

BRÅDDJUP

OCH

BÄRRRAFT

Resurser för existentiell hållbarhet

Fredrik Modéus

fri tanke

Förord

DET FINNS ETT ökat intresse för existentiella frågor i vårt land. Vem är jag? Hur ska jag leva mitt liv? Vad händer när jag dör? Sökandet efter djup och mening har hamnat på agendan igen. Detta nygamla intresse för livsfrågor är bokens utgångspunkt.

Huvudtanken är att sekulariseringen har lämnat oss svenskar ensamma med våra existentiella frågor. Även om den bidragit till somligt som är bra, har den också en mörk baksida. Vi saknar språk för viktiga mänskliga erfarenheter. Vi är materiellt rika men existentiellt fattiga.

I den offentliga debatten talas det om existentiell hållbarhet, eller existentiell hälsa. Det är ett sätt att tala om de stora livsfrågorna som verkar fungera i vår tid. Men vad menar vi egentligen med sådan »livsfrågehållbarhet»? Går det att få fatt i vad det handlar om?

I boken försöker jag ringa in ämnet existentiell hållbarhet och visa vad kyrkan och den kristna traditionen med dess praktiker kan bidra med. För det gäller att bygga stabila broar mellan vår tids sätt att ställa de eviga frågorna och de resurser som finns i vårt gemensamma arv.

Jag vänder mig till dig som har möjlighet till påverkan i samhället; i skolan, vården, omsorgen, näringslivet, politiken, kulturlivet, civilsamhället eller på annat sätt. Kanske har du inte så mycket med kyrkan att göra, men är nyfiken på vad som finns att hämta där – för samhällets bästa, i din yrkesroll eller på ett personligt plan. Och du är säkert mån om en hållbar framtid.

Naturligtvis riktar sig boken i vidaste mening till alla som känner igen sig i den inledande beskrivningen och har ett intresse för existentiella frågor, till alla som söker bärkraft över livets bråddjup.

Den yttersta grinden

En torsdag i oktober

TROTS ATT STUDIERNÄ pågick för fullt valde jag att besöka mina föräldrar när jag fyllde tjugofem. Det var en vacker torsdag i oktober och de mötte mig vid tågstationen. När vi kommit hem satte vi oss för att fika. Vi talade om lite av varje och skämtade om att jag nu hade uppnått den ansenliga åldern tjugofem år. Plötsligt sa min mor: Kom ihåg att du inte bara passerar din födelsedag en gång per år, utan också din dödsdag. Lika verklig som dagen för din födelse är, kommer dagen för din död att vara. År, månad, dag och klockslag gäller för båda. En gång tar vi vårt sista andetag.

Man kan såklart tycka att det var fel läge att ta upp ett sådant ämne. Men jag upplevde det inte så. Min mor ville varken kivas eller ta födelsedagsglädjen från mig, bara konstatera något som egentligen är självklart. Och vi talade ofta om de stora frågorna i livet, så samtalsämnet kändes inte alls obekvämt.

Det hon sa etsade sig fast, och en av anledningarna var att det hände just på min tjugofemårsdag. På

något sätt var mitt hjärta lite extra öppet den dagen, och det är kanske inte så konstigt. Årsdagar av olika slag har ju en allvarlig underton, de liksom vibrerar av livets flyktighet, även om vi skämtsamt försöker vifta bort att det är så. Men det främsta skälet till att orden stannat kvar är att de handlar om döden. Om utplåningen av det som är jag, om den absoluta kontrollförlusten, om den slutpunkt som ingen av oss kommer undan och som är den yttersta orsaken till att livsfrågor överhuvudtaget ställs.

I alla tider har människor försökt förstå sina liv och hitta sätt att förhålla sig till de stora frågorna för att ge livet stadga och mening. Genom riter och ceremonier har livets händelser tolkats, både de ljusa ögonblicken när vi varit förbehållslöst lyckliga och tacksamma, och de mörka stunderna när vi stått hjälplösa och avgrundsfortvivlade inför ofattbara förluster. Vid sådana tillfällen är gemenskapen med andra, familj och vänner, avgörande för att hitta vägen framåt. För många är det också viktigt med en tro som försöker ge klarhet åt livsgåtan. Och hela arbetet med att ge livet stadga görs i ljuset av döden och det faktum att varje människas liv ett år, en månad, en dag och vid ett bestämt klockslag når sitt slut.

