

Ewa Starzyńska-Kościuszko

HOLISTYCZNA (CAŁOŚCIOWA) KONCEPCJA ZDROWIA. ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ

*Dr n. med. Ewie Kilar
dedykuję*

Uznanie zdrowia za autonomiczną wartość, wysokie usytuowanie go w hierarchii wartości życiowych (szerzej – egzystencjalnych), aksjologiczne umocowanie w preferowanych stylach życia dokonało się stosunkowo niedawno. Jest to w pewnym sensie sytuacja paradoksalna, bo przecież ludzie zawsze cenili zdrowie, a historia samego pojęcia sięga czasów ojca zachodniej medycyny – Hipokratesa. Ów paradoks okazuje się pozorny, jeśli zrozumiemy, że sama świadomość, iż życie jest dla człowieka czymś cennym, nie jest wystarczającym warunkiem, aby traktować je jako szczególną (najwyższą) wartość. Hierarchie wartości mają charakter zmienny, są uwarunkowane kulturowo, zależne od preferowanych w danym czasie stylów życia i przyjętych systemów etycznych. Poza tym ze względu na biologiczną, psychiczną i społeczną złożoność „zdrowie” jest pojęciem trudnym do jednoznacznego zdefiniowania (o wiele łatwiej definiowaniu poddaje się choroba). Sposób definiowania zdrowia (a także tworzonych na tej podstawie modeli rozwoju medycyny) zależy od stanu rozwoju wiedzy naukowej, przyjętego (obowiązującego) paradygmatu naukowego i światopoglądowego (filozoficznego).

Przeгляд dawniejszych i współczesnych definicji ujawnia pewną tendencję. Koncepcje dawniejsze koncentrowały się na chorobie, w czasach współczesnych nastąpiło przesunięcie akcentu z choroby na zdrowie. Owa tendencja, symptomatyczna dla kultury współczesnej, stanowi odbicie pewnych ogólniejszych przemian w systemach wartości i stylach życia. Wszeghobecne dotąd w koncepcjach filozoficznych pojęcie „życie” coraz częściej zastępowane jest pojęciem „zdrowie”. Życie jest cenne nie dlatego, że „jest”, ale dlatego że jest „jakiś”. Owo „jakiś” kryje w sobie założenie zdrowia. I dopiero zdrowe życie stało się tą najbardziej pożądaną wartością. Czym jest „zdrowie” jako konstytutywny element życia, jego atrybut? Odpowiedź na to pytanie jest bardziej skomplikowana

niż mogłoby się z pozoru wydawać. Przegląd wybranych koncepcji zdrowia pokazuje, iż zdrowie jest pojęciem o wiele trudniejszym do zdefiniowania niż choroba.

Starożytni Grecy zdrowie pojmowali w ścisłym związku z filozofią (medycyna u swych początków, podobnie jak wszystkie inne nauki, była częścią filozofii, czyli nauki w ogóle – w dzisiejszym znaczeniu słowa „nauka”). Zdrowie definiowano ogólnie i abstrakcyjnie, w powiązaniu z przyjętą wizją świata (metafizyką) i filozoficzną koncepcją człowieka. Przykładem takiego powiązania filozofii z medycyną może być koncepcja zdrowia sformułowana przez Hipokratesa. Twierdził on, iż zdrowie oznacza dobre samopoczucie, choroba zaś złe samopoczucie, ale oba stany (zdrowia i choroby) zależne są od zachowania bądź braku równowagi między otaczającym nas światem a nami samymi. Istnienie równowagi zewnętrznej między człowiekiem a światem (światem zewnętrznym, środowiskiem, przyrodą) jest warunkiem istnienia równowagi wewnętrznej, która warunkuje z kolei dobre samopoczucie, czyli zdrowie.

W koncepcji Hipokratesa uwagę zwraca subiektywizm i indywidualizm. Stan dobrego bądź złego samopoczucia jest stanem subiektywnym, związanym z osobistymi cechami i właściwościami organizmu, specyficzną dla każdego człowieka organizacją zmysłów. Trudno to, co subiektywne, podnieść do rangi obiektywnego wskaźnika (kryterium) dobrego (bądź złego) samopoczucia. W koncepcji Hipokratesa jest jednak zawarty także czynnik obiektywny (weryfikowalny przez innych ludzi). Jest nim równowaga pomiędzy człowiekiem a otaczającym go światem.

