

Um lífsstíl og lífsvanda

Erindi Sigurbjörns Einarssonar biskups við setningu Læknadaga 2005

**Sigurbjörn
Einarsson**

MÉR FINNST notalegt í meira lagi að vera kominn á læknafund og finna hvergi til. Það er ómetanlegt, að læknar eru til og tiltækir í þörf en ennþá ómetanlegra að þurfa ekki á lækni að halda.

Eitthvert erindi ætti ég samt að eiga við ykkur. En varðandi viðfangsefni þessa þings kem ég með margar spurningar en fá svör, ef nokkur.

En það góða boð hingað, sem ég hef þegið með þökkum, tek ég sem ósk og von og fyrirheit um nána samvinnu lækna og presta, heilbrigðisstétta og kirkju í brýnni nauðsyn. Því fagna ég. Og ég vil þakka það, hvernig heilbrigðisyfirvöld og læknar hafa vakið athygli á uggvænlegum brestum í heilsufari hér á landi. Ég minnst í því sambandi skýrslu, sem heilbrigðisráðherra og landlæknir létu vinna, og birtist á síðastliðnu ári, og fjallaði um „streitubundin lífsstílvandamál“. Ég veit ekki, hver hefur smíðað þetta orð, „lífsstílvandamál“, – kannski landlæknir, hann hefur ætterni til þess að vera orðhagur – en þetta er nýtt orð í íslensku máli. Það út af fyrir sig segir nokkuð.

Orðið streita er ekki nýyrði, en það er nýtt í því hlutverki, sem það gegnir nú: Að tákna sjúklega ofurspennu í huganum.

Nafnið á skýrslunni gefur ótvírætt til kynna, að sá sjúkaleiki stafi beinlínis af því, hvernig við lifum nú á dögum, að ríkjandi lífsstíll eða lífernishættir séu miður hollir fyrir heilsuna.

Þar með er ekki sagt, að orsakasamhengið sé auðrakið. Mannleg viðbrögð hafa ævinlega getað verið dularfull og meinleg örlög, sem margan hrjá fyrr og síðar, voru sjaldan auðskýranleg.

En það er í augum uppi, að mannfélag nútímans, eins og það er í öllum nægtalöndum, er stórum margbrotnara en áður þekktist í sögunni, það býður upp á möguleika eða tækifæri, sem virðast óþrjótandi, bara ef maður kann að grípa þau og neyta þeirra. En það er aldrei vandalaust að bregðast við stórum tækifærum eða eiga um margt og mikið að velja, það hafa menn vitað frá fornu fari, eins og þjóðsögur og ævintýri og goðsagnir þjóðanna sýna með órækum hætti. Þar má finna djúpvísan skilning á því, að stóru, gullnu tækifærin eru próf, sem unnt er að standast en ekki sjálfsagt. Og þar er bent á, að þegar maðurinn hefur glæstast gengi er honum hættast við að falla – fyrir sjálfum sér.

Á ráðstefnu um fyrrnefnda skýrslu kom margt íhugunarvert fram, þar var talað af ábyrgð og

þekkingu og skírskotað með sterkum rökum til þjóðarinnar og hún beðin að athuga sig, íhuga og átta sig á, hvar hún er stödd. Og áhersla var lögð á það, að eitt brýnasta verkefnið til að bæta heilsu þjóðarinnar væri að draga úr hraða og streitu.

Aðvaranir af sama tagi hafa komið fram margt oft síðan og aldrei oftast né með meiri þunga en á næstliðnum vikum.

Þetta vitið þið betur en ég. Ég er hættur að horfa á veröldina öðruvísi en útundan mér – það þýðir ekki að ég gefi henni hornauga undir lokin, því síður illt auga, en hún má vera fullsátt við það, að ég afskrifi hana eins og hún mig.

En sú veröld, sem er á förum frá mér, er býsna ólík þeirri, sem tók á móti mér fyrst og ég átti við að kljást lengstum. Annars hef ég kynnst jarðneskri tilveru í mörgum myndum, en ég hef átt annan heim jafnframt, sem hefur aðeins eina mynd, albjarta. Það á ég Kristi að þakka, að ég á þann heim, veröld sem afskrifar mig ekki. Og engan mann. Og varpar sínu vonarljósi yfir þennan heim, á hverju sem gengur þar.

Um þau hamskipti heimsins, sem ég hef lifað, gæti ég spunnið langan lopa fyrir ykkur. Ég sleppi því. En það vil ég segja, að mig langar ekki í þá veröld, sem var. Það er mikill kostamunur á þjóðfélaginu nú og þá. Hvergi kveður meira að því en á sviði heilbrigðismála, þar hefur gerst eitt mesta og besta ævintýrið af mörgum, sem þjóðin hefur fengið að lifa á minni tíð.

