

Kto wie, co to jest (cz. I)

● **99% społeczeństwa w Polsce nie ma pojęcia, co to jest wellness. Z pozostałego procenta – 99% utożsamia wellness z relaksem, usługami typu sauna lub aerobikiem z elementami jogi i wizualizacji. Zostaje 0,1% tych, którzy naprawdę wiedzą, o co chodzi.**

Beata Dyraga

Absolwentka ekonomii i socjologii.
Specjalista od strategii komunikacyjnej
i analizy potrzeb konsumenta
na europejskim rynku reklamy.
Współzałożycielka Stowarzyszenia
Animacje Kultury Wellness „Dyraga”

Termin wellness został po raz pierwszy zastosowany i zdefiniowany w latach 50. przez dr. Halberta Dunna – pierwszego dyrektora Narodowego Biura Statystyk Zdrowia w USA. Zdefiniował on wellness jako zintegrowaną metodę funkcjonowania, zorientowaną na maksymalizację indywidualnego potencjału człowieka w środowisku, w którym funkcjonuje. Bardziej współcześni określają wellness jako aktywny proces, przez który ludzie stają się świadomi swojego życia oraz dokonują wyborów w kierunku bardziej udanej i pełnej sukcesów egzystencji. Inna definicja brzmi: wellness optymalizuje twój potencjał jako człowieka, dając ci możliwość bycia najlepszym, jaki możesz być, jeżeli będziesz pracować nad utrzymaniem równowagi pomiędzy wszystkimi aspektami twojego życia: duchowym, emocjonalnym, intelektualnym, fizycznym, jak również twoimi relacjami z innymi ludźmi, środowiskiem naturalnym i światem.

Człowiek jako całość

U podstaw wszystkich tych definicji leży dążenie do postrzegania człowieka jako całości, co nasuwa nam porównanie z założeniami filozofii starożytnego Wschodu. Wellness przekłada istotne elemen-

ty z tych filozofii na język i realia człowieka współczesnej zachodniej cywilizacji. Również Hipokrates głosił prawdy, które pasowałyby do nowoczesnego podręcznika wellnessu: „Każda choroba ma swoje przyczyny, których nie zlikwiduje żaden lek” lub „Niech twój posiłek będzie dla ciebie lekarstwem, a lekarstwo twoim posiłkiem”, „Primum non nocere”.

Ja nazywam wellness SZTUKĄ. To sztuka świadomego i szczęśliwego życia w pełni wykorzystującego potencjał człowieka i dającego mu uczucie spełnienia. To ruch kulturowy, filozoficzny XXI wieku, którego głównym przesłaniem jest harmonijny rozwój człowieka.

Oto kilka dodatkowych określeń:

- Wellness to świadomy proces samorozwoju
- Wellness nigdy nie jest constans – to raczej bezustanny proces niż konkretny stan
- To sposób na osiąganie sukcesów
- To proces rozwoju, zmiany świadomości
- To styl życia
- To dążenie do poprawy jakości życia, a nie do jego przedłużenia
- To cywilizacja i kultura przyszłości
- To sposób na szczęśliwe i spełnione życie
- Wellness to więcej niż prewencja zdrowia
- To wyzwolenie z własnych ograniczeń

- To broń przeciwko chorobom cywilizacyjnym
- To proces harmonizacji życia na wszystkich jego poziomach.

Wellness jest pojęciem obcym

W pracy nad adaptowaniem wellnessu do polskich realiów doszłam do wniosku, że problem z przyswojeniem przez nas tego terminu wynika z trzech kwestii:

1. Wellness to pojęcie bardzo szerokie, dające wiele możliwości interpretacji i sposobów rozumienia. Można je przyrównać do takich pojęć, jak „wolność”, „mądrość”, „szczęście” czy „zdrowie”. Zdrowie, dla wielu z nas, to po prostu fakt braku choroby. Ale co oznacza brak choroby? Specjalizujący się w profilaktyce zdrowia i diagnostyce lekarze chińscy są w stanie wykryć chorobę na poziomie niedoboru energetycznego, np. w nerkach. Może to być początek poważnej choroby, którą nasza medycyna zdiagnozuję dopiero w fazie zaawansowanych skutków, np. dwa lata później. Czy wtedy – przed dwoma laty temu byliśmy już chorzy czy zdrowi?

Czy smutek to choroba? Czy kiedy mam problemy ze snem, to jestem chora czy zdrowa? „Zdrowy człowiek potrafi śmiać się z własnych zauroczeń sprawami błahymi”, pisał Friedrich W. Nietzsche.

mnie, jest zdrowe dla innej osoby? Można mówić o zdrowiu fizycznym, umysłowym, psychicznym. Mówimy o zdrowiu duszy, zdrowiu świata czy społeczności. Jako ciekawostkę podaję poniżej test zdrowia Georgesa Oshawy, niezjącego już twórcy makrobiotyki. Oto siedem warunków zdrowia. Za spełnienie każdego z nich otrzymuje się określoną liczbę punktów. Pełnia zdrowia to 100 punktów (za interesowanych odsyłam do niezwykle interesujących publikacji na temat makrobiotyki).