Ujęcie zdrowia jako dobrego samopoczucia uzależnionego od uzyskania równowagi między człowiekiem a środowiskiem obowiązywało – z pewnymi modyfikacjami – aż do wieku XVII, kiedy to z nową wizją świata, człowieka i zdrowia wystąpił Rene Descartes (Kartezjusz).

Świat w ujęciu Kartezjusza (także innych filozofów tego okresu) był jednym wielkim mechanizmem, maszyną rządzoną procesami ruchu (mechaniki); jego harmonię wyznaczały prawa matematyki, geometrii i mechaniki, a nie boskie prawodawstwo czy ludzkie dążenia do zdobycia wyznaczonych sobie celów. Częścią owego świata-maszyny był też człowiek. Jego naturę i zachowania analizowano i interpretowano za pomocą tych samych metod i opierając się na tych samych prawach (zasadach), jakie stosowano do zjawisk przyrodniczych, jak gdyby chodziło „o linie, płaszczyzny albo ciała”¹.

Odkrycia dokonane przez Kartezjusza w dziedzinie optyki, fizjologii, mechaniki, matematyki (geometria analityczna) posłużyły mu do opracowania nowej mechanistycznej teorii przyrody. Jej powstanie nie byłoby jednak możliwe, gdyby nie nowa metoda opisu świata. Opracowaną przez siebie metodę badań na-

¹ B. Spinoza, *Etyka*, Warszawa 1954, s. 41.

ukowych Kartezjusz nazwał uniwersalną matematyką i zastosował przy budowie własnej, mechanistycznej koncepcji przyrody, gdzie wszystkie zjawiska przyrodnicze zostały sprowadzone do rozciągłości i ruchu mechanicznego. Kartezjusz – zgodnie ze swoją metodologią – jakościową różnorodność przyrody sprowadził do stosunków mechanicznych dających się wyrazić ilościowo. Prawa mechaniki, które traktował jak prawa uniwersalne, zastosował do ujęcia w jeden system całej przyrody. Z ich pomocą próbował również opisać człowieka. Człowiek – jak świat – jest maszyną, która funkcjonuje dopóty, dopóki wszystkie części są sprawne. Między ciałem martwym a żywym zachodzi taka różnica, jak między np. zegarem (lub każdą inną maszyną), który działa wtedy, gdy wszystkie jego części są właściwie złożone, a tym samym zegarem, kiedy jest popsuty, tzn. gdy znika zasada jego ruchu. Źródłem życia (a więc i zdrowia) jest materialne ciało, a nie dusza (ona tylko myśli).

W modelu Kartezjusza zdrowie oznaczało więc perfekcyjne funkcjonowanie biologicznej maszyny; choroba to zepsucie („awaria”) któregoś z elementów ludzkiego organizmu. Zadaniem medycyny miało być naprawienie owych uszkodzonych części, ale bez uwzględnienia stanu całości (maszyny-organizmu).

Kartezjański człowiek-maszyna legł u podstaw mechanistycznego paradygmatu, który wyznaczył charakter i kierunek rozwoju medycyny nowożytnej. Ten mechanistyczny paradygmat niewątpliwie przyczynił się do lepszego poznania organizmu ludzkiego, legł u podstaw postępu technicznego w medycynie, a także zastosowania metod analitycznych w badaniach ludzkiego ciała, w efekcie jest w dużym zakresie odpowiedzialny za wielkie sukcesy nowożytnej medycyny. W oparciu o mechanistyczny model Kartezjański sformułowano biomedyczną koncepcję zdrowia, zgodnie z którą człowiek jako przedmiot działań medycznych został ograniczony do własnego ciała. Wedle ujęcia biomedycznego „człowiek jest zespołem elementów powiązanych różnymi relacjami”². Szczegółowe, precyzyjne poznanie tych elementów (części) tworzy dopiero wiedzę o człowieku. W obrębie owej koncepcji zdrowie zaczęto określać (definiować) jako brak choroby. To choroba w modelu biomedycznym znalazła się w centrum zainteresowania. Zdrowie zaś, jako trudne do jednoznacznego zdefiniowania, było czymś wtórnym wobec choroby: „Pacjent został uprzedmiotowiony, pozbawiony możliwości działania, stał się obiektem [...] medycznego profesjonalizmu”³.

