang øvelse i konstant sundhedsoptimering. På jobbet bliver vi tilbudt sundhedsprogrammer. Som forbrugere forventes vi at sigte efter en livsstil, der hele tiden maksimerer vores velbefindende. Og når vi

beskæftiger os med kedelige ting og eksempelvis vasker op derhjemme, er det i dag også noget, vi helst skal bruge som et bidrag til den mentale balance og sundhed.

"Selv det at ælte i og bage et brød er i dag blevet til noget, der kan skabe mental sundhed, hvis man bare gør det med den rigtige indstilling," siger Spicer, og fortæller, at hvor sundhedsdyrkelse for et par årtier siden var noget, der mest optog en lille gruppe alternative freaks, er det i dag blevet mainstream. Og noget, som dikterer den måde, vi arbejder og holder fri på, den måde, vi motionerer og slapper af og sover på – selv den måde, vi har sex på. I dag er sundhed ikke noget, vi vælger. Det er et krav, som vi skal tage stilling til i forhold til alle aspekter i livet.

Sundhed er en ny ideologi

"I bogen beskæftiger vi os ikke med sundhed per se. Men vi kigger på, hvordan sundhed og velvære har udviklet sig til en ny ideologi. I den forstand, at den tilbyder en samlet pakke af ideer og holdninger, som folk finder forførende og ønskværdige," forklarer Spicer og uddyber, at det ideologiske element inden for sundhed især er tydeligt, når man kigger på dem, for hvem det ikke lykkes med at dyrke krop og sjæl. Folk, som bliver dæmoniserede og kategoriserede som både dovne og svage og endda afvigende.

"Når sundhed bliver en ideologi, bliver det med ét et stigma ikke at kunne leve op til kravene. Se bare rygere, der i dag ikke længere bliver anset som nogle, der truer deres egen sundhed, men som en trussel mod hele samfundet."



Carl Sederström og Andre Spicer fortæller om wellness-syndromet.

Spisebordet er en apotekerdisk

En del af den enorme kropsfiksering kommer ifølge de to forfattere også til udtryk i vores ekstreme fokus på, hvad vi i dag kommer i munden. Det at spise er blevet en paranoid beskæftigelse, som ikke bare har til formål at give os en kortvarig nydelse gennem smag. Det er noget, der tester vores identitet. At spise rigtigt er blevet en afgørende ingrediens i missionen om at leve et lykkeligt og indbringende liv, fri for stress og ulykke. Det er blevet til en præstation, der demonstrerer vores kompetencer og kvaliteter.

"Det overdrevne fokus på diæter og madlavning vidner om, at det at spise har fået en helt ny mening. Spisebordet er ikke længere det alter, der danner rammen om det at dele et godt måltid og en hyggelig samtale. I stedet er det blevet en slags apotekerdisk, hvor vi hele tiden holder øje med vores fedt og kalorieindtag, da det at

spise er blevet reduceret til en slags medicinindtag,” siger Spicer og forklarer, at alle de nydelser, vi engang formåsløst kastede os ud i, i dag er uhyre målrettede og har et eneste mål: Nemlig at øge vores sundhed. Vin og fedt er helt o.k., hvis det passer ind i sundhedsskemaet. Og i en tid, hvor vi har mistet troen på politikere og præster, har vi i stedet vendt vores opmærksomhed mod diætister og kendte chefkokke, som er blevet dem, der skal give os svarene på livets store spørgsmål.

Vi er passive nihilister

Så i dag er vi altså blevet fanget i et wellness-syndrom og har udviklet os til det, forfatterne kalder for passive nihilister. Snarere end at agere i verden og prøve at forandre den, fokuserer vi på os selv og vores egen nydelse og selvperfektions-projekter, hvad enten ved at finde vores egne indre legebørn, blive ekstremsportsudøvere, udgive essays, dyrke yoga, botanik eller fluefiskeri. Alt sammen handler det om os selv. Og ved at trække os mere og mere ind i os selv og betragte vores krops signaler som det, vores livs skal koncentrere sig om, bliver vi mere og mere ligeglade med verdens gang.

Andre Spicer mener, at sundhedsdyrkelsen i øjeblikket kulminerer på grund af mange forskellige samfunds faktorer. En er faldet i religionens betydning, som har fået os til at søge en form for erstatning for de ritualer, rutiner og normer, som troen på en gud før har givet os. Troen på sundhed og et liv i balance er blevet en slags ny religion for mange. En anden faktor handler ifølge Spicer om det kontroltab, vi som moderne mennesker i stigende grad oplever, fordi verden omkring os bliver tiltagende kompleks.



