

Når talen falder på retfærdighed, beskriver Mill, at det anses for retfærdigt, når en person får det denne fortjener – uanset det er af det gode eller det dårlige. Desuden er det uretfærdigt at bryde sit løfte til en anden: at misligholde en forpligtelse, hvad enten den er udtrykkelig eller underforstået, eller at skuffe forventninger, vi selv har givet anledning til (s. 66).

Upartiskhed og lighed er tæt forbundne begreber. Men der er stor variation i opfattelsen af retfærdighed i disse sammenhænge. Disse variationer svarer, ifølge Mill, altid til den enkeltes egen opfattelse af nytte. Således hævder enhver, at retfærdigheden dikterer lighed, undtaget dér hvor hensigtsmæssigheden kræver ulighed (s. 68).

Hvis nytteprincippet er godt for noget, så må det være godt til at afveje modstridende goder mod hinanden og afmærke det territorium, hvor det ene har mere vægt end det andet (s. 37).

Mennesket skal så at sige give tid til at afveje og beregne i sig, idet mennesket har lært om handlingers konsekvenser af den erfaring, som al klogskab, såvel som al livets moral, afhænger af (s. 37).

Mestring

Aaron Antonovsky

Antonovskys (Antonovsky 2005) grundlæggende ide og antagelse er, at så længe vi lever, er der en smule liv tilbage i os, der i en eller anden forstand er sundt, også selvom man er kronisk syg.

Han fremhæver to synsvinkler i spørgsmålet om eller i et forsøg på at forklare, at mennesker bliver eller forbliver sunde i modsætning til spørgsmålet om, hvordan man kan forklare at mennesker bliver syge.

De to synsvinkler, han fremhæver, er henholdsvis den patogenetiske synsvinkel og den salutogenetiske synsvinkel.

Den patogenetiske synsvinkel er den traditionelle læge - behandlingsopfattelse, hvor der diagnosticeres, tænkes i risikobaner, hvor der behandles, og hvor ekspertten hjælper med sin ekspertviden.

Antonovsky vælger at fokusere på det salutogenetiske begreb. Han ønsker at rette opmærksomheden mod, hvad der er årsagen til sundhed.

Den salutogenetiske synsvinkel ser mennesket som et hele, hvor det enkelte menneskes livshistorie tænkes ind i hele konteksten, altså sammenhængen, hvor der fokuseres på, eller man kunne sige søges en forklaring på, at mennesket bliver eller forbliver sundt.

Det faktum, at mange mennesker overlever og klarer sig fint på trods af høj stressbelastning, er det mysterium, som den salutogenetiske orientering søger at afklare.

Antonovsky benytter sig af en metafor¹⁷, som han kalder flodmetaforen. Han sammenligner de vestlige landes medicinske behandling med en velorganiseret, heroisk og teknisk sofistikeret anstrengelse, for at trække folk, som er i færd med at drukne, op af en strid flod. At man redder folk, der er faldet i floden. Han fortsætter med at undre sig over, at disse behandlere aldrig løfter blikket eller tanken, og spørger sig selv, hvad eller hvem, der - bag flodens sving - bliver ved med at puffe disse mennesker i vandet længere oppe af flodstrømmen. De som står på broen nedenstrøms (behandlerne), og de der er taget op af floden, for at se om folk springer i eller puffes i (forebyggerne), hænger ifølge Antonovsky fast i den misforståelse, at det er deres (ekspertens) opgave at redde folk fra denne flod.

Han fortsætter derfor flodmetaforen og siger, at floden repræsenterer livets strøm. Alle mennesker befinder sig i floden, og ingen står solidt plantet på flodbredden. Vi hverken hopper, eller bliver puffet, i floden. Vi er alle født i den. Floden har nogle steder roligt vand, og der er farlig stride strømme, strømhvirvler og vandfald. Det store spørgsmål bliver for Antonovsky, hvad det er, der gør, at man klarer at svømme, samt hvordan man lærer at svømme. Floden er livets strøm. Der er ingen der kan gå i sikkerhed på bredden (s. 105-107).

Antonovsky hævder at ens oplevelse af sammenhæng i meget vidt omfang – men ikke som den eneste faktor - bestemmer hvor godt man svømmer. Forskellige mennesker klarer sig forskelligt, selvom det er den samme flod de svømmer i.

Som et evt. svar på det salutogenetiske spørgsmål udvikler han et begreb, gennem forskning og empiriske undersøgelser, som han kalder *oplevelse af sammenhæng (OAS)*.