Döden är en del av livets konstruktionsritning. Och att livet ständigt är hotat skapar en grundläggande osäkerhet. Ibland säger vi att vi just nu lever i en osäker tid. Samtidigt gör döden och den ovissa tidpunkten

för densamma på ett fundamentalt plan varje människas liv osäkert. Även om det finns sådant som oroar på ett särskilt sätt i vår tid – krig, konflikter och planetnödsläge – så tror jag ändå att det är hotet från döden som skapar den största och mest grundläggande osäkerheten. Det sägs inte för att förminska de allvarliga utmaningar som mänskligheten står inför just idag, utan för att sätta fokus på det hot om utplåning som redan finns inristat i det mänskliga livets fundament.

Författaren Lotta Olsson påminner i romanen *De dödas verkliga antal* om den filosofiskt kittlande och existentiellt berörande tanken att de flesta människor faktiskt inte finns, och att de dödas antal överstiger de levandes. Den tanken flyttar tyngdpunkten från det vetbara i tiden, till det som är större och ovetbart men verkligt, till evigheten. Hos mig väcks en nyfikenhet på hur de döda har det, men också en stilla oro inför tanken på att jag en dag inte kommer att finnas. Och en fjäderlätt känsla av befrielse.

När insikten om människans belägenhet tränger sig på, och de existentiella frågorna blir närgångna, stavar jag ibland på en strof ur en dikt av Nils Ferlin. Han skriver: »... att jag på mina stigar mot förgängelse och höst inte räds den yttersta grinden«. Av någon anledning ger den strofen mig en känsla av trygghet i relation till livets osäkerhet.

Min mor läste mig veterligen aldrig något av Lotta Olsson. Men hon skulle ha tyckt om det, inte minst

bokens titel. Jag kan se framför mig hur hon hade stoppat en sockerbit i den blåvita kaffekoppen, lett lite finurligt inför perspektivet att de flesta är döda, skramlat med teskeden mot porslinet, nickat och hållit med – om hon nu inte själv hade varit där; en bland alla dessa döda bortom den yttersta grinden.

Existentiell betyder livsavgörande

Nyligen hörde jag någon säga att vi inte alls behöver tänka mer på döden, utan snarare bli bättre på att ha uppmärksamheten fäst vid livet. Varför ägna dyrbar tid åt att fundera på att livet ska ta slut? Bättre då att leva det liv man fått och ha så roligt det bara går.

På ett sätt håller jag med. Medvetenheten om döden ska tjäna oss i konsten att leva. Min mors påminnelse om att döden »gömmar sig backstage« fyller sin funktion om den hjälper mig att leva, om den ger glädje och en känsla av mening. Samtidigt väcker den utmätta tiden också frågor om vägval och riktning. Hur ska jag leva? Vad ska jag prioritera? Hur använder jag mina förmågor så att de blir till glädje för fler än mig själv?

Insikten om min egen död kan med andra ord leda mig mot existentiell hållbarhet. Det är en huvudtanke i boken. Men vad betyder egentligen begreppet? Även om man intuitivt tycker sig förstå vad existentiell

hållbarhet är, så är innebörden inte enkel att fånga. Det ligger en utmaning *både* i att försöka få fatt i vad det betyder – utan att snäva in, *och* att inte låta det betyda vad som helst – och därmed ingenting. Den utmaningen vill jag nu anta. I resten av kapitlet ägnar jag mig därför åt att mer teoretiskt ringa in vad begreppet existentiell hållbarhet innebär.

Det handlar om två ord; existentiell och hållbar. För att börja med det första betyder existentiell enligt ordboken »det som rör eller är avgörande för människans existens«. Det finns mycket i livet som är viktigt utan att vara avgörande. Dessvärre finns det också, i alla fall i mitt liv, mycket som är oviktigt som ändå tar mycket plats. Scrollandet på mobilen, ältandet av det jag inte kan påverka och så vidare. Och det finns sådant som förvisso rör vid mig, men utan att ens snudda vid min existens, vid det som är avgörande, alltså existentiellt.

I all sin enkelhet är ordbokens förklaring bra; existentiellt är det som är avgörande för en människa. Det handlar om vårt sätt att förhålla oss till frågor som vem är jag, varför lever jag och hur ska jag välja, hur hittar jag mening och riktning, och vad händer när allt är slut? Under en vanlig dag ställs de frågorna kanske inte så där högstämt, utan på ett mer vardagsnära sätt: Hur ska jag använda tiden, hur ska pengarna räcka, hur ska relationerna till andra människor bli bra?