W latach pięćdziesiątych XX wieku biomedyczna koncepcja zdrowia została wzbogacona o aspekt społeczny, wyrażający się w przekonaniu, że na zdrowie człowieka oprócz czynników biologicznych wpływ mają także czynniki natury społecznej. W ten sposób powstała socjomedyczna koncepcja zdrowia⁴.

² M. Sokołowska, *Socjologia medycyny*, Warszawa 1986, s. 45.

³ M. Sokołowska, *Granice medycyny*, Warszawa 1980, s. 147–150.

⁴ J. Kowalewski, R. Kraszewski, *Zdrowie i jego promocja w ujęciu różnych nauk*, [online] <<http://konferencja21.edu.pl/publikacje/4/2/229.pdf>>.

Model socjomedycyny charakteryzuje się czysto medycznym i technicznym podejściem do zdrowia.

Obok modelu biomedycznego i socjomedycznego pojawiło się wiele innych ujęć zdrowia. Ich różnorodność oddaje i poświadcza złożoność pojęć „zdrowie” i „choroba” jako zjawisk biologicznych i społecznych. Zdrowie definiuje się więc jako np. zdolność do normalnego funkcjonowania organizmu, uwzględniającą wszystkie jego organy i funkcje; jako zdolność do adaptacji w zmieniającym się środowisku; jako fizyczny i psychiczny potencjał warunkujący możliwość aktywnego rozwoju. W neotycznej koncepcji zdrowia ks. K. Popielskiego choroba jest definiowana jako : „[...] zagrożenie zdrowia i jego potencjalności, ale stanowi ona nierozzerwalny element całości pojmowania człowieka. Sam człowiek traktowany jest jako podmiot, który nie tylko jest leczony, ale sam kieruje swoim leczeniem”⁵.

W psychologicznym modelu zdrowia akcent położono na czynniki psychiczne (emocjonalne). Zdrowie tożsamy tu jest z dojrzałością, zdolnością do dokonywania autonomicznych wyborów, umiejętnością radzenia sobie w różnych sytuacjach, odpowiedzialnością.

Salutogenetyczna koncepcja zdrowia A. Antonovsky’ego zamiast pojęć „choroba” i „zdrowie” wprowadza termin „kontinuum zdrowia-choroby”. Owo „kontinuum” odnosi się zarówno do sfery psychicznej, jak i cielesnej. W centrum jest zdrowie w ogóle (zdrowie jako takie) i relacje, które tworzą się między mechanizmami adaptacyjnymi a stresem. Za naturalny stan organizmu Antonovsky przyjmuje: (1) nieuporządkowanie, (2) brak homeostazy, (3) entropię. Zdrowie to umiejętność radzenia sobie (ze stresem, przeciwnościami losu, trudnymi warunkami).

Mechaniczno-przedmiotowe podejście do problematyki zdrowia i choroby zostało poddane krytyce przez tzw. medycynę holistyczną – najbardziej znane osiągnięcie ruchu New Age⁶. Jej twórcy krytycznie ustosunkowali się do wielu idei i wartości reprezentowanych przez kulturę i naukę Zachodu. Krytyce poddano także medycynę (model mechanistyczny), zarzucając jej przede wszystkim ograniczony charakter. Przez wieki bowiem – w ich ocenie – medycyna dążyła do tego, aby leczyć choroby, a nie całego człowieka. Temu tradycyjnemu, mechaniczno-przedmiotowemu podejściu przeciwstawiono ujęcie całościowe (holistyczne, gr. *holos* – całość). Zwolennicy medycyny holistycznej uważają, iż celem medycyny powinno być leczenie całego człowieka, a więc zarówno jego ciała, jak umysłu i ducha. Tradycyjna medycyna traktuje chorobę jako „mecha-

⁵ K. Popielski, *Zdrowie jako kategoria antropologiczno-psychologiczna*, (w:) Z. Czaplicki, *Styl życia a zdrowie*, Olsztyn 1995.