1. Brak zmęczenia	+ 5 punktów
2. Dobry apetyt	+ 5 punktów
3. Głęboki i pełny sen	+ 5 punktów
4. Dobra pamięć	+ 10 punktów
5. Dobry humor	+ 10 punktów
6. Jasność myśli i czynów	+ 10 punktów
7. Życie sprawiedliwe i uczciwe	+ 55 punktów

Czym więc jest zdrowie? Czym jest wellness?

2. **Rozumienie pojęcia wellness polega raczej na odczuwaniu niż na logicznej interpretacji.** Rzecz się ma podobnie jak ze słowem „miłość” czy „duchowość”. Dwie osoby będą rozumiały „duchowość” w różny, indywidualny dla siebie sposób; jest to uwarunkowane bogactwem dotychczasowych doświadczeń, osobowością oraz aktualnymi potrzebami. Podobnie z wellnessem – każdy będzie to pojęcie rozumiał i odczuwał inaczej. Ponadto wszyscy zmieniamy się i przeobrażamy; dziś pojmujemy słowo „miłość” inaczej niż kilka lat temu. Ta zmiana związana jest z rozwojem naszej świadomości, wynika z konkretnych przeżyć i doświadczeń. Przypomina mi się takie zdanie: „Zanim się ożeniłem, miałem trzy teorie na temat wychowania dzieci, teraz mam troje dzieci i żadnej teorii”. Twój wellness dziś jest więc inny niż wczoraj.


3. **Wellness to pojęcie obce językowo.** Niestety, wszelkie próby znalezienia polskiego odpowiednika zakończyły się fiaskiem (prof. Bralczyk przetłumaczył „wellness” jako „dobrość”). Fakt obcego pochodzenia słowa „wellness” sprawia nam trudności z zastosowaniem go w mowie i piśmie, znaleźnikiem odpowiedniej formy gramatycznej. Można na przykład powiedzieć, że ktoś jest wellnessowy albo na wysokim poziomie wellnessu. Można też powiedzieć, że społeczeństwo jest na wysokim bądź niskim poziomie wellnessu (tzw. High Level Wellness). Można podążać drogą lub ścieżką wellnessu, praktykować wellness lub dążyć do wellnessu. Sympatycznym i łatwo przyswajalnym tworem językowym okazał się „wellnesiak” i „wellnessowiec”.

W drugiej części artykułu postaram się wyjaśnić, jak przejść od teorii do praktyki wellnessu i przedstawię jeszcze inne jego aspekty.

1/2 zarten
WELLNESS
0,5 seria

DLA CIAŁA

„Jestem już w takim wieku, że bardziej niż o seksie myślę o jedzeniu. Doszło do tego, że w zeszłym tygodniu zawiesiłem lustro nad stołem w jadalni.”
Rodney Dangerfield



„Potrzebuje pan więcej ruchu. Proszę się przebiec i przynieść mi cheeseburgera z cebulką!”

DLA DUCHA

TEATR NARODOWY


ostatni

Obejrzyj *Lubię cię*

„Ostatni” Tadeusz Aubiński, Teatr Narodowy w Warszawie
Sztuka współcześnie-histeryczna. Pobudza aktualne skojarzenia i skłania do zastanowienia się nad tradycją rodzinną. Reżyseria Tadeusza Bradeckiego, w roli głównej Ignacy Gogolewski.

Zobacz

Jerzy Nowosielski, Wystawa *Galeria Sztuki Zachęta* w Warszawie, 22 marca – 27 kwietnia br.
Największa w historii wystawa jednego z czołowych geniuszy sztuki współczesnej. „U Nowosielskiego kobieta jest ikoną, jej zmysłowość to obiekt kontemplacji”



Zagadka

DLA UMYSŁU

1. Jestem mężczyzną. Kim jest dla mnie Wojciech, jeżeli syn Wojciecha jest ojcem mojego syna?

2. Co to jest irydologia?

a) nauka słuchania
b) leczenie barwami
c) metoda czytania z tęczówki oka
d) nauka o rybach

Przeczytaj

Dorota Terakowska „W krainie kota”
Mówiąca niemowlę o kasztanowych włosach i gigantyczny kot. „Ta powieść porusza swą mądrością, trafia wprost do serca, ale także bawi – autorce bowiem nieobce jest poczucie humoru”
J.W. „Polityka”