

SALUTOGENÉZA

CORNELIS BOOGERD

PREKLAD SLAVOMÍR LICHVÁR

Pýtaním sa na únavu a zdravie sa dotýkame hlavných problémov našich čias. Stále viac ľudí je chorých, depresívnych, či vyhorených (burn out syndróm). Objavujú sa najrozličnejšie choroby, o ktorých pred 50-timi rokmi sotva niekto počul. Príbehy ochorení sú pritom individuálne a každú takúto situáciu je nutné posudzovať osobitne.

Pozadím, ktoré tu zohráva svoju úlohu je určite skutočnosť, že život sa za posledných 50 rokov skomplikoval a na každého jednotlivého človeka sú kladené stále vyššie nároky. Mnohé sa stalo neistým. Rozpadnuté manželstvá, mätúce obrazy televízie, počítačové hry, internet, komplikovaná komunikácia a doprava, neprehľadné mocenské vzťahy. Jednotlivý človek musí navyše rozhodovať o mnohých veciach, o ktorých rozhodovanie predtým neprichádzalo do úvahy. Napríklad začiatok a koniec života, hľadanie zmyslu, úloha pohlaví, génová manipulácia a tiež otázky zdravia, výživy atď. Je znakom našej doby, že sa od jednotlivca požaduje stále viac vedomia. Zákonite nasleduje jediný „zdravý“ vývoj, a síce, že pritom vystúpia ťažkosti vo forme chorôb a slabostí ako vedľajších prejavov duševného a duchovného zápasu a z toho plynúcich relapsov.

PATOGENÉZA

Odpoveď na tento vývoj sa najčastejšie hľadá v materialisticko-technických riešeniach. V oblasti medicíny sa hovorí o *patogenéze*. „Pathein“ znamená grécky „utrpenie“, „genesis“ znamená „pôvod“, „vznik“. Choroba je nazeraná ako „spôsobovačka“ utrpenia, a má teda byť eliminovaná. Vírusy, bacyly, zápaly, nádory, alergie musia byť porazené, zničené a odrazené. Pomoc je nachádzaná



v antibiotikách, betablokeroch, chemoterapiách a ožarovaniach. O chorobe sa uvažuje vo vojnovej terminológii, a tak sa s ňou aj zaobchádza. Je možné mať veľký rešpekt pred výdobytkami modernej medicíny. Knihy a články v časopisoch podávajú obširné informácie o všemožných chorobách a liečivách. Farmaceutický priemysel prežíva zlatú éru. V rámci odvetví na celom svete má najväčší obrat, dosahuje miliardové zisky. A týmito peniazmi sú ovplyvňované aj vzťahy v zdravotníctve a uvažovanie o chorobách. Doktori dostávajú tučné bonusy a bezplatné „vzdelávania“, keď predpíšu žiaduce liečivo. Takisto legislatívna regulácia liečiv je na celom svete masívne ovplyvňovaná. Alternatívne liečivá, ako aj antroposofické, sa dostávajú pod silnejúci tlak, prípadne sú úplne zakázané. Tento vývoj už dlho neberie konca. Svetová obchodná organizácia (WTO) prijala celosvetovo platné opatrenie nazvané Codex Alimentarius. Zakázala tým 16 000 prípravkov, ktoré sú zatiaľ voľne dostupné. Ide predovšetkým o rastlinné prípravky, vitamíny, atď., ku ktorým sa týmto rozhodnutím pristupuje ako k jedom a sú regulované. Doteraz boli považované za výživové doplnky. Farmaceutický priemysel má najväčší strach pred tým, že by od neho človek mohol byť nezávislý, a že by si mohol nájsť účinnejšie, lacnejšie a prírodzenejšie riešenia. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odhaduje, že do roku 2100 bude približne polovica obyvateľstva závislá na liečivách a drogách.

Vedomá, prípadne polovedomá nespokojnosť s týmto stavom viedla ľudí k vyhľadávaniu alternatív. Objavuje sa stále viac prírodných liečiv, prípravkov (preparátov) a rôznych alternatívnych terapií. To je len dobre. Základná orientácia na chorobu ako nežiaduceho votrelca sa tým však nemení. Byť zdravý je stále niečo iné, než zničiť chorobu.