⁶ Ruch New Age trudno jednoznacznie zdefiniować. Zawiera on zarówno treści religijne, jak i filozoficzne oraz naukowe. W New Age mieszają się wątki chrześcijańskie z religiami Wschodu, zaś okultyzm, mistycyzm i ezoteryka z prawami naukowymi.

niczną” usterkę danego organu cielesnego, którą należy usunąć, pomijając zupełnie psychiczny (duchowy) aspekt człowieka. Holiści zaś twierdzą, iż człowiek jest integralną całością, której nie można podzielić na części składowe. Całość zwana człowiekiem jest czymś więcej niż sumą swych części składowych.

Zwolennicy medycyny holistycznej krytykują medycynę tradycyjną za coraz dalej postępującą specjalizację, koncentrację na coraz mniejszych fragmentach ciała. Koncentracja na szczegółach (częściach) sprawia, że traci się z oczu całego człowieka, a w przekonaniu holistów nie można chorego ciała wyleczyć (i zrozumieć przyczyn choroby), jeżeli się je oddzieli od takich czynników jak: stan psychiki, stan środowiska, sposób odżywiania. Dopiero po uwzględnieniu tych czynników mamy pełny obraz stanu zdrowia jednostki. Holiści twierdzą, że zdrowie to nie tylko brak choroby. Pojęcie to obejmuje również dobre samopoczucie człowieka w każdej dziedzinie. Wbrew tradycyjnej medycynie zwolennicy koncepcji zdrowia holistycznego twierdzą, że człowiek posiada wewnętrzną siłę, która ma moc uzdrawiania ciała i że „uzdrowiciel wewnątrz nas jest najmądrzejszą, najbardziej złożoną, integralną jednostką we wszechświecie [...] lekarza mamy zawsze w domu”⁷. Znany ideolog New Age (fizyk atomowy) F. Capra nawołuje w związku z tym do niepoddawania się tyranii oficjalnej medycyny i przełamania monopolu elit lekarskich, które przyznają sobie „wyłączne prawo do stanowienia o tym, co jest chorobą, a co nie, kto jest chory, a kto zdrowy”⁸.

Zwolennicy medycyny holistycznej propagują alternatywne wobec klasycznej medycyny techniki i sposoby leczenia, takie jak: akupunktura, akupresura, biofeedback, kręgarstwo, homeopatia, irydologia, orgonomia, terapia strefowa, rolfing, terapia polaryzacyjna, joga. Powyższe metody powinny być wsparte różnego typu terapiami psychologicznymi. Najbardziej znaną szkołą psychologiczną należąca do tego nurtu jest psychologia transpersonalna („psychologia czwartej siły”) zainteresowana „ostatecznymi możliwościami człowieka”. Do tych „ostatecznych możliwości” należą: doświadczenie mistyczne, jedność, świadomość kosmiczna, samorealizacja. Człowiek – w ujęciu psychologii transpersonalnej – musi dążyć do odzyskania utraconego wymiaru duchowego, czyli transpersonalnego. Psychologia transpersonalna ma docierać do tych obszarów bytu i świadomości, w których ludzie stanowią jedność i posiadają wspólną tożsamość.

Medycyna holistyczna zyskała wielu, często fanatycznych zwolenników, ale też przeciwników, krytycznie ustosunkowujących się nie tylko do specyficznych metod leczenia, ale też światopoglądowych (filozoficznych) zasad holizmu. Prof. A. Gregosiewicz w artykule *Czy zdrowy człowiek może być zdrowym bardziej?*

⁷ Cyt. za: R. Groothuis, *New Age – czy naprawę nowa era?*, Katowice 1994, s. 71.

