

např. psychosomatické medicíny, lékařské psychologie, klinické psychologie, behaviorálního zdraví (behavioral health) apod.

Cíle psychologie zdraví jsou jasně stanoveny:

Úkolem disciplíny zvané psychologie zdraví je **budovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat solidní poznatky z oblasti psychologie – na jedné straně o tom, co naše zdraví posiluje, a na druhé straně o tom, co našemu zdraví škodí.**

Psychologie zdraví v České republice

V květnu 1988 došlo k prvnímu setkání psychologů, kteří se zajímali o otázky psychologie zdraví. V čele seskupení stáli Miluše Havlínová, Eva Šulcová a Václav Břicháček. Na výzvu určenou zájemcům o tento druh práce se přihlásilo prvních 21 zájemců a v září 1988 byla založena sekce psychologie zdraví v rámci Československé psychologické společnosti. Do výboru byl kooptován ještě Libor Míček a J. Křivohlavý. Když byla tato informace zveřejněna v informačním bulletinu Československé psychologické společnosti, přihlásilo se dalších 80 zájemců. Jejich počet vzrostl pak zvláště poté, co o této činnosti byly zveřejněny první zprávy v časopise *Československá psychologie* (v č. 2 a 3 v roce 1989).

Prvé semináře sekce psychologie zdraví Československé psychologické společnosti se zabývaly např. těmito tématy: Psychologie zdravého života, Nebezpečí selhávání adaptačních schopností dětí, Longitudinální studie psychického vývoje a pozitivní zdraví dětí, Člověk v extrémních situacích, Úzkost ze zkoušky školních dětí, Metody preventivní psychologie, Metody psychosomatických studií a podpora zdraví, Adlerovský princip systematického tréninku účinného rodičovství, Raný vývoj dětí z hlediska posilování zdraví, Salutory – protektivní psychologické faktory zdraví.

Sekce organizuje řadu seminářů. Každým rokem v květnu pořádá výjezdní seminář v Lázních Priessnitz v Jeseníku. Zprávy o těchto výjezdových seminářích sekce psychologie zdraví jsou publikovány v časopise *Československá psychologie*.

V posledním desetiletí byla u nás publikována řada prací, které se týkají otázk psychologie zdraví. V seznamu literatury na konci knihy je uvedeno téměř padesát článků a knih s tematikou psychologie zdraví v češtině.

Závěrem je třeba říci, že jsme vděční, že se stále větší počet lidí u nás zajímá o otázky psychologie zdraví. Na druhou stranu není možno nevidět, že ve státech, které jsou nám nejen prostorem, ale i nedávnou historií blízké, se těmito otázkami zabývá podstatně větší počet lidí.

Doporučená další česká četba

- Mohapl, P. (1992): *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc.
 Míček, L. (1988): *Sebevýchova a duševní zdraví*. SPN, Praha.
 Míček, L. (1986): *Duševní hygiena*. SPN, Praha.

Zdraví a kvalita života

Ch ceme-li se vážně (a ne „jen tak“) zabývat otázkami zdraví a kvality života, je dobré si nejprve ujasnit, co těmito termíny rozumíme. Pomocí nám může být poznání toho, jak jim rozuměli jiní lidé. Takové seznámení je nutné, má-li rozhovor o těchto tématech mít naději na úspěch (včetně rozhovoru vedeného formou empirického a experimentálního studia, o který nám zde jde). To je také důvod, proč byla hned na začátku této publikace zařazena otázka ujasnění základních (klíčových) pojmů. V této kapitole nám jde o seznámení s tím, co mnozí, kteří se již před námi touto otázkou zabývali, danými pojmy rozuměli.

Co je zdraví?

Účelem kapitoly je pokusit se o ujasnění významu pojmu „zdraví“. Máme-li porozumět tomu, o čem v této knize jde, pojednává-li o psychologii zdraví, pak je třeba poohlédnout se po tom, na jakých základech je vše postaveno. Proto se ptáme: Co je nosné v hlubší sféře tohoto základního pojmu?

Dříve než uvedeme přehled nejdůležitějších definic zdraví, zkusme se zamyslet nad některými výroky, které se vztahují k problematice definování a zdraví.

„Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.“

D. Seedhouse

„Zdraví je slovo, které se v běžné mluvě užívá v přerůzném významu. Proto je třeba snažit se pochopit ideu, která tvoří jádro tohoto pojmu a je – třeba i jen skrytě – nedílnou součástí různých významů tohoto slova.“

D. Seedhouse

„Slova mohou významně ovlivnit naše porozumění. Nesprávná a nevhodná volba slov a používání slov v jiném významu jsou až kupodivu velkou překážkou dorozumění.“
F. Bacon

„Všechna důležitá slova v našem slovníku jsou podstatně neurčitější, než jsme si kdy sami představovali.“
D. Seedhouse

„Existují určitá slova, koncepty, pojetí apod., s jejichž významem spolu nebudou nikdy souhlasit ti lidé, kteří mají odlišnou hierarchii hodnot.“
W. B. Gallie

Původní význam slova zdraví

Význam klíčových slov obvykle hledáme ve slovnících. R. Williams (1983) nám však říká: „Význam slov, která se nevztahují k věcem, ale k ideám – a zdraví je takovýmto slovem –, nehledejte ve slovnících.“ Vzdor tomu je třeba uznat, že v jedné věci se tyto slovníky shodují. Jde o etymologické slovníky, které sledují vývoj slov a jejich významů v průběhu staletí. O slovu „zdraví“ se v nich jednoznačně dočteme, že původně znamenalo (v řečtině i latině a nejen v nich) „celek“. Tento pojem celku se dnes objevuje opět, a to v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska. Máme zde na mysli tzv. *holismus* (tento termín je odvozen od anglického slova „whole“ – celek). Jak tomu rozumět?