SALUTOGENÉZA

Izraelský doktor-sociológ Aaron Antonovský (1923 – 1994) pred zhruba 40-timi rokmi preskúmal, ako ženy premáhajú svoju menopauzu, aby sa vyrovnali s následným stresom. Jedna skupina žien si s tým vedela poradiť oveľa lepšie než

mnohé iné. Antonovský neskôr zistil, že tieto šikovné ženy prežili holokaust. Na základe toho si položil otázku: „Prečo majú tieto ženy toľko sily na prežitie, že prejdú dramatickými situáciami lepšie než iné?“ Tak prišiel k otázke: „Čo to zdravie vlastne je?“ Touto otázkou otvoril novú paradigmu, nový uhol pohľadu. Toto nazval *salutogenezou*. „Salus“, „salutis“ v latinčine znamená „zdravie“. Salutogéza tak znamená „pôvod zdravia“. ¹ Je pozoruhodné, že bežná medicína sa vo svojom zameraní na jednotlivé choroby touto otázkou sotva zaoberala. Čo ale činí človeka zdravým? Už na prvý pohľad sa zdá, že táto otázka v súčasnosti zaujíma veľa ľudí. Sme samozrejme zaplavení odporúčaniami ako byť viac fit a viac štíhli. Ideálom je stať sa mladistvým a výkonným, rovnako tak aj dobre vyzerať. Napriek týmto úsiliam choroby naďalej narastajú. Stále viac ľudí podlieha depresiam, vyhozeniu, poruchám spánku, nervozite, pocitu ťažoby a pod. Svetová zdravotnícka organizácia definuje pojem zdravia v rovnakom zmysle: „stav úplného telesného, duševného² a sociálneho blaha, a nie iba neprítomnosť choroby a problému“. Lenže kto môže povedať, že dosiahol takýto stav úplného blaha? A kto si je schopný takýto stav aj v širšom časovom rozmedzí udržať? Ak by sme žiadali takýto ideál, potom by už bol sám o sebe dôvodom na depresiu. Je nedosiahnuteľný. Antonovský prichádza ešte s iným pohľadom na zdravie. Namiesto pevného stavu (homeostázy) vidí zdravie ako labilný, sám seba usmerňujúci stav (heterostáza) rovnováhy medzi rozličnými účinkami, ktoré by samé o sebe mohli viesť k jednostrannostiam. V každom momente je táto rovnováha nanovo dosiahnutá. V tomto nazeraní sa človek javí ako sebaregulujúca úplnosť, a to aj vo vzťahu k okoliu. Schopnosť, ktorá túto rovnováhu dosahuje sa

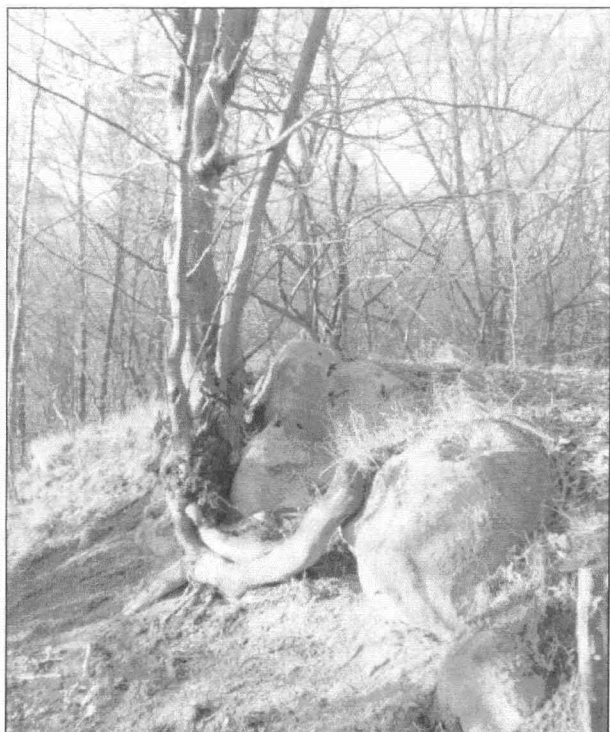
nazýva *pocitom koherencie* alebo aj pocitom súznenia, zmyslom pre to, aby vnútorné súznelo s vonkajším. Pri tom hrajú úlohu tri aspekty:

- 1) Presvedčenie, že život je pochopiteľný, transparentný a dá sa vysvetliť. Vnútorné i vonkajšie súvislosti je v princípe možné preuknúť (sense of comprehensibility).
- 2) Pocit, že človek môže v prežívaných skutočnostiach zakúsiť zmysel alebo im ho sám prisúdiť (sense of meaningfulness).
- 3) Pocit, že človek má schopnosti i prostriedky, aby mohol byť v situácii sám aktívne činný (sense of manageability).