⁸ Ibidem.

pisze: „Gdy rozpoczynałem studia medyczne wszystko wydawało mi się jeszcze logiczne i poukładane. Nauka była nauka, mistyka – mistyką, leczenie zaś zwalczaniem choroby, a nie odblokowywaniem energetycznych węzłów. I nagle, praktycznie w ciągu dwóch ostatnich dekad, niektóre umysły opętał paradygmat holistyczny. Zaczął się on rozprzestrzeniać nawet w środowiskach naukowych. W medycynie, na szczęście, nie jest jeszcze obowiązkowy”. Prof. Gregosiewicz odrzuca jako sprzeczne z wiedzą naukową: homeopatię, bioenergoterapię, różne medycyny ludowe (np. tybetańska, peruwiańska, chińska), zaś wszystkich tych, którzy mówią o „równoważeniu energii, meridianach, czakramach, energii subtelnej, całościowych terapiach naturalnych, regeneracji w pentagramie” ośmieszają i zapytuje: a co, jeśli zanim osiągniemy zapewniającą nam zdrowie współwibrację z kosmosem, dopadnie nas zwykła choroba? Jakie metody leczenia wybrać: kartezjańskie (biomedycyno-redukcyjnoistyczne) czy holistyczne? Opór przed metodami leczenia propagowanymi przez zwolenników medycyny holistycznej, metodami, które odrzucają wielowiekową tradycję europejskiej medycyny i jej olbrzymi dorobek, można zrozumieć. Profesor Gregosiewicz broni postawy racjonalistycznej. Medycyna holistyczna w interpretacji ruchu New Age okazuje się tu sprzeczna z zachodnim scjentyzmem (irracjonalna). Nie zmienia to jednak faktu, iż całościowy (holistyczny) paradygmat zyskał wielką popularność.

Myślenie w kategoriach całościowych przeniknęło do wielu dyscyplin naukowych (niektórzy mówią wręcz o terrorze holizmu), także medycyny, czego najbardziej spektakularnym przykładem jest opracowane przez Światową Organizację Zdrowia w 1946 r. koncepcji zdrowia opartej na paradygmacie holistycznym. Owa definicja brzmi następująco: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”. Ranga i znaczenie tej definicji polega przede wszystkim na wyakcentowaniu przekonania, że zdrowie nie oznacza tylko braku choroby, że pojęcie to zawiera w sobie aspekt pozytywny, jakim jest stan pełnego, tzn. fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Odrzucenie tradycyjnego ujęcia zdrowia jako braku choroby okazało się przełomem, który zaowocował zmianą paradygmatu nie tylko rozumienia zdrowia, ale całej medycyny. W ostatnich latach powyższa definicja została uzupełniona o stwierdzenie, że zdrowie to także zdolność (sprawność) człowieka do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”, a także jego wymiar duchowy.

Specyfika powyższej definicji, szczególnie w stosunku do koncepcji zdrowia jako braku choroby, polega przede wszystkim na wielowymiarowym ujęciu zdrowia. Mamy tu bowiem do czynienia nie tylko z prawidłowym funkcjonowaniem całego organizmu (wszystkich jego układów i narządów), czyli zdrowiem fizycznym, ale też zdrowiem psychicznym, umysłowym i społecznym. Przy czym owe fizyczne, psychiczne i społeczne aspekty zdrowia nie dają się od siebie odgrani-