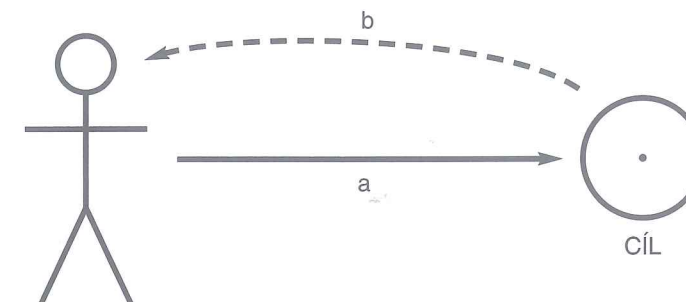
Pojem celku je v této souvislosti třeba chápat např. v biologickém slova smyslu. Takovým celkem je pro biologa např. celý organismus člověka – *člověk jako celek*. Celkem je pro fyziologa i ledvina. Pro biologa je celkem určitá tkáň. Z širšího hlediska – např. sociologického – je celkem nejen jednotlivý člověk, ale i tzv. malá sociální skupina – rodina, pracovní tým, obec, stát apod. V pozadí tohoto *pojetí integrovaného organického celku* je jednak respekt k celistvosti „nedílné jednoty“ daného útvaru jako celku, jednak ohled na začlenění tohoto organického celku do širšího kontextu (souvislosti). Je zde obsažena rovněž idea dobře fungujících dílčích částí celku (systému). V tomto smyslu je pak možno přistupovat k pojetí zdravého člověka i zdravé rodiny, případně zdravé obce, zdravého státu, zdravého životního prostředí i zdravého světa apod. Stejně je možno chápat také nezdravého člověka, nezdravou rodinu, nezdravou obec, nezdravý stát, nezdravé životní prostředí i nezdravý svět.

Zdraví jako cíl a zdraví jako prostředek k dosažení cíle

V jedné věci týkající se zdraví existuje naprostá shoda: Je dobré být zdrav – případně vyjádřeno opačně: Nikdo nechce být nemocen. Proč tomu tak je? David Seedhouse (1995) naznačuje, že v pozadí tohoto pojetí je představa, že člověk je by-

tosť, která je zaměřena k určitým cílům. Oč jde, je možno vyjádřit obrázkem (obr. 1.1).

Obr. 1.1 Cílesměrnost lidského jednání



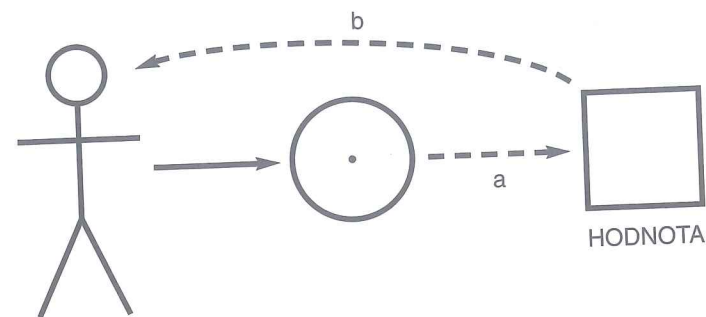
Ukazuje se, že vedle konativních (hybných) sil daných geneticky a ovlivněním v ontogenezi (v průběhu dosavadního života) určitého člověka je třeba věnovat větší pozornost jeho snahám zaměřeným ke zcela určitým cílům. Jde o tzv. cílesměrné či teleologické zaměření lidského jednání (telos – cíl). Proto se stále více hovoří o vědomém jednání (uvědomělé činnosti) člověka, nejen o jeho chování (behavior). Cíle či terče, které si člověk před sebe staví, jsou pak zdrojem hybných sil – motivace jeho jednání. Cíl člověka k sobě táhne, přitahuje jej.

a – zaměřenost lidského jednání

b – motivace lidského jednání jeho zaměřením k určitému cíli

Člověku o něco jde – i tak je možno vyjádřit to, co se jinak formuluje slovy směřování, záměr, touha, případně cílesměrnost lidské aktivity, chtění – oproti důrazu na mechanické reagování na podněty. Člověk chce něco dělat a udělat, úspěšně splnit úkol, který si předsevzal, něco vykonat, o něco se snaží, chce dílo dokončit, něčeho dosáhnout. Chce své představy, plány a ideje realizovat (uskutečnit). To, čeho chce dosáhnout, a pak i samo dosažení cíle, se vyjadřuje v psychologii anglickým termínem „achievement“ (často nepřesně a nevýstižně překládáno jako výkon místo přesnějšího „dosahování cíle“). Aby toho dosáhl, potřebuje být zdrav. Proto – a v první řadě právě z tohoto důvodu – je dobré být zdrav. Opačný stav (být nemocen, neschopen) je nežádoucí. Brání úspěšnému dosažení cíle, znemožňuje realizaci záměru – ať je jakýkoliv. David Seedhouse (1995, s. 2), jeden z nejvýznamnějších teoretiků, kteří se kdy zabývali otázkami filozofie zdraví, o tom píše: „Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb... Zdraví je žádoucí.“ *Zdraví* je tak chápáno jako důležitý *prostředek k dosažení cíle* – i když tyto cíle mohou být velmi rozdílné.