Samt getur sett að manni efa um, að heimurinn sé núna að öllu leyti hollari mannum en hinn, sem er farinn.

En margt sameinar báða heima. Frumlægustu lífsskilyrðin eru hin sömu og lífsverðmætin einnig. Í heimi nútímans má sjá og finna mikið af því, sem á öllum tímum og við allar aðstæður er mestur auður mannlífsins, en það er góðvild, hollur vilji, heilbrigð, mennsk viðhorf og viðbrögð. Það er slæm vanheilsa að taka ekki eftir slíku og kunna ekki að meta það né þakka. Skyldi eitt af meinum samtímans vera nokkurt ónæmi á einfaldar, góðar, ómissandi staðreyndir og samfara því vissst ofnæmi fyrir hinu verra? Það hef ég oft sagt, að ef skuggahliðar mannlífsins sækja á hugann, þá sé eitt besta ráðið að heimsækja sjúkrahús og hliðstæðar stofnanir og finna þá hlýju, þá þolinmæði og fórnfýsi gagnvart sjúkum og hrumum, sem þar er látin í té. Og margt þreifur maður á þeim leyndardómi,

sem franska skáldið Victor Hugo benti á fyrir löngu: Augasteinarnir stækka í myrkri og finna að lokum ljós í því, eins og sálin stækkar í neyðinni og finnur að lokum Guð.

Mörg sótt, sem áður var oftast banvæn, er nú úr sögunni. En ný veiki er komin upp, asasótt, spennusýki. Og hugsýki, þunglyndi, er orðinn faraldur.

Líkamlegur þrældómur, eins og hann var, og fólk á mínum aldri kynntist af eigin raun, er nánast úr sögunni. En þá er önnur þrælkun komin upp. Hvaða harðjagl og kúgari og arðræningi veldur honum? Líklega verður að viðurkenna, að hér sé hver sinn eigin böðull. Og verður það með því að gerast þræll þeirra lífshátta eða lífsstíls, sem þjóðfélagið er „haldið af“, eins og komist var að orði á ráðstefnunni í fyrra.

Við höfum hvað eftir annað að undanförunni verið upplýst um óhóflega notkun geðlyfja, íslensk börn hafa Norðurlandametið í þeirri grein. „Vafasamt met“, hét grein í Morgunblaðinu í síðustu viku, var eftir sálfræðing og fjallaði um þetta sorglega afrek.

Ekki bætir það úr að fullorðnir landar eru líka í fremstu röð meðal frændþjóðanna í samskonar neyslu.

Ætli við séum ekki nokkuð framarlega í hófleysi á fleiri sviðum? Ekki leikur vafi á því, að við förum stundum fram úr öðrum í hamslausum ólátum. Það blasir við á nýársnótt og er frægt orðið.

Allir vita, að mikið tilstand og tilhald og ærasta getur farið illa með einstaklinga og fjölskyldur. Á aðfangadag síðastliðinn birtist stutt viðtal við fjölskylduráðgjafa. Hann segir að óánægja, leiðindi, illindi milli hjóna og innan fjölskyldna séu áberandi fylgifyskar þeirrar spennu, sem hinn mikli fyrirgangur kringum jólin veldur, og aldrei hafi þetta verið eins ískyggilega áberandi og nú.

Ániðslan vegna gróðavona út á jólin hefst nú orðið fyrir septemberlok, stendur með öðrum orðum í þrjá mánuði með linnulausri ákefð og látum. Það hefur áhrif, gefur gróða, eins og til er ætlast, en veldur verri áhrifum og meira tjóni en nokkur ætlast til eða er fær um að meta. En þannig fer þegar fólk verður haldið.

Pau heilsufarsvandamál, sem rakin verða til ríkjandi lífsstíls, eru áberandi og mikið rædd í öllum tæknivæddum allsnægtalöndum. Það á ekki síst við um Bandaríkin, en helst er það þar, sem sá lífsstíll hefur mótast, sem hefur orðið öfundar efni og hugsjón eða haturs efni víða. Ég hef séð, að þar vestra finnst mörgum, að sjónvarpsnotkun sé meðal lífsstílsvandamála, en þar er sjónvarp opið á hverju heimili sex stundir á sólarhring til jafnaðar. Ég sleppi að minnast á efnið, sem þar er í boði og í fyrirrúmi oft. En án tillits til þess er einsætt, að það getur ekki verið gott fyrir heimilin og einkalíf



Sigurbjörn Einarsson biskup fylgist með erindaflutningi við setningu Læknadaga 2005.

að láta þetta aðvífandi og bægslamikla stórfygli undiroka sig. En þörfin fyrir afþreyingu sýnist takmarkalítill. Og fjöldi fólks þolir ekki þögn.