V miere, do akej sú tieto aspekty naplnené, môže byť človek aktívnejší vo vzťahu k životu a osudu. To môže byť skutočnou *motiváciou* k aktívnemu príspevku človeka. V troch vymenovaných aspektoch je možné rozpoznať tri vlastnosti duše – myslenie, cítenie a jednanie. Pocit koherencie ukazuje, nakoľko autonómne pôsobí „ja“ človeka v myslení, cítení a vôle a nakoľko samostatne sa v týchto zložkách duše „ja“ reguluje. Chorobu nie je možné prekonať vonkajškovo. S tou si musí niečo počať človek sám, pričom má možnosť „preformovať“ sám seba. To má tiež pozitívny vplyv na schopnosť vyrovnať sa aj s náročnými a dramatickými situáciami. Vo svojich ďalších výskumoch prichádza Antonovský k poznatku, že životná sila a miera preťaženia sa zakladajú už v prvých dvoch desaťročiach života. Po tomto období sa už dá zmeniť len málo. Človek sa musí naučiť žiť so základmi, ktoré boli položené v detskom veku a v adolescencii. To však neznamená, že človek je v zmysle Antonovského pojmu zdravia pri nižšej preťažnosti menej zdravý. Určujúca je schopnosť dosiahnuť rovnováhu. Preto hovorí, že i zomierajúci má ešte určité množstvo zdravia.

1 Aaron Antonovsky – Unraveling the mystery of health – San Francisco 1987

2 V nemčine doslova „duchovného – geistigen“ – pozn. pr.



Na druhej strane je až zdruvúco jasné, aká dôležitá je pre zdravie človeka výchova. Rovnako tak aj pocit koherencie (súznenia), nakoľko životné podmienky modernej spoločnosti a výchovy oslabili schopnosť človeka čeliť preťaženiu. Z tohto pohľadu sa objavujú mnohé moderné choroby hneď od začiatku v logických a zmysluplných súvislostiach, a nie ako ojedinelý vtrelec, ktorý s nami samými nemá dočinenia. Nie je možné liečiť choroby tými istými myšlienkami a prostriedkami, ktoré choroby spôsobujú. Ako sa môžeme vymaniť z tohto začarovaného kruhu? Nesieme si predsa životné podmienky nášho detstva a našej kultúry hlboko v sebe.

NOVÁ PERSPEKTÍVA

Aj nastavenia sociálnych vzťahov je možné nahliadať z pohľadu salutogenézy. Dá sa nám pestovať zdravie napríklad v spoločenstve školy? To predpokladá:

- 1) Že vzťahy sú transparentné, priehľadné a pochopiteľné pre všetkých zúčastnených.
- 2) Že zúčastnení prežívajú v spoločenstve zmysluplnosť, rovnako ako svoj osobný vzťah k nej.
- 3) Že človek cíti medzi ostatnými možnosť podieľať sa na spoločných i individuálnych úlohách, a má na to kompetencie a prostriedky.