Obr. 1.2 Hodnoty v pozadí cílů



V pozadí dosažitelných cílů našeho jednání je možno diagnostikovat určité hodnoty, o které v dané činnosti jde.

a – směřování k hodnotám skrytým v pozadí námi sledovaných cílů
b – hodnota v pozadí cílů našeho jednání, která dává našemu jednání smysl

Existují však i taková pojetí zdraví, kde se *zdraví stává cílem samo o sobě*, ba dokonce nejdůležitější hodnotou pro daného člověka vůbec. V životě jsou situace, které k tomuto pojetí přímo vedou. Je tomu tak např. u lidí, kteří trpí velkými bolestmi, u lidí těžce handicapovaných, u lidí chronicky nemocných nebo u lidí blížících se odchodu ze života (smrti).

Co si lidé představují pod pojmem zdraví?

David Seedhouse (1995) ukazuje na čtyřech příkladech to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem zdraví:

- Lékař* – pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.
- Sociolog* – rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- Humanista* – slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytou.
- Idealista* – pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

Jak se měnilo pojetí zdraví v průběhu staletí

V antice filozofové věnovali velikou pozornost tomu, „jak moudře žít“. Do tohoto pojetí moudrého způsobu života patřilo i pojetí zdraví – „*žít zdravě*“ znamenalo „*žít moudře a dobře*“. Jak se v antice definovalo zdraví?

Řeckým slovem „*ischio*“ se rozumělo „být zdrav a silný“. Podobně řecké „*hygiaio*“, známé z našeho termínu hygiena, znamená „být zdrav a schopen života“. Patří sem i řecký termín „*holokteria*“ – dokonalé zdraví.

Terminologie zdraví zahrnuje i termíny nemoci. V řečtině „*astheneia*“ znamená slabost a „*astheneo*“ zeslábnout (viz český termín astenický – slabý, případně až „nervově slabý“). Do oblasti řeckých výrazů pro lidi „mírně nemocné“ patří i „*arrostos*“ – ten, kdo není zdatný (schopen něco dělat). „*Nosos*“ zde znamenalo „nemoc“. Patří sem i terminologie uzdravování. Zde řecké „*therapeuo*“ (viz český termín terapie), případně „*iaomai*“ a „*apokathistemi*“ znamenají uzdravovati. Pozoruhodný byl však výraz „*sothein*“ – uzdravovati, kterého se hojně užívalo v lidové řečtině typu „*koine*“ (McGilwray, 1981).

„Sothein“

Sothein znamenalo trojí (Lambourne, 1963):

1. *Zachránit člověka, který byl v nebezpečí života* (např. utopení), ale i v depresi – např. v nebezpečí ztráty smyslu života, případně v nebezpečí, že propadne „zlým mocnostem“ (v moderním pojetí – drogám, workoholismu, falešným mýtům, touze po slávě, penězích a moci apod.).
2. *Pomoci člověku, aby byl celým člověkem*, tj. nejen tělesně, ale i duševně a duchovně zdrav a „celý“, tj. „po všech stránkách v pořádku“.
3. *Uzdravit nemocného člověka*.

S obdobným „širším“ pojetím zdraví a uzdravování se setkáváme i v jiných jazycích. Například v hebrejštině slovo „*šalom*“ znamenalo nejen „celé zdraví“, ale i „vnitřní klid a mír, celost a neporušenost“ člověka jako nedílného tělesného, duševního a duchovního celku. Znamenalo i „spění ke zralosti“ a prosperitě, ba i charakteristiku „bezpečného vedení si v životě“ a uskutečňování toho, co si daný člověk předsevzal. Není tedy divu, že si židé – a nejen oni – dodnes při setkání i loučení přejí „*šalom*“ jako to nejdůležitější v životě.

Dnes, ve 21. století, se setkáváme s velice pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav člověka), jiná chápou zdraví jen jako zboží (viz např. komerční pojetí farmakoterapie). Další chápou zdraví jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při zrození a s níž musí v životě hospodařit. Není proto marné podívat se na různá současná pojetí zdraví.

David Seedhouse (1995, s. 15) píše: „Až do doby zhruba před 200 lety se v medicíně považoval zájem o zdraví jako dobré fungování těla, mysli a ducha za prvořadý úkol lékaře. Poté došlo v profesionální medicíně ke změnám v uvažování o zdraví.“ Francouzský lékař, zabývající se uvažováním profesionálů (kliniků), o tom, co lze rozumět pod pojmem „péče o zdraví“, píše: „Dá se říci, že až do konce 18. století se medicína zabývala více zdravím než odchylkami dílčích funkcí od normálu. Nezačínala analýzou pravidelných způsobů fungování organismu a nehledala, kde dochází k odchylkám, čím byla daná funkce narušena a jak by se to

či ono dalo odstranit tak, aby to opět dobře fungovalo normálně. Medicína se zabývala více celkovým způsobem života člověka a jeho výživou. Tento vztah mezi medicínou a zdravím v sobě obsahoval možnost, aby člověk byl v určitém smyslu svým vlastním lékařem. Medicína se od 19. století orientovala na normální fungování, organickou strukturu a fyziologické znalosti. Ty se staly ústředním bodem lékařského myšlení.“ (Foucault, 1973, s. 35)

Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví

Pojetí (koncepte) je termínem pro první krok na cestě k tvorbě teorie a definice – i teorie a definice zdraví. Každý z nás si vytváříme svá vlastní, osobní pojetí o mnoha věcech a ideách. Máme k tomu předpoklady ve svých intelektuálních schopnostech – schopnostech vytvářet si představy, uvažovat a myslet. Souhrnně hovoříme o naší schopnosti chápat věci i dění a porozumět tomu, co se děje kolem nás i s námi. Obecněji hovoříme o této intelektuální činnosti jako o „koncipování“. Výsledkem této intelektuální činnosti (koncipování) je zrod určitého osobního pojetí (konceptu). Pokud má mít takovýto koncept určitou hodnotu, musí mít určitý vztah ke skutečnosti (tzv. relevanci). Má-li ho být použito obecněji než jen v osobním zamyšlení, musí být tento koncept vyjádřitelný a sdělitelný slovy (verbálně).

Teoretizování je druhým krokem na cestě k tvorbě definic a teorií. I teoretizování je ryze subjektivní (osobní) intelektuální (myšlenková) činnost. Určité pojetí – např. naše vlastní pojetí toho, co rozumíme termínem „zdraví“ – promýšlíme, zbavujeme ho toho, co do něho zřejmě nepatří, obměňujeme různá znění, upřesňujeme ho, prověřujeme strukturu celého pojetí i vnitřní řád konceptu, porovnáváme ho s alternativními (jinými) pojetími (např. z hlediska jeho schopnosti vysvětlit to, oč v daném případě jde) a snažíme se zvýšit jeho srozumitelnost.

Definování je dalším krokem na cestě soustavného uvažování. Při definování – i toho, co má být chápáno pod pojmem „zdraví“ – ustupuje subjektivní moment do pozadí. Definování formuje co nejpřesněji význam určitého pojmu. Tento význam vyjadřuje souvislou větou, jak má být obecně, tj. nezávisle na tom, kdo danou definici vytvořil, rozuměno danému pojmu – např. „zdraví“.

Dogma je určitou formou definice. Definice se stává dogmatem tam, kde je daná výpověď považována za naprosto neměnnou – za „poslední slovo“. To je nebezpečí, které číhá i na nás, přijmeme-li určitou definici zdraví za vlastní – za konečnou pravdu, na které se nesmí nic měnit. Stane-li se určitá definice dogmatem, rozhovor končí. Není o čem hovořit.

Teorie má širší záběr než definice. Teorie jsou potřebné pro porozumění (rozumové, rozumné chápání) věci. Umožňují nejen skutečnost lépe pochopit, ale díky tomuto pochopení také skutečnost měnit, smysluplně řídit praxi. Autoři, kteří se soustavně zabývají filozofií teorií (viz např. Karl Popper, Michael Polanyi apod.), chápou teorii jako „mapu“ (obdobu mapy v geografickém smyslu slova), která nám pomáhá orientovat se v dané oblasti. Stejně je možno přistupovat i k teoriím zdraví.

Přehled teorií zdraví

V minulosti byla zveřejněna řada teorií zdraví. Jednou z nejsolidnějších publikací zabývajících se soustavně různými teoriemi zdraví je monografie Davida Seedhouse (1995), která nám i zde slouží k orientaci v této problematice.

Rozdělení teorií zdraví

Seedhouse (1995) rozděluje teorie zdraví do čtyř skupin:

1. Teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness).
2. Teorie, které chápou zdraví jako „fitness“ – normální dobré fungování.
3. Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží.
4. Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh „síly“.

My jsme zde teorie zdraví uspořádali podle jiného měřítka – podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k určitému cíli, nebo zda je chápáno jako cíl sám o sobě – jako „konečný stav veškerého našeho snažení“.

Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví:

zdraví jako prostředek k realizaci určitého cíle \longleftrightarrow zdraví jako cíl sám o sobě

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Williams (1983) podrobil analýze lidová pojetí zdraví v různých kulturách. Zjistil, že v mnoha primitivních kulturách je možno se setkat s lidovým holistickým pojetím zdraví. *Zdraví je tak považováno za určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat přerůzné těžkosti.* Této síly člověk může mít více nebo méně. Má-li jí více, snadněji pak zvládá těžkosti. Tato tajemná síla se však může též vytráct a člověk slábne. To se chápe jako úbytek životní síly. Síla se však dá opět nabýt. Člověk se může znovu vzchopit poté, co zeslábl a ochabl. Williams (1983, s. 192) píše: „Dobré zdraví je síla zvítězit nad nemocí, která člověka momentálně ohrožuje.“

2. Zdraví jako metafyzická síla

Řada humanisticky orientovaných teorií zdraví považuje zdraví za určitý druh vnitřní síly člověka. Tuto sílu nazývají autoři různými jmény – např. élan vital, vitalita, v určitém smyslu i libido, schopnost adaptace, metafyzická zdravotní síla apod. Společným jmenovatelem tohoto souboru teorií zdraví je *představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví.*

Zdraví je tedy v tomto pojetí prostředkem k cílům vyšším – hodnotou umožňující realizaci ještě vyšších hodnot. Je to schopnost odolávat tlakům negativních životních podmínek a pozitivně reagovat na životní problémy. Zvládat je. Má-li člověk tuto sílu, je schopen realizovat svůj potenciál.