czyć, są wzajemnie zależne (warunkują się wzajemnie). Zdrowie to pewna złożona całość, której nie da się sprowadzić do jego części składowych. Powyższy sposób ujęcia zdrowia zrodził się pod wpływem holizmu jako ogólnej koncepcji filozoficznej, a w szczególności holistycznej koncepcji poznania człowieka, która zakłada, że człowiek jest całością o wiele bardziej złożoną niż suma autonomicznych części jego ciała. Holistyczna (całościowa) koncepcja poznania człowieka zakłada współzależność i współdziałanie ciała, umysłu i ducha, które tworzą całość niesprowadzalną do swych części składowych. Ową całość (zdrowie) należy pojmować jako odrębny byt, byt znajdujący się ponad (meta) tworzącymi go elementami. Istota zdrowia jest tu określona za pomocą ogólnych pojęć. Między fizycznym, psychicznym a społecznym aspektem człowieka musi istnieć równowaga, harmonia. Brak dynamicznej równowagi w jednym z aspektów rzutuje na pozostałe. Utrzymanie owego stanu równowagi jest zależne od „zdrowotnego potencjału” specyficznego dla człowieka i relacji ze środowiskiem. Ujmowanie zdrowia (swego zdrowia) tylko i wyłącznie w aspekcie medycznym należy do rzadkości także w potocznym rozumieniu. Badania wykazują, iż zdecydowana większość ludzi zdrowie traktuje wielowymiarowo. Cechą charakterystyczną koncepcji całościowej (holistycznej) jest też wysoki poziom ogólności oraz akcentowanie zależności psychofizycznej kondycji człowieka od przyrody (koncepcja holistyczna w tym aspekcie przypomina koncepcję Hipokratesa), co wynika z przyjęcia pewnej ogólnej wizji świata. Medycyna poprzez całościową koncepcję zdrowia powraca do tradycyjnych związków z filozofią.

Całościowa (holistyczna) koncepcja zdrowia stała się fundamentem nowego modelu medycyny, przyjętego i propagowanego przez Światową Organizację Zdrowia. W definicji i modelu zdrowia WHO (i innych tworzonych zgodnie z paradygmatem holistycznym koncepcjach i modelach zdrowia) uwagę zwraca przeniesienie akcentu z choroby na zdrowie i ograniczenie znaczenia medycyny i lekarzy na rzecz psychologów i psychoterapeutów. W odróżnieniu od modelu socjomedycznego, akcentującego medyczno-techniczne podejście do pacjenta i eksponującego rolę lekarzy, w nowym modelu podkreśla się podejście podmiotowe. Pacjent jest przedmiotem nie tylko medycznych zabiegów, popsutą maszyną, którą należy naprawić, ale istotą czującą i cierpiącą, a lekarz musi być nie tylko tym, który leczy ciało, ale też duszę (psychikę).

W modelu całościowym dostrzeżono i doceniono rolę, jaką w procesie zachowywania zdrowia odgrywa psychika i umysł. W związku z tym podkreśla się znaczenie psychologicznego podejścia (aspekt humanistyczny) i psychologów jako „inżynierów duszy”.

Definicje całościowe (holistyczne, w tym definicja WHO) mają charakter postulatyczny. Nie stwierdzają, jak jest, lecz jak być powinno (jak powinien wyglądać stan zdrowia). Są też idealistyczne (nie ma żadnego odpowiednika w realnej rzeczywistości) i utopijne (to niemożliwe do zrealizowania marzenie).

Kwestionowana bywa ich przydatność metodologiczna, np. do mierzenia stanu zdrowia (brak jasnych kryteriów pomiaru). To jednak, co wskazuje się jako wadę ujęcia holistycznego (idealizm, charakter postulatyczny), można też zinterpretować jako zaletę. Ujęcie holistyczne funkcjonuje jak idea regulatywna – wyznacza cel i kierunek dążeń, a jednocześnie przedstawia pewną możliwą do zaakceptowania i realizacji koncepcję stylu życia, w jakim zdrowie zostało określone jako wartość fundamentalna, bez której zarówno samo życie, jak i życie szczęśliwe byłoby co najmniej niepełne.

W podejściu całościowym zdrowie zaczęto traktować jako autonomiczną wartość. W hierarchii wartości (tego, co dla człowieka szczególnie cenne) wartość zdrowia okazuje się wyższa niż życia pojętego jako biologiczne trwanie. Brak zdrowia (w wielowymiarowym, całościowym ujęciu) ogranicza realizację wielu ludzkich potrzeb. Zdrowie jest wartością, bo umożliwia prowadzenie twórczej, aktywnej działalności, która stanowi źródło satysfakcji, szczęścia, pomaga realizować plany, nadaje życiu sens. Zdrowie jest wartością nie tylko indywidualną (osobową), ale jest także cenne dla społeczeństwa, którego rozwój kulturalny i materialny bez zdrowych jednostek nie byłby możliwy.