Der er tre temaer som er gennemgående i OAS- begrebet. Disse tre temaer benævner Antonovsky 1) begribelighed, 2) håndterbarhed og 3) meningsfuldhed, og han betegner dem som kernekomponenterne i OAS.

Han arbejder desuden med et begreb, som er tæt knyttet og vævet ind i disse temaer. Dette beskrives som stressfaktorer, og han definerer det på følgende måde:

"krav, der ikke er nogen umiddelbar eller automatisk adaptiv¹⁸ respons på " (s. 46)

"eller noget, der bringer entropi¹⁹ ind i systemet på en bestemt måde" (s. 46).

Deres primære virkning er, at de skaber en spændingstilstand. Man befinder sig i en spændingstilstand, og man bliver nødt til at håndtere det, uanset hvilke krav eller stressfaktor der er tale om. Det ligger i den menneskelige eksistens at stressfaktorer er allestedsnærværende (s. 12).

Han omtaler at stimuli²⁰ kan bedømmes som glædelig eller sørgelig, som positiv eller negativ for ens velbefindende.

Effektiviteten af denne håndtering vil vise om udfaldet bliver patologisk, neutralt eller helbredsfræmmende.

Antonovsky taler om generelle modstandsressourcer. Generelle modstandsressourcer kan være mange ting, f.eks. en pæn indkomst, kulturelt

¹⁷ Billedligt udtryk, hvor man erstatter selve sagen med et billede.

¹⁸ Tillært indøvet adfærd

¹⁹ Her defineret som uorden

²⁰ Her defineret som stressfaktor

stabile omgivelser eller et stort netværk. Hvis summen af modstandsressourcer overstiger summen af stressfaktorer så forstærker det følelsen af sammenhæng.

"Oplevelsen af sammenhæng er en global indstilling der udtrykker den udstrækning i hvilket man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til at (1); de stimuli som kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerede, forudsigelige og forståelige (2); der står tilstrækkelige resourcer til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller, og (3); disse krav er udfordringer, det er værd at engagere sig i." (s. 37).

Antonovsky omtaler også kultur. Han siger at adfæren eller ressourcerne, der vælges til håndtering af problemet, altid bestemmes af ens kultur. Det er ens kultur, der bestemmer, hvilke ressourcer der er anvendelige og legitime i en given situation.

Temaerne i OAS

Begribelighed

En tro på, at de ting som sker omkring en er fornuftsmæssig begribelige. At tilværelsen trods stressfaktorer er ordnet, sammenhængende og struktureret. Begribelighed henviser til, i hvilken udstrækning stimuli er i indre eller ydre miljø. Møde med fremtiden synes forudsigelig. Den, der har en stærk oplevelse af begribelighed forventer, at de stimuli, han eller hun kommer til at møde i fremtiden er forudsigelige, kan passe ind i en sammenhæng og forklares.

Håndterbarhed

En tro på at der står ressourcer til ens rådighed. Disse ressourcer kan være til rådighed, enten ved at man selv har kontrol over dem, eller ressourcer der kontrolleres af en legitim anden, som man føler, man har tillid til og kan stole på. Dette indebærer en tro på, at det enkelte menneske vil modtage støtte og assistance fra andre. I den udstrækning man har en stærk oplevelse af håndterbarhed, føler man ikke, at man er offer for omstændigheder, eller at livet har behandlet en uretfærdig. Uheldige ting forekommer i ens tilværelse, men når de sker, er man i stand til at håndtere dem.

Meningsfuldhed

Henviser til, i hvilken udstrækning man føler, at livet har et følelsesmæssigt indhold, at mene at en del af de problemer og krav som livet stiller én overfor, er værd at investere energi i.

Udfordringer er "velkomne" til forskel fra, at man opfatter dem som byrder, man hellere ville være foruden.

Antonovsky fremhæver meningsfuldhed som det central punkt i OAS.

"Uden denne faktor vil man formentlig kun forbigående kunne ligge højt med hensyn til begribelighed og håndterbarhed." (s. 40).

Antonovsky påpeger, at man ikke kan have oplevelsen af sammenhæng vedrørende alt i verden. Alle mennesker - også mennesker med en stærk oplevelse af sammenhæng - trækker grænser. Hvad der ligger uden for grænserne spiller

ikke nogen særlig stor rolle for personen, uanset hvor (lidt) begribeligt, håndterbart og meningsfyldt det måtte forekomme.

Grænsebegrebet peger på, at man ikke behøver at føle, at alt i ens liv er meget begribeligt, håndterbart og meningsfyldt for at have en stærk OAS. Det afgørende er, at der er livsområder, personen oplever som vigtige.