Sacks (1982) např. studoval situace lidí, kteří se dostali do mimořádně těžkých zdravotních obtíží (případně až do téměř beznadějných zdravotních stavů), z nichž se „jakoby zázrakem“ dostali. Došel k závěru, že tito lidé měli určitý druh metafyzické síly, kterou si nedovedeme představit jinak než jako tzv. *vnitřní duchovní sílu*. Tváří v tvář nepředstavitelným těžkostem se nemoci nepoddali. Bojovali s ní – a bojovali s ní velice statečně. Vzdorovali se vzdor všemu. Bojovali – jak sám říká – vyzbrojeni zvláštní silou a zvítězili nad nemocí – k úžasu svého lékaře.

Sacks (1982) svá pozorování prováděl na velkém množství případů. Uvádí řadu kauzistik, které o tom svědčí. Ukazuje, jak mnozí pacienti prokázali neuvěřitelnou vnitřní sílu vzdoru a odporu k těžké nemoci, kterou nebyly s to zdolat ani největší těžkosti. Tato síla podle Sackse v lidech „dříme“ či „spí“, pokud jsou v normální životní situaci. Netušíme ji, dokud se nedostaneme do těžkostí. Sacks se domnívá, že v těžkých situacích se v těchto lidech síla ještě zvětšuje (roste). Sacks jako lékař vyjadřuje obdiv a údiv nad touto metafyzickou silou, s níž se lékaři setkávají.

3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví

Aaron Antonovsky (1985) soustavně studoval dvě skupiny Židů, kteří přežili nacistické koncentrační tábory. Jednu skupinu tvořili lidé, kteří se vrátili v takovém stavu, že se jen obtížně adaptovali ve změněné situaci. Druhou skupinu tvořili naopak lidé, kteří po relativně stejně těžkých zážitcích prokazovali mimořádnou životnost a schopnost nezdolně se vyrovnávat s životními problémy. Rozdíly mezi těmito dvěma skupinami nespočívaly ani tak v jejich celkovém fyzickém, jako spíše v psychickém stavu. Tomu věnoval Aaron Antonovsky soustavnou pozornost v další knize (1987). Zjistil, že *nejde o dílčí psychické schopnosti, ale o celkovou – holistickou – charakteristiku postoje k životu*. Tu nazval *mysl pro integritu* (sense of coherence, SOC – viz kapitola 5). Usuzoval, že právě tato *charakteristika postoje k životu* pomohla těmto lidem nejen přežít útrapy koncentračních táborů, ale i zvládat úkoly, před které byli později postaveni.

Antonovsky se pokusil naznačit tři základní aspekty tohoto zdroje zdravotní síly:

- smysluplnost (meaningfulness, ME);
- vidění zvládnutelnosti úkolů (manageability, MA);
- schopnost chápat dění, v němž se člověk nachází (comprehensibility, C).

Tyto salutogenetické charakteristiky holistického zdraví byly Antonovským považovány za zdroje (genesis) zdraví (salus). V řadě dalších prací pak byly zjišťovány u různých skupin lidí a byly hledány souvislosti mezi SOC a způsobem řešení těžkých životních situací.

Tomuto přístupu k pojetí zdraví jako holistické osobnostní charakteristiky je blízké pojetí, s nímž se setkáváme u skupiny amerických psychologů (S. D. Kobasa, S. R. Maddi, S. Khan, 1982). Základní charakteristiku tohoto pojetí označili autoři termínem „*hardiness*“ (odolnost, nezdolnost, tvrdost apod.). Její složky tvoří *oddanost* (určitému přesvědčení), zvládnutelnost – představa o ovladatelnosti

toho, co se děje, a *chápání životních úkolů jako výzev*, které daný člověk přijímá a odvažuje se „vstoupit do víru dění“ (blíže viz s. 70–81).

4. Zdraví jako schopnost adaptace

Adaptací se rozumí schopnost přizpůsobit si prostředí (např. tím, že se teple obléknu, je-li zima) nebo přizpůsobit se nepříznivým životním podmínkám (např. tím, že si zvyknu na chladnější prostředí). Tuto přizpůsobitelnost či přizpůsobivost – *schopnost upravit prostředí nebo změnit vlastní způsob života* – obdivovali mnozí. Není divu, že byla postavena do středu některých pojetí zdraví.

Mansfield (1977), Dubos (1959), Illich (1977) aj. kladou důraz na přirozenou lidskou schopnost adaptovat se a adaptovat si prostředí. Tuto schopnost považují za základní charakteristiku člověka a staví ji i do základu svého pojetí zdraví. Ukazují, že člověk má schopnost zkoumat to, co ho ohrožuje, vytvářet obrany proti tomu, co ho ohrožuje, stavět se tváří v tvář výzvám nebezpečí a statečně s nebezpečím bojovat.

Dubos (1959) považuje tuto schopnost za samo jádro toho, čemu říkáme „fitness“ (dobrá tělesná kondice) – být zdrav a schopen s nemocemi statečně bojovat. Zdraví je mu pak „*schopností pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává*“.

5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Definice zdraví, která je dnes velice rozšířená, definuje zdraví jako schopnost dobrého fungování (fitness). V populaci je známá svým logem „Buď fit“. V literatuře toto pojetí vyjádřil nejpřesvědčivěji T. Parsons (1981, s. 69): „*Zdraví je stav optimálního fungování člověka (individu) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován*“.