Bogens ene forfatter, Andre Spicer, mener, at sundhedsdyrkelsen i øjeblikket kulminerer på grund af faldet i religionens betydning – det får mange til at søge en form for erstatning for ritualer, rutiner og normer. Gettyimages.

Og som en tredje faktor peger han på de reelle voksende sundhedsproblemer i samfundet, hvor flere bliver overvægtige og rammes af livsstilssygdomme, og at det derfor giver god mening at fokusere på et sundere liv. Men desværre altså en fokusering, der ifølge forfatterne nu er kammet så meget over, at det begynder at få voldsomme negative konsekvenser.

"For det første oplever vi en stigende polarisering mellem de, der lykkes med det sunde liv og de, der ikke gør, som bliver mere og mere marginaliserede og er begyndt helt at give op, fordi de føler sig set ekstremt ned på. Samtidig viser statistikkerne, at de, for hvem det sunde liv lykkes, alligevel ikke får et bedre liv, da flere og flere i dag skal behandles for stress og depressioner, og et stigende antal mennesker også for ortoreksi, fordi deres overdrevne sundhedsdyrkelse er kommet ud af kontrol," siger Andre Spicer.

Ifølge forfatterne er det ideologiske skift en del af en større transformation i vores samfund og kultur, hvor det individuelle ansvar og selvdyrkelsen er i centrum. Noget som især ses i den voksende selvudviklingsbølge og ikke mindst den øgede brug af coaching. Et begreb, som for et par årtier siden var et ret nyt fænomen, men som i dag er blevet en udbredt og almindelig beskæftigelse, der beskæftiger omkring 45.000 coaches på verdensplan og genererer to milliarder dollars om året. I dag kan man finde coaches, der kan hjælpe dig med stort set alt. Med at performe bedre på jobbet, håndtere personlige spørgsmål, købe nyt hus, tabe dig, forbedre din sundhed eller styrke dit parforhold eller relationen til Gud. Du kan endda finde en "wantologist", der kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad du har lyst til.

Selvom en del af coaching-tankens ifølge forfatterne også er appellerende, fordi den fokuserer på, at alle har et skjult potentiale, så er samme aspekt også dybt problematisk. For udover, at coaching-bølgen har betydet, at vi i dag i langt højere grad lægger de af vores livs intime spørgsmål og valg, som vi tidligere klarede selv, ud til eksperter, så medfører coaching også en insourcing af ansvaret for vores liv, som vi ikke påtog os før. En af de mest centrale præmisser i alle coaching-forløb handler nemlig om, at du skal tage ansvar for dit eget liv og din egen sundhed. Og bagsiden ved det er ifølge forfatterne, at vi nu derfor er begyndt at bebrejde os selv for alle tænkelige problemer, hvad enten de handler om fyringer, forliste forhold eller uhelbredelige sygdomme. For velvære, lykke og sundhed er jo et valg – dit eget valg – og derfor også dit eget ansvar. Og det er denne nagende bevidsthed om ansvaret for din egen sundhed og lykke, der nu er begyndt at fremprovokere en følelse af angst hos flere og flere mennesker.

Arbejdsgiverne lukrerer, men fralægger sig ansvar

De eneste, der ifølge forfatterne lukrerer på sundhedsbølgen, er politikere og især arbejdsgivere, som bogen langer kraftigt ud efter. De kan nemlig på den ene side fralægge sig ansvaret for folks sundhed, fordi vi som individer til fulde tager ansvar for den selv. Men til gengæld brande sig på at igangsætte en lang række sundhedstiltag, selvom de ifølge forfatterne ikke virker.

"Sundhedsbølgen er et udtryk for en voldsom individualisering, hvor folk overdyrker sundheden gennem en større og større

selvfokusering og narcissisme. Dermed har vi fået gjort sundhed til vores eget problem. Hvis man for eksempel ikke trives på sin arbejdsplads, tager mange jo i dag selv ansvar og tænker, at det nok er, fordi man ikke er i balance, ikke løber nok eller spiser tilstrækkeligt sundt. Dermed kan arbejdsgivere og politikere fralægge sig et stort ansvar, da vi som individer så rigeligt sørger for selv at løfte det,” siger Andre Spicer.



Bogen langer kraftigt ud efter arbejdsgivere. Som følge af wellness-syndromet kan de nemlig på den ene side fralægge sig ansvaret for folks sundhed, fordi vi som individer tager ansvar for den selv, men til gengæld brande sig på at igangsætte en lang række sundhedstiltag. Gettyimages.