O tejto otázke by sa dalo povedať ešte mnohé. Je pozoruhodné, že Rudolf Steiner dal už pred zhruba deväťdesiatimi rokmi konkrétne podnety, ako je napríklad v takej škole možné spolupracovať tak, že zodpovednosť a podiel jednotlivcov sú plne rešpektované a podporované. Namiesto neprehľadných mocenských štruktúr, ktoré sú ešte stále v školstve pravidlom, je možné dosiahnuť vzťahy, ktoré oceňujú a podporujú individuálnu zodpovednosť zúčastnených, tak pre nich samých, ako aj pre spoločenstvo ako celok. Rudolf Steiner vyjadril tento cieľ aj v jednej prírode, ktorú označil za motto sociálneho života v spoločenstve:

Liečivé je len to,
keď sa v zrkadle ľudskej duše
utvára celé spoločenstvo
a v spoločenstve
žije sila každej jednotlivcej duše.³

Vo waldorfskej škole v Bratislave bolo napríklad možné ustanoviť štruktúru mandátov, ktorá v hierarchickej forme obmedzuje klasického riaditeľa. V praktickej realizácii môžu viesť k cieľu viaceré možnosti a riešenia. Dôležité v tomto kontexte je, že zdraviu spolupracovníkov a školského organizmu ako celku je veľmi nápomocné, keď sú zohľadnené tri aspekty Antonovského pocitu koherencie, pričom vznikne priestor, v ktorom sa každý môže a chce zodpovedne podieľať na spolupráci.

ÉTERICKÉ TELO

To, čo Antonovský popisuje ako pocit koherencie, čiže pocit súvzťažnosti pôsobení v človeku samom i vo svete, v tom je možné rozpoznať schopnosť a silu éterického tela v zmysle antroposofickej náuky o človeku.⁴ Éterické telo v človeku a kozme ustanovuje múdre vzťahy medzi fyzickými, duševnými a duchovnými silami. Je to tiež ono, kto ustanovuje zdravie v našom organizme. Moderná spoločnosť stratila intuitívne pochopenie éterických síl. Posledné vhlady do múdrych súvislostí života sa odovzdávali z matky na dcéru a pestovali sa vo výchove a v domácnosti. I z poľnohospodárstva sa pocit koherencie v súvzťažnosti medzi živou prírodou a kozmom vytratil. V kultúre zas zmizol pocit koherencie vo vzťahoch medzi individuálnym osudom a duchovným svetom.⁵

Môžeme banovať, zatrpknúť, prípadne smútiť nad mnohými kultúrnymi chorobami v našej dobe. V zmysle salutogenézy môžeme ale tieto symptómy vidieť aj ako šancu a výzvu, na základe ktorej sa môžeme prebudíť voči múdreému pôsobeniu éterického sveta v nás a v našom okolí. To je skutočne to, o čo ide: chce sa v nás zrodiť nové vedomie. Ono nás privedie bližšie k hlbším zákonitostiam v našom osude a pomôže nám, aby sme sa sami aktívne podieľali na zdravom svete. Závisí v každom momente na nás, či stojíme pri kolíske našej vlastnej salutogenézy. Spôsobilosť k aktívnej salutogenéze má iba človek. Zdravie sa bude vo svete stále viac rodiť len v nás ľuďoch a skrze nás ľudí. I vtedy, a práve vtedy, keď sa naučíme aktívne spolupracovať so svojimi obmedzeniami. Pomoc v snahe priblížiť sa salutogenéze je možné nájsť v prežívaní liečivého pôsobenia vianočného dieťatka, ktoré sa chce zrodiť v našej duši. Sme ním my vo svojej pravej bytostnej podstate.

3 Rudolf Steiner, 5. novembra 1920

4 Cornelis Boogerd – Éterné tělo ve výchově malých dětí – Fabula 2009

5 Vo vzťahu k posledne uvedenému sú zaujímavé skúmania Ralda Grossartha-Maticeka. Objavil 17 faktorov, ktoré ovplyvňujú zdravie. Iba jeden z týchto faktorov nemôže človek sám zmeniť. A síce dedičný základ. Tieto výskumy viedli k prekvapivému výsledku, že faktor, ktorý má najväčší vplyv na zdravie je ten, ktorý Grossarth-Maticek nazýva božským vedomím. Tým myslí pocit, že ako človek som včlenený do vyššieho duchovného celku; že jestvuje vyšší svet, ktorý je zmysluplný a sprevádza život. Nemyslí sa tým len tradičná cirkevná viera, ale napríklad i presvedčenie, že jestvujú anjeli. Ak tento faktor v akejkolvek forme chýba, môže potom schopnosť sebaregulácie klesnúť až na 50%!

Ronald Grossarth-Maticek: Selbstregulierung, Autonomie und Gesundheit – Berlin 2003