Slovem „fit“ a „fitness“ se podle slovníku rozumí „být v dobré kondici, být schopen tělesně či duševně něco dělat, být dobrého zdraví, být připraven (na úkoly, které před individuem stojí), být jako ryba ve vodě, být vybaven k určitému úkolu a udržovat se v dobrém stavu“ apod. (Davidson, 1948).

Protože jde o pojetí zdraví, o němž se v současné době u nás více hovoří, uvedeme zde klady a zápory podle kritického pohledu Davida Seedhouse (1995):

Klady

- Definice je svým důrazem na optimální fungování zaměřena na lidi na vrcholu zdraví.
- Definice „fitness“ bere ohled na socializaci, na schopnosti plnit sociální role a úkoly, které společnost na člověka klade.

Zápory

- Definice „fitness“ vidí zdravotní stav dvouhodnotově. Člověk je buď zdrav, nebo nemocen.

- Definici chybí pojetí plynulého přechodu od stavu, kdy je člověk zdravý, ke stavu, kdy je nemocen (v obou směrech), tj. možnost zaznamenávat dílčí kroky a pokroky jak v patogenezi, tak salutogenezi (Antonovsky, 1987).
- Definice vylučuje ze souboru zdravých lidí všechny, kteří jsou různým způsobem handicapováni (viz vyloučení lidí zdravotně trvale postižených).
- Definice je příliš přísná (rigorózní). Vše, co je pod optimem, je negativní.
- Definice je příliš úzká.
- Definice je statická. Nevede ke zlepšování zdravotního stavu – jen konzervuje status quo.

6. Zdraví jako zboží

Některá pojetí zdraví nacházíme vyjádřená v písemné formě těmi, kdo je zastávají. Jiná pojetí musí formulovat kritici, neboť ti, kdo je zastávají, se zdráhají pojmenovat věci pravým jménem. Tento druhý případ se týká mimo jiné i následujícího pojetí zdraví některými současnými zdravotnickými institucemi (viz jeho ostrá kritika Sacks, 1982; Dubos, 1959; Seedhouse, 1995 apod.).

David Seedhouse (1995) formuluje toto pojetí slovy: „Health is a commodity“ – „zdraví je zbožím“. Termín „commodity“ znamená v podstatě zboží na trhu, směnitelný produkt, věc existující mimo člověka.

V jádru tohoto přístupu k otázkám zdraví jde o pojetí zdraví jako něčeho, co se dá – jako zboží na trhu – dodat, koupit nebo ztratit. Dá se koupit ve formě léku v lékárně nebo ve formě určitého lékařského zákroku (např. zubního lékaře). Podaří-li se nám obstarat toto zboží (např. lék v lékárně) a užijeme-li je, pak nám to přináší „zdraví“. Zlepšuje to náš zdravotní stav. Obdobně je tomu s lékařskými (chirurgickými, rehabilitačními apod.) zákroky.

V pozadí pojetí zdraví jako zboží je představa, kterou David Seedhouse (1995, s. 34) formuluje slovy: „Lidé jsou od přirozenosti zdraví a zůstávali by zdraví, kdyby nebylo vnějších okolností, které vytvářejí fyzické problémy. Když má člověk štěstí a okolnosti jsou normální, je zdravý. Avšak obdobně jako může někdo ztratit peněženku, může ztratit i zdraví, nastanou-li mimořádné okolnosti.“

Protože zde jde o poměrně neobvyklý pohled na zdraví, uvedme i u tohoto pojetí jeho klady a zápory podle Davida Seedhouse (1995):

Klady

- Vede mnohé lékaře k tomu, aby hledali, „co“ by pacientům mohlo být pomoci v situaci, kdy se jejich zdravotní stav zhoršuje.
- Formuluje „vžitou“ (mytickou) představu o tom, že „aurea prima sata est aetas...“, tj. představu idylického původního stavu (např. v raném dětství), kdy jsme byli zcela zdraví. Jde o pojetí tzv. výchozího bodu „zlatého věku“ ideálního zdraví. S touto představou je úzce spojena i druhá představa, která věří, že nějakým „vnějším zásahem“ je možno se znovu do tohoto stavu dostat (formulováno podle Sacks, 1982).

Zápory

- Vede k pasivnímu postoji v péči o vlastní zdraví. V podstatě se čeká jen na zásah „druhé strany“ – někoho jiného. Do značné míry vylučuje osobní úsilí o údržbu dobrého stávajícího zdravotního stavu a o jeho zlepšení. Není zde místa pro pojetí „povzbuzování zdraví“ (health enhancement) a „posilování zdraví“ (health promotion).
- Posiluje mystickou víru v „zázračný“ lék, „zázračného“ lékaře či „chirurga se zlatýma rukama“ apod.
- Vede k představě, že zdraví je „něco mimo daného člověka“ (jako např. lék) a týká se ho jen v určitých případech (když nastanou nepříznivé okolnosti).
- Chápe zdraví jako něco, o co můžeme přijít, avšak co je zároveň možné znovu najít, podaří-li se nám obstarat vhodné komodity.
- Vidí lékařskou péči o zdraví jako „medicínskou vědu, avšak chybí mu pojetí lékařství jako „umění“.
- Chápe často lékařské zákroky jako aplikaci obecně platných přírodovědeckých zákonů a postrádá citlivost k nepředstavitelné jedinečnosti, komplexitě a specifčnosti situace daného individua.

