

HVOR SUND ER DU?

Spørgsmålet står skrevet med store bogstaver i vinduet ved de faglige vejledere på Institut for idræt på det sundhedsvidenskabelige fakultet i Odense. Du kan ikke undgå at se skiltet, kun undgå at svare på spørgsmålet. Men spørgsmålet står skrevet for at få svar – "Hvor sund er du?"

Jeg forsøger at løbe tre gange om ugen, når jeg kommer hjem fra arbejdet. Hvis det ikke lykkes, er jeg ikke helt tilfreds. Jeg undgår at spise det, som indeholder for meget fedt. Kan ikke lide at se min krop i spejlet. Maven hænger som en død sild over bukselinningen. Kroppen ser ikke sund ud! Jeg er holdt op med at drikke kaffe, holdt op med at ryge, holdt op med at spise sukker, holdt op med at spise dessert, holdt op med at drikke alkohol. Jeg undgår at være sammen med mennesker, der er aggressive og vrede. De gør mig så anspændt! Det er ikke sundt at være sammen med negative mennesker! Hver gang jeg er sulten og har lyst til at spise noget lækkert, siger jeg til mig selv, at det kræver disciplin at være i min krop.

At stille spørgsmålet "Hvor sund er du?" er indlysende på et sundhedsvidenskabeligt fakultet. Vi stræber efter sundhed, forsker

i sundhed, informerer om sundhed og laver projekter om sundhedsfremme. Men er det nu så sundt at stille lige netop det spørgsmål? Jeg vil påstå, at al denne fokus på sundhed ikke er sundt - at det rent ud sagt er usundt at stille spørgsmålet, "Hvor sund er du?". Ingen af os er sunde nok. For lidt motion, fejlagtig kost, forkert stol for ryggen, for meget stillesiddende, for mange kemikalier i mit barberskum, for mange tilsætningsstoffer i kødet.

Spørgsmålets fokus rammer lige ned i vores "underskud", vi har ikke levet op til normen for sundhed. Den dårlige samvittighed gør os syge. Angsten for det fede menneske, det syge menneske, gør os syge. Når det ikke lykkes os at tabe os, er vi en fiasko, eller når det lykkes os at tabe os, og vi derefter tager på igen, så er vi en dobbelt fiasko, og det gør byrden endnu tungere at bære. "Hvor sund er du?" er at tale lige til angsten. Vi er aldrig sunde nok!

I stedet for at spørge "Hvor sund er jeg?" kan du spørge: "Har jeg oplevet et andet menneske i dag?"

Har du smilet til et tilfældigt menneske, du har passeret på gaden? Har du lagt øre til en vagabond, en hjemløs? Har du givet et knus til en, som ikke forventede det? Har du været positiv, selv om det ikke var nødvendigt? Har du brugt poesi, hvor man kun ventede en nøgternt svar?

Det gode ved dette spørgsmål er, at det vender fokus væk fra en selv, væk fra ens ego. Spørgsmålet retter blikket udad, ud mod verden, ud mod de andre. Men ikke kun blikket - også den direkte henvendelse: Hallo derude! Må jeg synges en sang for dig? - Må jeg bære din taske? - Hvad med at danse med mig her i elevatoren, en ultrakort foxtrot? - Jeg smiler med alle mine ansigtsmuskler, når jeg møder dig, kun for at få et smil tilbage. Det må være meget sundt!

I "oplevelsen", det at føle mere liv, har jeg for et øjeblik glemt mine bekymringer, mine sunde intentioner, mine fornuftige ambitioner. Vi smilte, det var det hele!

HAR JEG OPLIVET ET ANDET MENNESKE I DAG?