Sundhedspolitikker virker ikke

Han erkender, at arbejdspladser udefra set aldrig før har gjort så meget for de ansattes sundhed som i dag. Der oprettes fitnessrum, løbeklubber, indkøbes frugt og ansættes mindfulness-coaches i private og offentlige virksomheder som aldrig før. Alt sammen for at få medarbejderne til at trives bedre og være mere produktive.

“Arbejdsgivere tror, at de med flere sundhedstiltag kan gøre medarbejderne mere motiverede og mere produktive. Men forskning viser, at de tiltag kun har begrænset effekt på medarbejdernes sundhed, og endnu mindre på produktiviteten. Så virksomheder gør i virkeligheden det her mere af ideologiske årsager end af praktiske. For så hedder det sig, at de gør noget for deres medarbejdere, mens de i virkeligheden bare kommer til at kontrollere en stadig større del af medarbejdernes liv, nemlig nu også deres fysiske og mentale,” siger den britiske ledelsesprofessor.

Lev livet i stedet for at måle det

Han anbefaler, at folk konkret holder op med at måle og overvåge deres liv gennem alt lige fra selftrackere, løbeprogrammer, diæter og søvntestere og i stedet kort og godt begynder at leve det.

“Det er enormt vigtigt, at folk indser, at ofte så er den bedste måde at opnå sådan noget som sundhed og lykke på faktisk at forfølge det indirekte. Når du går en tur, så fokusér på gåturen og den glæde, du får ved at tale med den person, du følges med, fremfor hvor sund du bliver, og hvor mange kalorier du forbrænder. Det samme gælder for lykke. Hvis vi konstant spørger os selv, om vi er lykkelige nok, og om vi trives, er der stor sandsynlighed for, at det vil få præcis den modsatte effekt,” slutter han.

Læs også debatklummen Wellness Hellness
(<http://www.b.dk/kommentarer/wellness-hellness>)

RELATEREDE ARTIKLER

Red en anden røv, overskudsmenneske (/artikler/altruisme-frem-for-selvdyrkelse) -

Er din skodkrop strandklar? (/artikler/Kampen-om-kroppen-og-det-offentlige-rum) - Beach Body-reklamen fra det britiske firma Protein World blev torsdag d. 31. april forbudt i Storbritannien. UK's Advert...

Hvil i din bamseform (/artikler/Dadbod-er-Hollywood-hot) - Dadbod – farkrop – er noget af det mest hotte, mænd kan have lige nu. Trenden rammer høj og lav – men hvorfor er det sex...

Normbod er det nye (/artikler/Den-naturlige-politiserede-krop) - En ny nøgenhed florerer. Den består af dig og mig, mennesker med lidt for høj fedtprocent og lidt for lidt solkysset hud...

Forbandede sundhed (/artikler/Vi-er-sygeligt-optaget-af-sundhed) - Alle taler om sundhed. Sundhed på arbejdspladsen, i institutionerne, på hospitalet. Men både politikerne og den generell...

Hvilken træningstype er du? (/artikler/Kforums-fitnessguide-til-Koebenhavn) - De sidste par år har fitnesskrigen raset i hele landet. For træning er ikke bare træning. Det er både en livsstil og en ...

Er narcissisme den nye herpes? (/artikler/Vi-er-allesammen-narcissister) - Ensomhed er på én gang det moderne menneskes største skræk og et grundvilkår. At være alene er et eksistentielt grundvil...

Hyg dig med en fuld finne i underbukser (/artikler/kalsarikkannit-er-the-new-hygge) - Hygge er ikke hyggelig længere. Verden er blevet for uhyggelig. Hygge er blevet social tvang og konforme krav. Hygge er ...

Hvorfor går alle nu i løbebukser? (/artikler/Athleisure-trenden-doer-ikke) - Kommer dine kolleger også antagende til morgenmødet i løbebukser? Har du spottet de gammeldags tracksuits ude i natte...

Du kan ikke intervallløbe fra døden (/artikler/Natural-causes-epidemic-wellness-barbara-ehrenreich-bog) - Hverken din grønne juice, morgenløbetur eller nul-sukker-politik redder dig fra døden. Din krop har aldrig været og vil ...

Snyd dig til din eftertrænings-glow (/artikler/Athbeauty-trenden-er-ny-fitnessfilosofi) - Det har aldrig været smartere at være sund eller dyrke motion. De nyeste tal fra Idan (Idrættens Analyseinstitut) viser,...

Giv din stemme

4,2/5

21 stemmer

KOMMENTARER

UDVALGTE JOB (/KOMMUNIKATION-JOB)



(/kommunikation-

**Presse- og kommunikationschef
(/kommunikation-**

Frist: 12. august

**Københavns
— Kulturkvarter**

**Projektleder (/kommunikation-
job/koebenhavns-kulturkvarter--**

Frist: 13. august