Kanske kan man tänka på de existentiella frågorna som ett isberg. Ovanför ytan syns en liten del, näm-

ligen livsfrågorna som de ger sig till känna i praktiska vardagssituationer. Under ytan finns resten, där gömmer sig de stora, filosofiska frågorna som är av mer teoretiskt slag. För vissa är det de vardagliga händelserna som är avstamp för existentiella funderingar, medan andra behöver bearbeta de stora frågorna mer principiellt. Vi är helt enkelt olika varandra.

Ett annat sätt att förstå existentiell är att utgå från den etymologiska betydelsen av ordet *existera* (lat. *existere*) som är »att träda fram«. Även om det låter lite högtravande kan man nog känna på sig vad det innebär: Att bli synlig med vem man är, att bli tydlig med sin person och att få skarpa konturer som människa. Och för att kunna träda fram behöver vi andra människor som ser, bekräftar och utmanar. Ett jag som möter ett du.

Ordet existentiell används allt oftare i det offentliga samtalet. Inom såväl hälso- och sjukvård som forskning om folkhälsa är det vanligt att tala om att ta hänsyn till det existentiella perspektivet. I ensamhetsforskningen talar man om existentiell ensamhet, och i skola och utbildning finns de existentiella perspektiven med i det praktiska arbetet. Det finns existentiella kultur-, film- och litteraturfestivaler, man talar om existentiella drivkrafter inom arkitekturen, om existentiell motståndskraft för att minska stress och om att kulturen gör oss existentiellt medvetna. De existentiella dimensionerna är viktiga när det gäller

hållbart företagande, man talar förstås om planetnöd-lägets existentiella dimension, det ges utbildningar i existentiell beteende- och psykoterapi och disciplinen existentiell vägledning eller coaching växer. Existentiella caféer, existentiella samtal, existentiell biblioterapi. Och så vidare. Uppräkningen är långt ifrån uttömmande.

Men *varför* används ordet existentiell oftare? Här blir frågorna fler än svaren: Är det för att den som använder det menar att något är särskilt viktigt? Eller har det verkligen att göra med det som rör eller är avgörande för människans existens? Finns det en relation mellan den ökade användningen av ordet existentiell och att tro och andlighet verkar bli viktigare i Sverige? Har det med sekulariseringen att göra, så att existentiell används för att navigera på livsområden som tidigare låg inom religionernas sfär? Är det ett sekulärt sätt att tala om de livsfrågor som medvetenheten om döden sätter fingret på?

Eller är existentiell bara ett trendigt »buzzword«, ett förstärkningsord som man tar till för att höras genom bruset? Ett sätt att använda en språklig megafon när man ska säga något man tycker är särskilt väsentligt? Har det rentav gått inflation i ordet existentiell?

För mig är det uppenbart att den ökade förekomsten av ordet existentiell hör samman med en sekularisering som nått vägs ände. Med det menar jag naturligtvis inte att allt sekulärt är dåligt. I själva verket

har den sekulära statens framväxt blivit en viktig förutsättning för vår demokrati och som möjliggörare av ett mångreligiöst samhälle. Att sekulariseringen nått vägs ände är mitt sätt att uttrycka att det idag behövs något annat. Berättelser som hjälper oss att känna tillit till morgondagen. Något som efter sekulariseringen håller samman vår verklighet, gör livet lite mer begripligt och skapar hopp. För där det tidigare fanns gemensamma referensramar – berättelser att spegla sig i, traditioner att vila i – finns nu mest ett ödsligt tomrum.

Och samtidigt är människan sig lik. Som i alla tider behöver vi hitta sätt att förhålla oss till de grundläggande livsfrågorna. Som alltid söker vi språk, begrepp och uttryckssätt för att gestalta våra erfarenheter. Det ligger i människans natur att försöka tolka livet. Och söka efter något som håller att leva på och dö med.

Hållbart på lång sikt

Vi kan förstå existentiell hållbarhet också med utgångspunkt i det andra ordet, hållbarhet. Låt oss för en stund sätta accenten där.