Það hefur vitnast, að börn og unglingar hér á landi sitja daglega rígbundin yfir myndböndum og tölvuleikjum klukkutímum saman og í skrifum um það mál koma fram áhyggjur af slíkum þræsetum, aðallega vegna afleiðinganna fyrir holdafarið, en „offita er orðin þjóðfélagslegt vandamál“, segir Morgunblaðið í leiðara sínum um síðustu áramót, og hefði einhvern tíma þótt fyrisögn að sá voði færi að steðja að Íslendingum, svo margir þeirra, sem þjáðust og dóu af ófeiti fyrr á tíð. En plágurnar ætla ekki að skilja við mannfólkið, þótt þær kunni að hafa hamskipti.

Tæknin, vitið, vísindin hafa bægt svo mörgum ytri plágum frá dyrum og blessað er það. Manneskjan ætti að finna sig óhultari, öruggari, ánægðari með kjör sín en nokkru sinni. Er hún svo ótrúlega hugvittsöm í því að búa sjálf til plágur handa sér, snúa láni upp í ólán?

Í nýlegri bók bandarískri (John Ortberg: *The Life you've always wanted*) las ég fróðlega upplýsingu. Hún er um Amish-fólkið í Pennsylvaníu. Það kom til Ameríku frá Þýskalandi og Niðurlöndum á 17. öld, er mjög trúað, kristið fólk og hefur um aldir lifað sínu lífi samkvæmt skilningi sínum á hollum, hófsömum lífsháttum og vegna þess bægt frá sér margri nýlundu. Meðal annars notar það ekki útvarp, sjónvarp né myndbönd. Og viti menn: Þetta fólk er alveg sér á báti í Bandaríkjunum, það þekkir ekki margumtöluð lífsstílsvandamál, streitu, lífsleiða, eða aðrar þær plágur og kvilla, sem kannski mætti rekja til ofmötunar og kalla ofmötunarsýki. Fólki getur orðið bumbult af fleiru en þungum mat og fengið velgju af fleiru en hnallþrutertum í tíma og ótíma, en kannski þolir sálin

meira, í bili alltént, eða lætur bjóða sér meira en maginn, en því verri eru viðbrögðin, þegar henni er ofbóðið. Hún kann ekki eins vel og meltingarfærin að skila af sér, upp eða niður, óþverra sem hún lætur ofan í sig. Því sálin er við sjálf, persónan, sá ég, sá þú, sem **er**, og við getum aldrei skilað af okkur né flúið frá, hvorki lifandi né dauð.

Asi og ofurkapp valda streitu. Og streita heimitar meiri hraða, meiri spennu. Hávaði og ærusta eru bæði orsök og afleiðing streitunnar. Nútíminn er hávær. Skemmtistaðir til að mynda. Gleðin þar, allir gleðivakar verða að vera hástemmdir, ódlátir, yfirspenntir. Og í ljósvakamiðlum svonefndum, sem höfða til vinsælda, þarf allt tal að vera þindarlaus ódamælgi og önnur tjáning uppskrúfuð, hamslaus.

Hávaða þolir engin skepna. Það sýnir sig þegar við hér á Íslandi sláum öll met í háværum glossa-gangi.

Stundum er skepnan augljóslega vitrari en maðurinn. Það vitum við, sem ólumst upp með ratvísnum hestum og hundum, jafnvel sauðum, sem voru yfirnáttúrulega veðurglökkir. Og kúm, sem þótti svo gott, þegar mjaltakonnan raulaði eða söng, og seinna þegar útvarpið kom til, uppgötvuðu bændur, að kýr elska göfuga, hljóðláta músík, Bach, Mozart til dæmis, en hætta að selja eða missa nytina um leið og þær heyra popp og rokk.

Það sýndi sig í þeim ósköpum, sem dundu yfir austur í Asíu á 2. í jólum, að dýrin skynja eitthvað í þögninni innra með sér, sem varar þau við yfirvofandi háska, og þau hlýða þeirri rödd. Mennirnir tóku ekki eftir hegðun dýranna, ekki nema fá-mennur þjóðflokkur á steinaldarstigi, sem bjargaði sér í tíma undan flóðinu, hann tók eftir. Nema hitt sé, að það frumstæða fólk eigi sjálft svo næmt skyn í þögninni innra með sér, að það finni á sér, þegar voði steðjar að. Erum við komin of langt í því að sigrast á náttúrunni?