7. Zdraví jako ideál

Nejnámější definicí zdraví – jak se zdá – je ta, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization). Tato definice v originálu (Constitution of WHO z roku 1946) říká:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

V definici bylo použito několik kriticky důležitých pojmů:

Disease – nemoc. Tento termín, který je centrálním pojetím soudobé medicíny, definuje nemoc jako odchylku od určité normy, jež se považuje za „normál“ (standard). Jde přitom o objektivně zjistitelný stav – o objektivně zjistitelné příznaky (symptomy), tj. něco, co je kvantifikovatelné. Obvykle se tímto termínem rozumí fyziologický údaj. Pojetí nemoci je úzce spojeno s pracovní neschopností. Kdo je nemocen, není schopen práce. Platí i opak: kdo je schopen práce, není nemocen. V tomto pojetí nemoci je obsažena i snaha nemoci léčit a vyléčit, tj. odstraňovat je, a tím lidem zdravotně pomáhat.

Infirmity – neduživost. Slovem „infirmity“ se rozumí neduživost, churavost, slabost, vratkost. Člověk, u něhož se tento jev vyskytuje, je většinou sešlý, churavý, postonávající, slabý, polehávající a stonavý.

Complete – úplný. Termínem „complete“ se rozumí úplný, naprostý, dokonalý, celý, tj. takový stav, kdy nic nechybí.

V tomto případě jde o relativně nejčastěji uváděnou definici zdraví. Není marné podívat se na klady a zápory tohoto pojetí podle Davida Seedhouse (1995):

Klady

- Definice WHO ukazuje na zdraví jako na kladnou, obecně žádoucí hodnotu.
- Definice WHO naznačuje, že zdraví je více než nepřítomnost (absence) nemoci.
- Definice WHO ukazuje, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i problematiku duševního (psychického) zdraví a zdravých vzájemných vztahů mezi lidmi (sociálního zdraví).
- Definice zdraví v pojetí WHO má motivační charakter. Naznačuje cíl, k němuž by měla směřovat snaha všech, kteří se zabývají problematikou zdraví a odstraňování nemocí.
- Definice zdraví WHO je velice jednoduchá a pro svou jednoduchost a stručnost snadno lidi „chytne“ a dá se dobře zapamatovat.

Zápory

- Definice zdraví WHO opomíjí stav, který je vyjadřován anglickým termínem „illness“. Tímto termínem se vyjadřuje stav, kdy člověku „není dobře“ – vyjádřeno v české lidové terminologii. Jde o *negativní subjektivní pocit člověka, kterého něco bolí, ale neví se, co by mohlo být příčinou takového pocitu*, neboť se nedá objektivně zjistit, proč by ho něco mělo bolet. Jde o kvalitativní jev, který není kvantifikovatelný objektivními nálezy. Vzpor tomu se člověk necítí dobře. Je to subjektivní, psychologický údaj, který leží mimo zájem klasické, biologicky (objektivně – materiálně) orientované medicíny. S tímto jevem se setkáváme často dříve, než propukne nemoc v plné šíři a hloubce. O člověku, kterému „není dobře“, lze těžko říci, že je zdrav. Ve světě se dnes neustále zvyšuje přesvědčení, že odstraňování těchto negativních jevů nutně patří do sféry péče o zdraví.
- Definice WHO opomíjí duchovní oblast člověka, tj. nehovoří o duchovním (spirituálním) zdraví. Podle této definice by mezi „naprosto zdravé“ lidi patřil např. Hitler, stejně jako dr. Albert Schweitzer. Chápeme-li duchovní oblast jako sféru osobního zaměření v oblasti hodnot, potom je třeba respektovat v ní také oblast „zdravých“ ekologických, sociálních, politických či náboženských cílů.
- Definice WHO nedefinuje termíny, kterých používá – např. co rozumí termínem „well-being“, „complete“, „physical, mental, social well-being“?
- Definice WHO nedefinuje kritéria ideálu, který stanoví. Jaká jsou kritéria dosažení toho, že člověku je „sociálně úplně dobře“? Podobně: Co se rozumí tím, že člověku je „mentálně zcela dobře“? Kdy, při dosažení jakých hodnot to můžeme potvrdit? Co se rozumí termínem „mental well-being“? Je jím stav, kdy se zloději podařilo ukrást to, co chtěl ukrást, je tedy spokojen a je mu dobře?
- Ideál zdraví je nepraktický. Je postaven nerealisticky. Je-li takto definované zdraví cílem, pak je třeba si uvědomit, že takto definovaného cíle není možno nikdy dosáhnout – tak jako např. není v našich silách nakreslit ideální kruh.
- Tím, že staví ideál zdraví až příliš vysoko (nedosažitelně vysoko), ukazuje každému člověku, že jeho zdravotní stav je vlastně nedokonalý.

Tyto a obdobné důvody vedou kritiky definice zdraví WHO (např. Dubos, 1959; Seedhouse, 1995 aj.) k tomu, že o ní hovoří jako o „rétorice“, „utopii“, „snu“, „mýtu“, „idyle zlatého věku“, „věci bezesmyslné a neúčinné“ apod.

Co mají tyto pokusy o definování zdraví společné?