I det lilla perspektivet, för oss som individer, handlar ett hållbart liv först och främst om att få våra primära behov tillgodosedda. Vi behöver mat och vatten, ren luft att andas, fysisk närhet, en plats vi kall-

ar hemma, trygghet och tillitsfulla relationer, vänskap och kärlek, en meningsfull vardag, uppskattning och självkänsla, hopp inför framtiden och mycket mer. Allt det skapar förutsättningar för oss att uppleva livet som meningsfullt, gott – och hållbart. Till hållbarhet på det individuella planet hör längst upp på behovstrappan också sådant som har med mognad och vishet att göra, att kunna förverkliga sig själv och växa till den man var tänkt att bli. Sett ur det perspektivet är det hållbara livet verkligen ett långtidsprojekt.

I det stora perspektivet handlar hållbarheten om läget på jorden. I ljuset av den ödesfråga som planet-nödläget utgör, och frågan hur resurserna ska räcka till framtida generationer, har hållbarhet kommit att bli ett nyckelord i den offentliga debatten. Att Förenta nationerna (FN) genom Agenda 2030 har enats om globala mål för hållbar utveckling – ingen hunger, rent vatten åt alla, minskad ojämlikhet etc. – har bidragit till att hållbarhet blivit ett ord på allas läppar.

Med vad är hållbarhet? Går det att på samma sätt som med existentiell hitta en ordboksdefinition? Det är faktiskt lite svårare. De bestämmningar som finns relaterar nästan alltid till hållbar *utveckling*. Sedan länge menar man att en hållbar utveckling är »en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjlighet att tillfredsställa sina behov«. Hållbarhet handlar alltså om att på både individ- och samhällsnivå tänka i termer

av klokt förvaltarskap. Vi behöver leva så att vi inte tär på resurser som inte bara är våra, utan som vi lånar från barn och barnbarn. Det *långsiktiga* perspektivet är själva kärnan i vad hållbarhet handlar om.

Det har för mig blivit allt viktigare att se beröringspunkterna mellan å ena sidan insikten att mitt liv kommer att sluta med döden och å andra sidan det hot om alltings utplåning som planetnödläget innebär. Och allvarstecknen när det gäller det sistnämnda är många: Ökade halter av växthusgaser gör att medeltemperaturen stiger. Atmosfärens koldioxidvärden är extrema. Glaciärer smälter, haven försuras och extrema väderhändelser blir vanligare. Stigande havsnivåer och torka kan göra länder obeboeliga och orsaka migrationsströmmar. Viktiga ekosystem närmar sig »tipping points«. Den biologiska mångfalden förstörs snabbt.

Dessa allvarstecken utgör en uppmaning till något jag vill kalla för *planetvänskap*. Och det ligger som bekant i vänskapens natur att respektera, lyssna till behov och ta den andres livsomständigheter på allvar. Att odla planetvänskap är ett sätt att ta ansvar inför hotet om alltings utplåning.

Med andra ord: Horisonterna smälter samman. Personligt och globalt hänger ihop. Om vetenskapen om den individuella döden väcker existentiella frågor, så fungerar hotet från planetnödläget som en förstärkning av samma perspektiv, fast på kollektiv nivå. På båda nivåerna är de existentiella dimensionerna

tydliga. Det handlar om mitt liv, om andra människors liv och om allt levandes liv. Och om livet för våra barn och barnbarn. När vi fattar beslut om hur vi lever hållbart måste det långsiktiga perspektivet stå i centrum.

Hållbarhet handlar inte bara om yttre förändring, utan också om inre omställning. En förflyttning från det förra till det senare kan idag skönjas i den offentliga debatten. Den tyngdpunktsförskjutningen är värd att uppmärksamma. Att ett tidigare ganska ensidigt fokus på åtgärder i den yttre verkligheten har kompletterats med nyfikenhet på inre värden gör en teolog nyfiken. Inre omställning förefaller nämligen vara ett sekulärt sätt att uttrycka något som ligger djupt inbäddat i den teologiska traditionen. Inom teologin talar man om en människas inre, livslånga förändringsprocess med hjälp av begreppet helgelse. Helgelse handlar om att bli visare, växa i ödmjukhet och få tydligare konturer som människa – att »träda fram« om man så vill.

När man arbetar med frågan om hållbarhet som inre omställning är teologin en viktig resurs. I dess verktygslåda finns mycket som är användbart, redskapen bara ligger där och väntar. Men för att kunna välkomna teologin som en relevant röst i den sekulära nutiden krävs det ofta en portion mod. Och ett öppet sinne för att gåvorna till samtidsdebatten ibland kommer från ett lite oväntat håll.