Han påpeger dog, at der er fire områder, hvor det ikke er muligt at indsnævre sine betydningsgrænser så meget, at de kan udelukkes, og samtidig bevare en stærk OAS. De fire områder han nævner er 1) ens indre følelser; 2) de nærmeste interpersonelle relationer; 3) ens primære rolleaktivitet samt 4) eksistentielle forhold (død, uundgåelig fiasko, personlige mangler, konflikt og isolation).

Der er større sandsynlighed for at en person med en stærk OAS vil bedømme en stressfaktor som glædelig, mindre konfliktfyldt eller mindre skadelig end en person med en svag OAS.

Den grundlæggende tillid til, at tingene nok skal gå, at man har ressourcer til at håndtere situationen, at det, der kan virke forvirrende, nok skal blive begribeligt - denne tillid er i sig selv en ressource.

Styrken af ens OAS bestemmer hvordan man forholder sig til en stressfaktor, der bedømmes som en trussel.

Den OAS stærke person føler bedrøvelse, frygt, smerte, vrede, skyld, sorg, bekymring.

Den OAS svage person føler angst, raseri, skam, fortvivelse, forladthed, forvirring.

Antonovsky mener, at det er mere sandsynligt, at en person med følelser som bedrøvelse, frygt, smerte, sorg, vrede, og bekymring håndterer disse følelser som en evt. udfordring. Disse følelser er for ham fokuserede.

Følelser som angst, raseri, skam, fortvivelse, forladthed og forvirring betegner han som diffuse og håndteres derfor med håbløshed og apati.

Det, der ifølge Antonovsky, adskiller disse to følelsesmæssige komplekser, er, at personen med stærk OAS føler motivation til at handle, mens personen med svag OAS bliver handlingslammet.

Han påstår, at der er større sandsynlighed for, at den samme stressfaktor er meningsfyldt for den OAS stærke person i modsætning til den OAS svage.

Han understreger, at det enkelte menneskes følelse af sammenhæng i tilværelsen er afgørende for, at mennesket kan reagere konstruktivt i en stressende situation.

Antonovsky arbejder videre med begrebet OAS, samt hvordan det udvikles gennem livet, således at man kan erhverve sig en stærk eller svag OAS.

Spædbarnsår og barndomsår er vigtige perioder i udviklingen af OAS. Antonovsky hævder, at *begribeligheden* (s. 111) udvikles ved opfyldelse af de basale behov. Opfyldes disse er der mulighed for en voksende bevidsthed om den kontinuitet, der ligger i sociale relationer. Det lille barn begynder at forstå at ting – eks. særligt at mennesker kan forsvinde, men at man kan regne med at de dukker op igen. De forskellige indre og ydre stimuli kan blive velkendte og rutinemæssige, ligesom bestemte reaktioner kan blive det. Sker dette begynder verden at blive begribelig.

Hvis de faktiske stimuli og den givne respons er konsekvent og passer sammen, taler han om vigtigheden af, at det giver en positiv effekt. Kulde, fjendtlighed og

ligeegyldighed er udtryk for nedvurdering mens leg, berøring, omsorg, og positiv tonefald udtrykker: du er betydningsfuld. Dette giver barnet en opfattelse af meningsfuldhed.

Følelsen *håndterbarhed* udvikles, når der er balance mellem belastningerne, så regler, krav og udfordringer passer sammen.

Antonovsky mener, at jo stærkere forældres OAS er, jo større er sandsynligheden for, at de præger barnet i samme retning - mod stærk OAS.

Hvis man har betingelserne for at udvikle en stærk OAS i barndommen føres dette ofte videre i ungdommen.

Antonovsky er opmærksom på puberteten, og hvordan denne livsperiodes turbulens, forvirring, og usikkerhed indvirker på det enkelte menneskes oplevelse af sammenhæng. Livet er aldrig let eller smertefrit, selv for de mest økonomisk og socialt privilegerede unge.

Antonovsky havde i sin afprøvning af AOS-teorien²¹ 51 deltagere. Af de havde 16 en stærk AOS, 11 en svag AOS medens 24 lå i mellemgruppen.

I voksenlivet beskæftiger Antonovsky sig meget med arbejdslivet og udvikling eller tilstedeværelsen af OAS. Den stærke OAS, man måtte have udviklet i barndom og eller ungdom, kan kun anvendes til kortsigtede forudsigelser om stresshåndtering og helbredstilstand under arbejdslivet. Det er først med overgangen til voksenlivets langsigtede forpligtelser over for andre mennesker, sociale roller og arbejde, at barndommens og ungdommens erfaringer bliver afgørende påvirket i den ene eller den anden retning (s.123).

Hvis man føler glæde og stolthed over arbejdet, med mulighed for at påvirke sin arbejdssituation, er det en kilde til følelsen af, at ens arbejde er meningsfuldt. Den arbejder, der kan bestemme sine opgaver, deres rækkefølge og arbejdstakten, oplever sandsynligvis arbejdet som meningsfyldt. At have indflydelse på det man gør, motiverer en til at investere energi i det.

Oplevelsen af håndterbarhed styrkes af gentagne arbejds erfaringer og arbejdsoplevelser, der harmonerer med evner, og ens oplevelse af begribelighed styrkes, når man gang på gang oplever at tingene passer sammen.

Efter udgangen af det første tiår [af voksenlivet], har man lagt sig fast på en bestemt placering på OAS- kontinuet (s. 135).

Vores OAS er til stadighed under angreb. Men det kendetegnende for den, der i det tidlige voksenliv har udkrystalliseret en stærk OAS, er, at vedkommende formår at trække på de generelle modstandsressourcer, der står til rådighed.

Sammenfattende kan det siges, at personen med stærk OAS er i stand til at suge orden fra omverdenen og dermed modvirke det tryk mod en evt. forandring, der kommer fra det indre og ydre miljø.

Forandringer, overraskelser og nye problemer vil ifølge Antonovsky altid komme, men de vil ikke formå at skabe kaos, hvis man har en stærk oplevelse af sammenhæng. En person med moderat OAS fra sit tidligere voksenliv, vil formentlig

²¹ For yderligere information om spørgeskemaet se Antonovsky 2000 s. 202-207.

bevæge sig mod et lavere niveau. For den, der i det tidligere voksenliv har en svag OAS, bliver livet en ond cirkel.

Generel modstandsunderskud kommer til at spille en stadig større rolle, i takt med at den ene stressfaktor efter den anden underminerer OAS. "Taberen" vedbliver at tabe, og livet bliver mere og mere kaotisk, uhåndterbart og meningsløst. Dette er statistiske, ikke individuelle, kliniske forudsigelser.

Antonovskys påstand er med andre ord, at man i voksenlivet kommer til at se en stigende forskel i styrken af OAS hos dem, der går ind i denne periode i deres liv med en stærk OAS, og dem, der blot har en moderat eller endog svag OAS i bagage.

Omkring muligheden for terapeutisk²² forandring af OAS siger Antonovsky:

"Det, jeg siger, indebærer, at det uden betydelige, radikale forandringer i de institutionelle, sociale og kulturelle rammer, der former vores livsoplevelser, vil være utopisk at forvente, at et møde, eller selv en række af møder, mellem klient og behandler, kan medføre en væsentlig ændring af OAS. En indstilling til verden, der er blevet dannet gennem årtier, er for rodfæstet til at kunne forandres i sådanne møder." (s. 140).

Han påpeger dog, at der kan være situationer hvor behandleren gennem en længere periode har en betydelig kontrol over pt. livssituation, og derved kan påvirke OAS.

Han omtaler i denne forbindelse sundhedspersonale-patient relationer, og siger, at patienter kan lide skade, hvis de ikke forstår hvad der siges.

Sundhedspersonalet kan som nævnt ikke ændre den enkeltes OAS, men påvirke den i en kort periode, og hjælpe patienten til at se løsninger, som patienten ikke selv i øjeblikket kan se. Denne forståelse, og hjælp til patienten, kan hjælpe med at fremkalde meningsfuldhed.

Antonovsky understreger, at OAS ikke er en magisk løsning på alle problemerne i ens liv. Han understreger, at en del af de problemer vi stilles overfor ikke lader sig løse fuldt ud uanset hvor stærk ens OAS er - men argumenterer for, at mennesker med en stærk OAS klarer problemer bedre end mennesker med en svag OAS - at de bedre er i stand til også at leve med de problemer, der ikke kan løses.

"Kernen i den salutogenetiske orientering er den grundlæggende filosofiske antagelse af, at den menneskelige organisme typisk befinder sig i en tilstand af heterostatisk ubalance. Uanset om kilden til stressfaktorerne er at finde i den indre eller ydre verden, om de er daglige irritationsmomenter, eller der er tale om akutte eller kroniske og endemiske²³ stressfaktorer, om vi påtvinges dem eller vælger dem selv, er vores liv fyldt med stimuli, vi ikke har nogen automatisk, adækvat respons på, men som vi ikke desto mindre er tvunget til at reagere på" (s. 146).

²² Terapeutisk, psykologisk behandling.

²³ Bundet til noget bestemt.