FUGELLI

Nøkkelpunktet

Essays om helse og verdighet

akt Vell

«

Fugellis muntre, sinte, lekne og lærde bok minner oss både om hva vi mangler og hva vi ikke trenger.

Thomas Hylland Eriksen, Morgenbladet

Nokpunktet

aktUell-serien er nyutgivelser av viktig faglitteratur
fra Universitetsforlaget – i lommeformat

HAR UTKOMMET I SERIEN:

Nils A. Butenschøn: *Drømmen om Israel. Historiske og ideologiske forutsetninger for staten Israel*

Per Fugelli: *Rød resept. Essays om perfeksjon, prestasjon og helse*

Per Fugelli: *0-visjonen. Essays om helse og frihet*

Marianne Gullestad: *Det norske sett med nye øyne. Kritisk analyse av norsk innvandringsdebatt*

Kjell A. Nordström og Jonas Ridderstråle: *Funky business. Med talent danser kapitalen*

Arne Næss: *Livsfilosofi*

Lars Fr. H. Svendsen: *Ondskapens filosofi*

Lars Fr. H. Svendsen: *Kjedsomhetens filosofi*

Unni Wikan: *For ærens skyld. Fadime til ettertanke*

Einar Øverenget: *Hannah Arendt*

Per Fugelli

Nokpunktet

Essays om helse og verdighet

UNIVERSITETSFORLAGET

© Universitetsforlaget, Oslo, 2020
ISBN: 9788215044460
1. utgave, 1. versjon, Universitetsforlaget, 2020
E-utgaven baserer seg på 1. trykte utgave, Universitetsforlaget 2010, 3. opplag 2013

Elektronisk tilrettelegging: Universitetsforlaget
Omslagsdesign: Norman/Sandvik Design AS
Forfatterfoto: © Roger Minkow
Sats/design: Rusaanes Bokproduksjon AS

Diktet av Kolbein Falkeid på side 9 er gjengitt med tillatelse av
Cappelen Forlag

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Universitetsforlaget er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

www.universitetsforlaget.no
post@universitetsforlaget.no

Til Jan C. Frich

Innhold

Del I Nok

Kapittel 1 Nokpunktet 13

Del II Helsekildene

Kapittel 2 Mennesket og De 7 flokkene 27

Kapittel 3 Helsesamfunnet 51

Kapittel 4 Naturen – det store helsehuset 60

Kapittel 5 Arbeidsmedisin 73

Kapittel 6 Var Jesus sosialmedisiner? 80

Del III Helsetyvene

Kapittel 7 Fremskrittspartiet 99
Fremskrittspartiet – samfunnets løsemiddel 100
Peer Gynt = FrP-koden? 104
Et råttent eple 108
Fremmedfryktpartiet 111

Kapittel 8 Rasismen 119
Hatets anatomi 120
Når folkesjeler blir gale 123
Hvilket tog til framtiden? 126

Kapittel 9 Kristeligheten og veldedigheten 133
Kristelig Folkeparti – et forsøk på aktiv dødshjelp 134
Den tause armé 142

Kapittel 10 Gullkalven 147
Pengene eller livet? 148
Raidet mot den sosiale kapitalen152

Kapittel 11 Helsismen 155
Helsetrøye, sykdomsklær og beskyttelsesdrakt 156
Licence to live 168
Har fuglen fløyet? 184

Del IV Folkesjelen

Kapittel 12 Den norske klagemuren 189

Men hvem sa at dagene våre
skulle være gratis?
At de skulle snurre rundt
på lykkehjulet i hjertet vårt
og hver kveld
stoppe på gevinst?
Hvem sa det?
Hvor hadde vi dét fra?

Hvem sa at livet vårt
skulle være lett å bygge ferdig?
At mursteinene var firkantede ballonger
som føk på plass av seg selv?
Hvem sa det?
Hvor hadde vi dét fra?

Der var piller for alt: nerver,
vedvarende hoste og anemi.
Men hvem sa at snarveiene
støtt var kjørbare? At fjellovergangene
aldri snødde til? Og at nettopp vi
skulle slippe å stå fast i tunnelen?
Ja, hvem sa det?
Hvor i all verden hadde vi dét fra?

Kolbein Falkeid
Robinson. Dikt. Oslo: Cappelen, 1981.

Del I

Nok

Forleden sommer var vi på Jæren med Diego, 2,5 år. Han har vokst opp mest i Brasil, men bor nå i Bergen og lærer seg norsk. En dag med regn laget Charlotte, Diegos farmor, en morsom lek inne. Hun la puter på gulvet som var øyer. Der kunne Diego stå trygt. Gulvet var elven, og der lå farmor som en farlig krokodille. Så snart Diego satte foten på gulvet, var krokodillen der, grep foten og begynte å gnage på den. Det kom til et punkt hvor Diego begynte å bli redd. Plutselig ble han stram i kroppen og streng i stemmen, pekte på krokodillen og ropte: «Nå er det nok!» Men krokodillen var så begeistret for rollespillet sitt at den bare fortsatte, skumlere enn før. «Nå er det VELDIG nok!» formante Diego så strengt at selv krokodillen forsto at nå måtte hun innta slumrestilling i elven. Men da ble det kjedelig. Og om litt kom det forsiktig fra Diego: «Nå er det ikke nok.»

Denne samhandlingen mellom Diego og farmor hører til de evige øvelser i det menneskelige prosjekt: å titrere seg fram til passe. Seneca, stoikeren, sa at livskunst handler om å være glad i nok, mellom ingen ting og alt. Etter Aristoteles finnes det kun én vei til sjelefred og en anelse lykke: den gylne middelvei. Kom, bli på med å lete etter gull på den veien.

Kapittel 1

Nokpunktet

Menneskesinnet og folkesjelen har bygget inne i seg en slags sentrifugalkraft. Vi har et anlegg for ytterliggående ærgjerrighet, tanker og handlinger. Vi vil være kalde eller varme, ikke lunkne. Enten–eller og svart–hvitt tiltrekker oss mer enn både–og og grått. Middels er forferdelig.

Forleden kom jeg innom en politistasjon på TV hvor en mor meldte datteren savnet. De hadde hatt en scene, og datteren hadde flyktet gråtende fra huset. «Did you tell her she was average?» ropte detektiven med vantro og anklage i stemmen. Han mente åpenbart at en slik beskyldning kunne drive hvem som helst ut i narkotikamisbruk, prostitusjon eller selvmord.

I Sverige er der en kommune som heter Botkyrka. Når man kjører inn i Botkyrka, står der store skilt med kommunens motto: «LÅNGT FRÅN LAGOM.» Her vil de, for alt i verden, ikke være middels.

Den amerikanske detektiven og den svenske småbyen tror de er klokere enn all verdens religioner og filosofier. Til alle tider har guder og tenkere anbefalt harmoni, balanse og likevekt. Ekstreme ambisjoner, holdninger og handlinger skaper ulykke i livet og samfunnet. Passe, ikke for mye, ikke for lite, – dyden i midten står på helsens resept.

Hvem, hva, hvor er Nokpunktet?

Grunnstoffer i Nokmentaliteten er: takknemlighet, glede og måtehold – ikke med sigarer fra Cuba eller italiensk iskrem, men i krav og forventninger til liv og samfunn og kjærester og guder. «Det er dosen som gjør giften,» sa Paracelsus, farmakologiens far, for 500 år siden. Det er sant, ikke bare for molekyler, men også for ord og handlinger. Kunsten er å lete seg fram til nok.

Nokpunktet inneholder romslighet, ydmykhet og nøkternhet. Nok

er godt nok. Nok er bedre enn alt, er budskapet. Denne det-muligeskunst-innstillingen tjener mennesket og samfunnet på områder som:

– helse og kropp
– forbruk, shopping og materialisme
– naturens bærekraft og miljøets sunnhet

I løpet av en liten formiddag på Solstrand fjordhotell utenfor Bergen fikk jeg belyst Godt nok- og Aldri nok-mentalitetene. Det var 17. desember 2007. Det hadde regnet og stormet på Vestlandet i uker og måneder. Også denne dagen var trist som faen. Tunge og grå hang skyene nedover fjellene. Sure kom vindene innover Bjørnefjorden. Men her var ikke regn. Ute på trappen sto en kvinne i 30-årsalderen og snakket i mobilen med dem hjemme. Plutselig hørte jeg henne begeistret rope: «Men i dag é her oppholdsver!» Hun var Seneca på Vestlandet. Hun hadde lært seg måtehold i forventninger og fikk slik en gledesstund på Jord av to regnløse timer ved en dyster fjord rundt midtvintersblot.

Så, ved lunsjbordet, avslørte det motsatte gemytt seg. En mann som led av formegethetens mentalitet, det kresne sinn som blir krenket når noe mangler en my til idealet. Han skapte grin og klage over en komle som manglet dott. Bordet bugnet av alt lekkert som tenkes kan: østers fra Bretagne, sort roquefort, ville meloner og nam-nam for oss som er fra Stavanger: komler. En kollega smattet vellystig på komlen og roste stedet for å ta med denne folkelige klumpen blant gourmetenes hermeliner. «Men der é jo ikkje dott i!» kom det i jammer og skuffelse fra sidemannen. Denne feilen plaget ham. Jeg så det på ansiktet som liknet på skyene og vindene ute.

Det ville de aldri klaget over i Bjerkreim. Forleden år var jeg på folkemøte om helse og miljø i denne Rogalands-kommunen. Diskusjonen gikk livlig om pluss og minus i lokalsamfunnets helse- og miljøregnskap. Én sannhet var det nesten halleluja-enighet om: «Sjugeheimen vår, den e av fyrste klasse!» Den ene etter den andre bar vitnesbyrd om «sjugeheimen»: god mat, greie folk, fin utsikt, bløte senger, alltid plass. For å fullende stråleglansen rundt «sjugeheimen» fortalte Leif, en mann i 60-årene, denne historien: Han hadde vært hos legen som oppdaget høyt blodtrykk og ga ham tabletter til bruk to ganger daglig. Leif var lydig i tre–fire dager, men «så likte eg ikkje disse tablettane og kasta glaset i elvå». Naboen Bjarne, også han i 60-årene med høyt blodtrykk, men trofast medisinbruker, overvar denne scenen og spurte forskrekket:

– Nei, men ka e det du gjør, Leif?
– Eg hive blodtrykkstablettane mine, lige dei ikkje, trenge dei ikkje.
– E du galen? Og me som e så gode vener og kan ha det godt på sjugeheimen om någen år. Kan skjønna du må ta blodtrykksmedisinen din. Hvis ikkje kjeme jo ikkje du på sjugeheimen!

Er ikke dette et lyspunkt i eldreomsorgens mørke? Og et bevis på at folkevettet er glad i nok bare det får være i fred for medier som selger misnøye, og partier som lover alt.

Den 8. april 1973 lanserte Anders Lange det som senere skulle bli Fremskrittspartiet med programmet «Vi er lei av ...», «Vi er lei av ...», «Vi er lei av ...» gjentatt ti ganger (1). Nokmentaliteten bytter ut Fremskrittspartiets «Jeg er lei av ...»-liste med:

– Jeg er stolt av stedet mitt.
– Jeg er fornøyd med skolen min.
– Jeg er begeistret for skatten min.
– Jeg er forelsket i Velferdsstaten.
– Jeg vil skape og dele.
– Jeg vil være med på å gjøre verden et nanogram bedre.

Folkevettet har til alle tider forstått klokskapen i nok. Nokresepten er skrevet ned i sanger, dikt og norrøne skrifter. Nasjonalsangen på Værøy og Røst og mange andre kloke steder i Norge er «Sangen om de nære ting» (2):

Den lykken du søker
bak blånende fjell,
kan hende du alltid
har eiet den selv.
Du skal ikke jage
i hvileløs ring,
men lære deg å elske
de nære ting.

Olav H. Hauge (3) tror på hjertets kunnskap. Mennesket har en medfødt sans for nok:

Når det kjem til stykke, er det
so lite som skal til, og det vesle
har hjarta alltid visst.

De gamle norrøne skriftene beviser at Hauge har rett. Både Håvamål (4) og Edda (5) dreier sine tanker rundt Nokpunktet. Ikke overdriv, vis måtehold, vær glad i nok – råder Håvamål menneskene:

Er du halt, kan du ride,
handlaus gjæte,
er du dauv, kan du duga i strid.
Blind er betre
enn brend å vera;
daud mun ein lite duga.

Selv gudene blir straffet for opphold i yttersonene. Odin får betale for overdreven visdom. For mye skjønnhet og godhet koster Balder dyrt.

Hva Nokpunktet ikke er

Nokpunktet kan mistolkes i retninger jeg ikke er begeistret for. La meg derfor være føre var og advare mot falske nokpunkter.

Nokpunktet er ikke en fiksstjerne som alle mennesker skal strekke seg likt etter. Nokpunktet flyter mellom himmel og jord og må fanges, flyktig, av det enkelte mennesket. Nokpunktet er et personlig punkt. Det må ikke bli et punkt i en stortingsmelding eller i et rundskriv fra Helsedirektoratet eller i en forskningsrapport fra Nasjonalt folkehelseinstitutt. Nokpunktet kommer innenifra når mennesket fører en ærlig dialog med seg selv. Nokpunktet er et krysningspunkt mellom sjelen og allsjelen. Det oppstår når mennesket opplever likevekt, hvori opptatt god samvittighet. Nokpunktet bestemmes av en indre fred hvor der er balanse mellom krefter og krav, mulighet og forventning. Men Nokpunktet bestemmes også av en ytre fred hvor du vet at du ikke skader:

– Du gjør ikke andre mennesker ondt.
– Du forbryter deg ikke mot miljøet.
– Du stjeler ikke fra framtiden.

Nokpunktet er ikke stopp-punktet. Jorden er ikke et stoppested, sier Rene Dubos (6). Inne i hvert menneske er det et utviklingsgen, en drift etter å ta sine anlegg i bruk. Det samme gjelder grupper av mennesker. En fiskebåt på Lofothavet, et sangkor i Sarpsborg, en bank på Aker brygge, landet Norge – alle ønsker nyskaping og forbedring. Verken hjernen, musklene eller binyrene har godt av å være på stedet hvil. Vi trenger en krokodille i livet. Nokpunktet ligger ikke nær 0, den søte intethet eller amøben. Men Nokpunktet ligger heller ikke nær ∞, uendelig eller overmennesket. Nokpunktet advarer mot ærgjerrighet uten grenser og vekst uten hensyn. Helge Torvund (7) advarer i et dikt mot å nærme seg for fjerne grenser:

Gløym desse strendene!
Gå heim og dra aldri meir hit!
Desse romma er for store
Desse bølgjene for veldige

«Gå heim og kyss din kvardag!» lyder Torvunds råd.

Nokpunktet innebærer ikke en passiv resignasjon, men en vital realitetsorientering. Vi bør si godt nok, ikke alene av plikt og nødvendighet, men for vår egen lykkes skyld. Livet blir gladere, leken villere, forholdet til andre mennesker romsligere under parolen «Godt nok». Å leve i pakt med Nokpunktet er en radikal, nesten revolusjonær handling. Det vil si å bryte med materialismen og prestasjonsjaget i det personlige livet. Det vil si å dempe hyperaktiviteten i arbeidslivet. Det vil si å erstatte rangering med likeverd i samfunnslivet. Det vil si å ofre velferd og vellyst her og nå til fordel for den fattige verden, miljøet og framtiden. Det er ingen jobb for bogtrykker Aslaksen.

Nokpunktet er heller ikke sentrumsekstremisme. Enig og tro til midtpunktet faller. I Ibsens «En folkefiende» (8) lover bogtrykker Aslaksen, formann i husejerforeningen og agent for mådeholdsselskabet, dr. Stockmann å støtte en demonstrasjon for bedring av vannet i Badebyen: «Naturligvis med stort mådehold, herr doktor; jeg beflitter mig altid på mådehold, for mådehold, det er en statsborgers første dyd – etter m i n mening da.» Og han fortsetter: «Jeg er en stilfærdig og fredsommelig mand, som holder på besindig moderation, – og på moderat besindighed.» Det er ikke bogtrykker Aslaksens Nokpunkt vi holder av.

Jeg vil heller ikke at nokpunktet skal tas til inntekt for den rådende

lære om at alle mennesker er like flinke, like snille, like raske, like kloke og like vakre – og snart: like gamle, like friske og like glade i kamerat Napoleon eller Kjell Magne Bondevik eller Jens Stoltenberg (9). I barnehager, SFO-er og skoler er nå de fem bud:

– Alle skal være sammen med alle.
– Ingen kommer først.
– Ingen er slemme.
– Ingen er sterkere enn andre.
– Alt smaker godt.

Nokpunktet er heller ikke med på vær glad-leken. Her er en hipp hurra-ånd som roper: «Tenk positivt! Gå på! Intet er umulig! Smil!» Det kan fort bli stivkrampens smil, risus sardonicus. Nokpunktet betyr ikke at man skal gå rundt med et fåret smil og late som om livet bare er pluss. Tvert om innebærer nokpunktet en revisjon som godtar livet som et blandet regnskap. Til det godartede nokpunkt hører ærlig selvangivelse av svakhet, tristhet og tvil.

Kontrapunktet

Nokpunktet har et kontrapunkt: Altpunktet. Her er i Altmentaliteten en overtro på menneskemakt. Himmel nå-folkene glemmer klokskapen i Olav Duuns «Mennesket og maktene» (10). Duun visker til dem som vil høre at her er noen makter i livet og verden utenfor menneskets kontroll. Samme melding kommer fra legen og filosofen Ståle Fredriksen. I avhandlingen «Bad luck and the tragedy of modern medicine» (11) samt i boken «Uflaks» (12) klargjør han at den viktigste årsak til sykdom er UFLAKS. Men dette fenomen eller denne tilstand er ikke med blant de 12 314 diagnoser som etter Verdens helseorganisasjon beskriver menneskehetens samlede sykelighet. Vår forkasting av uflaks, skjebne eller Gud er en logisk følge av våre stormannsgale forestillinger om egen styringsevne over livet, designmakt over samfunnet og kontrollkraft over naturen.

Altmentaliteten er kresen og overfølsom for gjeld til det perfekte. Dette sinnet er ikke fornøyd før Idealtilstanden er nådd – det vil si aldri. I denne psyken vokser grådighet som skaper dansefeber rundt gullkalven med tap av poetiske og sosiale livskvaliteter. I dette hodet og hjertet bor en ærgjerrighet som dyrker overmennesket, priser