Psykisk och existentiell hälsa

Begreppet existentiell hållbarhet har i den offentliga debatten »konkurrens« av andra begrepp. Ett av de vanligaste är existentiell hälsa. Eftersom existentiell hälsa både hör samman med och ibland förväxlas med *psykisk* hälsa, så behöver något först sägas om detta sistnämnda – fast med utgångspunkt i dess negativa motsats; den psykiska ohälsan.

Som läsaren vet är psykisk ohälsa ett av de flitigast diskuterade ämnena i den svenska samhällsdebatten under senare år. Här finns några saker att ha koll på:

För det första är det tydligt att begreppet psykisk ohälsa används för en lång rad olika fenomen, också för sådant lidande och sådana motgångar som naturligt hör till i en människas liv. Att under perioder brottas med sin identitet, känna sorg och längtan eller ha svårt att hitta i livet är sådant som de flesta har erfarenhet av. Det hör till i ett vanligt liv.

Detta sägs inte för att förminska det problem på individuell och kollektiv nivå som den psykiska ohälsan utgör, utan för att det finns en uppenbar risk att vanliga svårigheter i livet tolkas som psykisk ohälsa. Nyanseringen mellan det som verkligen är ohälsa på det psykiska området, rentav psykisk sjukdom, och svårigheter som hör till ett vanligt liv, är viktig att göra för att inte normala svängningar i livets berg- och dalbana automatiskt ska förstås som skäl till att ställa diagnos.

För det andra behandlas psykisk ohälsa i vården ibland som om den bara hade fysiska orsaker. Även om den *kan* ha fysiska orsaker så innebär det en förminskning av problemet att reflexmässigt tänka att psykisk ohälsa bara är en kemisk obalans i hjärnan som behöver rättas till. Psykoterapeuten Dan Stiwne fäster uppmärksamhet vid att man i vården mer sällan frågar patienter som lider av psykisk ohälsa vad de har varit med om, och oftare vilka symtom de har. Han ser att de psykiska problemen i vården oftast inte förknippas med människors livsformer och svårigheter, utan i stället med en diffus, kanske neurologiskt grundad, sjukdom av kroppslig natur.

I sammanhanget skriver Stiwne att det i skönlitteraturen är naturligt att koppla ihop psykiska problem med de djupare dimensionerna av mänskligt liv. I litteraturen gestaltas människans inre värld, och vi som läser ges tillträde till den psykiska och existentiella komplexitet som varje människoliv rymmer. Det är en minst sagt tänkvärd skillnad mellan vårdens fokus på symtom och skönlitteraturens öppenhet för hela människan, som Stiwne pekar på. Den skillnaden både tydliggör vikten av att inte medikalisera livet och uppmärksammar den tillgång skönlitteraturen är, såväl för den psykiska som för den existentiella hälsan.

För det tredje måste man skilja mellan psykisk och existentiell ohälsa. Även om områdena går in i varandra, för att våra liv är en helhet, så represen-

terar psykiskt och existentiellt olika aspekter av den mänskliga tillvaron. Båda orden har ett betydande siktdjup, men de öppnar upp för olika sorters upptäckter. En förenklad men delvis användbar definition är att psykiska frågor handlar om en själv, man ställer dem *inåt*, medan existentiella frågor ställs *utåt*, mot livet, ödet, Gud eller själva existensen. Att inte skilja mellan psykiskt och existentiellt är å ena sidan att göra området psykisk ohälsa suddigt och å andra sidan att osynliggöra de existentiella dimensionerna av livet.

Sammantaget är alltså psykisk ohälsa något annat än vanliga problem i livet, den kan inte reduceras till att handla om fysiska tillstånd och den täcker andra aspekter av det mänskliga livet än det som handlar om det existentiella.

Låt oss därmed återvända till begreppet existentiell hälsa. Redan på 80-talet uppmuntrade Världshälsoorganisationen (WHO) sina medlemsländer att i sitt folkhälsoarbete inkludera »spiritual health«, ett begrepp som man i Sverige valt att översätta till existentiell eller andlig hälsa.

