

Om Antonovsky och den salutogena frågan

Aaron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi vid Ben Gurion Universitetet i Israel. Han dog 1994.

1970 studerade Antonovsky hur israeliska kvinnor av olika etnicitet anpassade sig till klimakteriet. Han fann att en del av de judiska kvinnor som överlevt nazismens koncentrationsläger hade en större förmåga att bevara sin hälsa trots alla de fasor de genomlidit. Antonovsky formulerade den **salutogena frågan**: Varför klarar vissa sin hälsa trots att de utsätts för svår stress? Svaret formulerade han med begreppet ”Känsla av sammanhang” förkortat KASAM.

I sin forskning kring KASAM utgår Antonovsky från ett synsätt som säger att vår upplevelse av välbefinnande är en mångdimensionell företeelse och att hälsa och sjukdom är ett kontinuum som inte är ett antingen eller tillstånd. Man kan med andra ord vara mer eller mindre sjuk och individens välmående påverkas av många olika faktorer på många olika nivåer. Antonovsky strävar också efter att se på hälsa och sjukdom ur ett **salutogent (hälsobringande) perspektiv**. Detta innebär att han intresserar sig för alla faktorer som vidmakthåller eller skapar god hälsa och då ser till individens hela livssituation. Ur detta perspektiv är inte alla stressorer alltid negativa utan de kan i stället bidra till ökade möjligheter att hantera andra stressorer. Hans resonemang kretsar mycket kring stressorer och hanterbarhet (copingmekanismer). Grundläggande är att hanterbarhet inte utgår från ett visst sätt att hantera problem utan att det finns andra faktorer som påverkar hur framgångsrika vi är i hanterandet av stressorer. I detta sammanhang handlar det om allt från virus till benbrott, från gnälliga ungar till upplevelser i koncentrationsläger. Stressorer definieras som "någonting som för in entropi i systemet – det vill säga en livserfarenhet kännetecknad av bristande entydighet, under eller överbelastning och utan möjlighet till medbestämmande". (*Ur Hälsans mysterium av Aaron Antonovsky*)