Tæknin er komin á hátt stig, meðal annars sölutæknin. Og hún er ágeng. Frumregla hennar er að vekja ófullnægju, löngun, sem verði sterkari en hin náttúrulega tregða á að láta peninga af hendi. (Þetta las ég fyrir löngu í *Burton's Manager Guide*).

Auglýsing, sem ég rakst á, situr í mér. Þar sagði: „Sættu þig aðeins við það, sem er betra“.

Þetta væri falleg brýning og góð, ef um væri að ræða lífernishugsjón, en þegar verið er að auglýsa vöru eða munað, þá er þetta vond beita. Ætli það geti ekki verið ein af orsökum hraðans, ofurkappsins, og skipbrotanna, til dæmis í hjúskaparmálum, að fólk sættir sig ekki við það, sem það hefur, alltaf á að vera betra að fá. Þetta síast inn í dulvitund. Það er einmitt meginregla sölutækninnar að hafa áhrif á dulvitund og vekja þar tilfinningu fyrir vöntun og þar með eftirspurn.

Sú innræting að setta sig aldrei við það, sem maður hefur, heldur láta sig alltaf langa í eitthvað betra og glæsilegra, hvort sem þá er um að ræða bíl eða tölvu, hús eða skemmtiferð, ellegar jafnvel rekkjunaut, það getur ekki leitt til annars en sjúklegs missættis við lífið.

Punglyndi barna er skelfileg staðreynd. Hvað veldur? Frumnauðsyn, lífsnauðsyn barns er að mæta blíðu, hlýrri snertingu, brosi, heyra sefandi rödd, vakna smám saman til meðvitundar um sjálft sig og sína nýju veröld þannig, að því þyki gott að vera til. Það er leyndarmál okkar allra, þegar við komum inn í þennan heim, að við treystum því, að einhver heyri grátinn okkar, bænina okkar, að einhverjum þyki vænt um okkur. Þetta gruntraust er áskapað og ef það bregst fáum við dulda áverka, sem kunna að verða illkynjuð mein síðar meir.

Veldur ríkjandi lífsstíll og lífsstefna því, að eitthvað brestur hér? Hvernig þá og af hverju? Þetta eru miklar spurningar, lífsspursmál að leita svara við þeim og taka þau til greina, ef fást.

Lífið gerir vissar frumkröfur, sem jafnframt eru frumlægar lífsgjafir, sem opna hamingjulindir, nærtækar og gjöfular. Þetta gildir um barnið. Það gerir kröfu til móður og föður og gefur ómælt á móti.

Barnið er orðið unglíngur fyrir en varir. Það er ekki auðvelt að vera unglíngur í heimi nútímans. Það hefur aldrei verið allskostar auðvelt. Við göngum öll á völtum fótum út í lífið og jafnvægis-skygnið ekki traust á unglingsárum og vaxtarverkir miklir oft. Þá skiptir heimanfylgjan miklu, bernskureynslan, já, uppeldið, svo ég leyfi mér að segja það, líklega í trássi við vindstöðuna nú um sinn.

Danskur prestur, sem ég hef kynnst nokkuð, kona, kunn fyrir árangursrík sálsgæslustörf, skrifaði einu sinni: „Ég var að tala við ungan læknastudent, sem var fallinn fyrir eiturflyfjum. Ég spurði hann, hvernig hann hefði lent á þessari háskabraut. Hann svaraði: „Af því að faðir minn sagði alltaf já. Ég dó innvortis af því að hann sagði alltaf já við öllu, sem ég tók upp á.““

Kannski eru þessi beisku orð aðeins eitt dæmi af mörgum um þá margreyndu, mannlegu hneigð að kenna öðrum um sjálfskaparvíti. En agaleysi og taumlaust eftirlæti hefur alltaf verið nokkuð svo vís vegur til ófarnaðar. Sá háski var áður fyrri ekki verulegur fyrir allan fjöldann, lífið, lífsbaráttan, setti flestum nægar skorður og vel það. Þetta er breytt og gott er það. En þá kemur enn að þessari sömu, gömlu raunspeki: Það þarf sterk bein til að þola góða daga.

Frelsið er ómetanlega gott. En misskilið og misnotað frelsi snýst upp í þrældóm af versta tagi.

Ég er hræddur um, að margar slysfarir unglinga eigi rætur sínar að rekja til þess, að tilfinninga- og hvatalíf þeirra fær svo sterk og mögnuð áreiti eftir

ótal leiðum og áhrifin verða væntingar um auðfengna lífsnautn, um hamingju, sem sé svimandi sæla eða sæluvíma, sér í lagi á kynlífssviðinu, og þegar þessar falsvönir bregðast illa, eins og þær hljóta að gera, brestur tiltrúin til lífsins og lífsgleðin.

Við megum kannski líka hugsa út í það, að þjóðfélagsumræðan hefur um langt skeið miðað að því að vekja væntingar. Og vissulega hefur það leitt mikið gott af sér.

En væntingar geta vaxið yfir sig. Og ofvæni getur verið sjúkt. Ef það snýst upp í eða birtist í ofvöxnum kröfum á hendur öðrum, fjölskyldu eða mannfélagi, þá er það orðið illkynjað.

Nú er það bersýnilegt að kröfur vaxa sífellt, hver umbót, hver fullnægja kallar á meira eða annað betra. Og vitaskuld ber að muna, að lengi getur gott batnað og aldrei náum við því marki í góðri viðleitni, að ekki verði betur gert. Alltaf er sú hættu, að einhverjir verði útundan, kannski þeir, sem síst skyldi.

En hvað getum við gengið langt í tilætlanarsemi og velsæld? Hvað þolir náttúran? Og hvað er til ráða gegn þeim öflum í mannum sjálfum, sem augljóslega geta leikið hann afar illa, hvað sem ytri högum líður?

Ég hef tekið eftir því, að menn í grannlöndum okkar, sem hafa varið lífi sínu til að bæta kjör og koma opinberri þjónustu í betra horf, hafa stundum verið vonsviknir á efri árum, þeir þóttust reka sig á það, að kröfum varð aldrei fullnægt, óánægju með kjör og kosti linnti ekki. Til hvers hafði þá verið barist?

Sú reynsla er gömul og gild, að ekkert leikur mann verr en að hafa það meðlæti, sem maður metur ekki, kann ekki að þakka.

Það er hægðarleikur að benda á lífsfjandsamleg atriði í mannlífi nútímans. Athyglin hefur um langt skeið beinst að ytri atriðum, að líkamssjúkdómum, orsökum þeirra og ráðum til að verjast þeim og lækna þá, svo og vanköntum þjóðfélagsins og ráðum gegn þeim, að umbótum á ytri högum og aðstöðu. Þarna hefur mikið unnist.

En maðurinn á sinn innri heim, og það sker úr um allan farnað, hvernig háttar um hann. Það stóðar ekki manninn að eignast allan hinn ytri heim, ef hann týnir og fyrirgjörir sálu sinni. Þau orð Jesú verða aldrei ógilt.

Það eru komin upp aðvörunarmerki við hraðbraut nútímalífs. Þar fjölga innri slysförum, þaðan berast neyðaróp, þar blasa við hörmulegar ófarir.

Já. En hvað svo? Hverjir heyra og sjá í raun og veru? Taka eftir aðvörunum, taka þær til greina?

Mér er minnstætt viðtal í blaði við ungan mann, sem lenti í hörðum árekstri með bíl, sem hann stýrði, og slasaðist svo illa, að hann er alveg lamaður ævilangt frá öxlum og niður og hendurnar eru nær ónýtar. Hann átti sjálfur sök á árekstrinum, segir hann, asinn var of mikill, hraðinn, gáleysið. Hann biður fyrir þau skilaboð í lokin, að hann biðji menn að gæta betur að sér, þegar þeir eru undir stýri. En segir svo: „Þrátt fyrir þessi varnadarorð hef ég samt í huga, að engu máli virðist skipta, hvað sagt er við fólk, það hlustar ekki fyrr en það er orðið of seint“.

Þetta voru þung orð. En því miður alltof sönn. Það er lítt merkjanlegt, að hörmulegustu umferðarslys veki til meiri varkárni, slái á asann og ofsann og tillitsleysið, fólk hlustar ekki fyrr en það er orðið of seint.

Er það kannski eitt alvarlegasta lífsstílsvandamálið í svonefndu upplýsingaþjóðfélagi með öllum sínum orðaaustri og bylmingi, að athyglin verður sljóg og tilfinningarnar, jafnvel samviskan? Vafalaust er þetta einn verstí vandinn, sem kirkjan á við að stríða.

Nú, nú. Því meira sem við er að etja, því meiri er þörfin að láta til sín taka. Læknar vita, að það er til mikils ætlast af þeim og að þeir fá miklu áorkað. Ég samfagna íslenskri samtíð með læknana, sem hún á, og efa ekki, að þeir muni góðu heilli að sínu leyti takast á við mannlífsmeið nútímans.

Hvað er hamingja?

Hamingja er engin meiri og áþreifanlegri en sú að fá að vera einhverjum til góðs.