En studie av relationen mellan å ena sidan andlighet, religion och tro och å andra sidan självskattad livskvalitet resulterade senare i en »lista« på åtta teman: Hopp, helhet, harmoni, förundran, mening, andlighet, tro och gemenskap. I sig har dessa åtta teman inte en direkt koppling till WHO:s spiritual health, men i svensk kontext har begreppet existentiell hälsa och

dessas teman kommit att förknippas med varandra. En invändning mot att dessa teman skulle vara tecken på existentiell hälsa är att samtliga är positivt laddade känslor, och att de på så sätt idealiserar ämnet. Det finns en risk att andra viktiga tillstånd i livet – som till exempel ilska, tvivel och sorg – därmed skulle kunna betraktas som tecken på motsatsen, på existentiell ohälsa, när de i själva verket är naturliga, rentav viktiga, inslag i livet.

Oftast möter man uttrycket existentiell hälsa just i sammanhang som har med hälso- och sjukvård eller folkhälsa att göra. Det är alltså själva hälsobegreppet som är utgångspunkten, hur man förstår vad hälsa egentligen är. Också här finns den ovan nämnda dubbelheten: Existentiell hälsa måste å ena sidan hållas samman med de andra hälsodimensionerna, den är inte ett *eget* område vid sidan av den fysiska, psykiska och sociala hälsan – det existentiella handlar om hela livet. Ett bra exempel på hur alla fyra hälsodimensioner kan hållas samman är det så kallade *Livsstils-verktyget* , ett online-verktyg för den som vill arbeta med sin hälsa och livsstil. Å andra sidan måste man i linje med det tidigare sagda också skilja existentiellt och psykiskt åt, eftersom de handlar om olika aspekter av det mänskliga livet. Det är en utmanande uppgift att få fatt i vad existentiell hälsa egentligen är.

Det finns inte heller någon entydig definition av existentiell hälsa. Under våren 2024 fick Folkhälso-

myndigheten (FHM) ett regeringsuppdrag att utveckla arbetet med existentiell hälsa i folkhälsopolitiken. I slutredovisningen av uppdraget konstateras att en tydlig definition saknas, men att det handlar om att »uppleva mening i livet, vara i relation till sig själv, andra och naturen, känna sammanhang och trygghet, och att uppfatta sig vara en del av någonting större«. Existentiell hälsa beskrivs också som individens innersta väsen, kärnan i att vara människa och med kopplingar till en människas identitet.

Det finns för- och nackdelar med begreppet existentiell hälsa. En fördel är att begreppet hälsa vidgas och att man ger plats för sådant som inte kan mätas och vägas, men som spelar roll för den totala hälsoupplevelsen. Inte minst viktiga är erfarenheterna från just *Livsstilsverket*, där man kunnat se att när människor inspireras att fundera över hela sitt liv, så får de också bättre blodsocker, vikt och blodtryck. Att tala om existentiell hälsa är alltså ett sätt att problematisera ett överdrivet fokus på de fysiska aspekterna och undvika en stympning av hälsobegreppet. Det öppnar för upptäckten att hälsa inte bara handlar om stegräknare och kaloriintag, om blodvärden och BMI, utan också om det omätbara, det som varken är kvantifierbart eller ger exakta utslag i provsvar.

Det är för mig som teolog intressant att lyssna till de läkare som ger ord åt att goda mätvärden och existentiell hälsa inte alltid samspelar, liksom åt det

omvända; att god livskvalitet och fysisk sjukdom mycket väl kan rymmas samtidigt i en människas liv. Denna insikt har illustrerats i böcker av läkaren Anders Rosengren, och av professorn i vårdvetenskap Katie Eriksson, vars »hälsokors« i korthet tydliggör att man förutom att vara frisk och må bra eller sjuk och må dåligt också kan vara frisk utan att må bra eller sjuk utan att må dåligt.

En nackdel med begreppet existentiell hälsa är att det kan uppfattas som »bara ett hälsobegrepp« och därmed endast som ett tillägg till fysisk, psykisk och social hälsa. Det är enligt min uppfattning riskabelt att begränsa de existentiella frågorna till främjandet av den egna hälsan. Skälet är att jag uppfattar den fixering vid hälsa och eget mående som präglar vår tid som ett sätt att behärska livet och försöka hålla den okontrollerbara döden på avstånd. Men insikten att det är just jag som en gång tar mitt allra sista andetag är en viktig katalysator för att komma i närkontakt med de existentiella frågorna. För att inte »läsa in« livsfrågorna i en hälsodiskurs väljer jag därför i denna bok att främst tala om existentiell *hållbarhet*.

Andra ord för samma sak

Det finns fler sätt att tala om existentiell hållbarhet eller hälsa. Andra begrepp som används för ungefär