1. Zdraví chápou jako podstatně důležitý moment s ohledem na uskutečňování životních cílů.
2. Zdraví vidí jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech od kladného pólu (dobrého zdraví) k zápornému pólu (nemoc).
3. Dobré zdraví chápou jako mimořádně vysokou a obecně velice žádoucí životní hodnotu.
4. Zdraví chápou v podstatně širším zorném úhlu než jen jako zdravé (normální) fungování lidského těla (berou v úvahu i psychické, sociální a duchovní dimenze zdraví).
5. Vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím.
6. Kladou důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav.
7. Nevidí problém zdraví jen jako individuální otázku, ale zaměřují pozornost i na jeho komunitní, ekologickou a politickou podmíněnost.

Pracovní definice zdraví

Uvedli jsme přehled nejdůležitějších definic zdraví. Otázkou je: Které se přidržel? David Seedhouse se nám v této orientaci pokouší pomoci ve své monografii (1995, s. 61). Jeho definice zdraví zní:

„Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realistickeky zvolené a biologické možnosti (potenciály).“

Potenciální znamená (slovníkově) „v úvahu přicházející, možný, teoretický, eventuální, dosud neprojevený, latentní“. Potenciál pak má obdobný význam jako určitá možnost, síla, která je k dispozici, případně kapacita – viz např. rozdíl elektrického napětí (potenciálů) jako možnost produkce určitého výkonu. Anglický termín „potentiality“ (v originále) znamená „možnost či schopnost, tj. to, co člověk může dělat, realizovat apod. Znamená i určitý druh vnitřní síly a možností (např. něco uskutečnit).

Seedhouse uvažuje o tom, že my všichni máme určité fyzické (tělesné) a intelektuální potenciály (viz jejich realizace ve fyzických výkonech, inteligenčním kvocientu – IQ, tvořivých schopnostech apod.). Co se z těchto potenciálů (možností) aktualizuje, závisí jednak na člověku, jednak na jeho životních podmínkách. Uznává však, že všechny potenciály (možnosti) se nedají realizovat.

Termínem *podmínky* rozumí Seedhouse vše, co ovlivňuje či může ovlivňovat lidskou aktivitu. Některé z těchto podmínek mají nejvyšší důležitost pro všechny lidi. Seedhouse (1995) je výslovně uvádí (s. 61).

Nejdůležitější podmínky:

1. Základní potřeby jídla a pití, bydlení, tepla a *smyslu života*.
2. Přístup *k co největšímu množství informací* o těch faktorech, které mají vliv na život člověka.

3. *Dovednosti pracovat s informacemi* (asimilovat – vstřebat je). Jde o to, aby lidé rozuměli tomu, jak se daná informace vztahuje k jejich situaci, a byli s to učinit rozumná rozhodnutí o tom, co mají na základě těchto informací podniknout.
4. *Ohled na druhé lidi a prostředí*. Protože lidé jsou částí (součástí) celého životního prostředí, člověk by se neměl snažit realizovat své možnosti tak, aby tím omezoval (kazil) základní možnosti úspěšného plnění cílů druhých lidí.

Aktuální stav zdraví určité osoby v dané chvíli závisí na stupni, v němž jsou tyto podmínky v praxi realizovány. Nejde však jen o kladné podmínky zdravého života. Seedhouse (1995) uvažuje i o negativních (nepříznivých) podmínkách života. Nazývá je nevýhody – „liabilities“ (doslova nedostatky, přítěže, handicapy, pasiva, dluhy, pokuty, rizika, závazky apod.).

Úkolem péče o zdraví v celé jeho šíři je tlumit až odstraňovat tyto nevýhody (liabilities) a zároveň upevňovat a posilovat kladné podmínky zdravého života.

Seedhouse (1995) zde obrazně přirovnává tento úkol ke stavbě domu. Úkolem zdravotní péče (a tím i psychologie zdraví) je odstraňovat překážky a budovat a posilovat základy. Nic víc. To, co kdo na těchto základech chce budovat (vystavět), však již nespadá do oblasti zdravotní péče.

S ohledem na vztah zdraví a kvality zdraví se autor této publikace pokusil vytvořit vlastní definici zdraví: **„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“**

Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života (viz dodatek o metodě SEIQoL na str. 243–248).

Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot (duchovního hlediska). Ta se týká cílů, k nimž je životní úsilí daného člověka zaměřeno (Křivohlavý, 1995, 2001).

Setkáme-li se někde s pojmem „zdraví“, je třeba se vždy ptát, v jakém smyslu je tohoto slova použito. Bylo by hrubou chybou vysvětlovat tentýž pojem náplní jiného myšlenkového kontextu. Příkladem může být použití slov „život“ a „zdraví“ v křesťanském kontextu. Tam život znamená žít smysluplně a zdravě žít znamená obrazně řečeno „jít či přibližovat se k nadějnému cíli“. Daniel Marguerata (2000) píše, že „životem se rozumí ne biologický pojem, ale způsob bytí s Bohem“ (s. 42). V tomto pojetí „živ“ je člověk, který žije svůj život v nadějném zaměření k transcendentnu. Takový člověk je pak „zdráv“, když se nemíjí s cílem svého života. Vyjádřeno obrazně (přiměřeně původnímu pojetí): *„Živ a zdráv je šíp vystřelený lukem, který letí a směřuje k cíli, k němuž byl vystřelen. Ten šíp, který se s cílem míjí, zdráv není.“* (Křivohlavý, 2000)

Doporučená další česká četba

- Frankl, V. (1995): *Lékařská péče o duši*. Cesta, Brno.
 Křivohlavý, J. (1994): *Mít pro co žít*. Návrat domů, Praha.
 Křivohlavý, J. (2000): *Pastorální péče*. Oliva, Praha.

Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví