

Małgorzata Górka

# Kulturowe i religijne aspekty zdrowia

Stan naszego zdrowia zależy od bardzo wielu czynników. Według Lalonde'a występują cztery główne grupy czynników wpływających na stan zdrowia człowieka: biologia, środowisko, styl życia oraz opieka zdrowotna<sup>1</sup>. Przyjmuje się, że styl życia w około 50% rzutuje na zdrowie człowieka. Zdrowie można więc zachować i polepszyć przez wybór prawidłowego stylu życia, który w bezpośredni sposób jest związany z kulturą i przez nią kształtowany. Składające się na kulturę wierzenia, system wartości, tradycje żywieniowe, normy moralne, zwyczaje, wzory postępowania przekazywane są dzieciom w procesie wychowania.

Kultury i religie różnią się postrzeganiem rozmaitych aspektów zdrowia. Różnice kulturowe dotyczą m.in. definiowania zdrowia i choroby, postrzegania ludzkiego ciała, sposobu postrzegania problemów zdrowotnych, stosowania profilaktyki, postawy wobec opieki medycznej i leczenia oraz preferowanych strategii radzenia sobie ze stresem i problemami zdrowotnymi.

W nauczaniu i wychowaniu, ale także w terapii, w sprawowaniu opieki socjalnej, opieki medycznej, przygotowaniu uczniów do pracy zawodowej dobrze jest znać wartości kulturowe cenione przez podopiecznych i ich rodziców. W związku z tym nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy szkolni i inni pracownicy szkoły, a także pracownicy socjalni, pracownicy służby zdrowia powinni poznać czynniki kulturowe, które mogą mieć wpływ na styl życia dzieci, wychowanków, pacjentów, podopiecznych.

Z ogromnego bogactwa kulturowego współczesnych społeczeństw wybrałam specyficzne poglądy na temat zdrowia i choroby, postrzegania ludzkiego ciała i psychiki, reguł odżywiania, przestrzegania higieny osobistej. Przedstawione przykłady mogą wzbogacić zajęcia edukacji zdrowotnej dla dzieci i młodzieży.

## I. Filozofia zdrowia w różnych kulturach

Zdrowie stanowi dla większości ludzi wartość, ale dla ludzi wychowanych w różnych kulturach znaczy nie zawsze to samo. Przez dwa tysiące lat w **kulturach zachodnich** silny wpływ na poglądy dotyczące zdrowia wywierała teoria Hipokratesa, według której zdrowie ujmowane było głównie jako niewystępowanie choroby. Takie określenie zdrowia nadal dominuje w potocznym rozumieniu, mimo że oficjalnie obowiązująca definicja Światowej Organizacji Zdrowia opisuje zdrowie jako *stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub innej niemocy* (WHO, 1948).

Filozofia zdrowia za czasów imperium Inków w **starożytnym Peru** widziała porządek kosmiczny z perspektywy czteroczęściowej. Aby zagwarantować swoje własne zdrowie i relacje ze światem zewnętrznym, każda osoba musiała zachować harmonię z takim właśnie porządkiem. Zgodnie z tą filozofią życie zależy od czynników z Nieba i z Ziemi, aspektów męskich i żeńskich,

<sup>1</sup> Zimbardo Ph., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999.

czynników powietrza i ziemi oraz czynników ciepła i zimna. Ta koncepcja była znana jako „cztery wiatry życia”. Termin „wiatr” określał krążące siły lub energie, które tkają życie i manifestują się jako harmonia. Dlatego też w dzisiejszych czasach szamani i znachorzy w Peru mówią o czterech wiatrach, które spowodowały chorobę (nieład) i przywołują odpowiednie wiatry, aby wprowadzić ponownie ład lub zdrowie.

Według rozumienia **Indian z Amazonii** zdrowie jest to balans między jednostką oraz jej otoczeniem ekologicznym i socjokulturowym, w którym zawarty jest świat przyrody i ducha. Człowiek, zanim zaczął niszczyć przyrodę w stopniu, który obserwujemy dzisiaj, najpierw „zardzewiał” duchowo. Lekarze tradycyjni, znani jako szamani lub znachorzy, potrafią pomóc osobie powrócić do harmonii wewnętrznej i wewnętržno-zewnętrznej, aby zreperować zniszczenia osobiste i socjalne w otaczającym ją środowisku naturalnym i we własnym ciele. Przywrócenie całkowitej harmonii jest jedyną metodą, aby przywrócić pełną radość życia oraz zagwarantować jak najlepszą przyszłość osobistą sobie, rodzinie i dzieciom.

W **kulturze Majów** człowiek zdrowy to również ten, który żyje w harmonii ze sobą i z całym swoim otoczeniem. Osiem elementów jego życia, które powinny harmonijnie współistnieć, to: dobrobyt, rodzina, duchowość, praca, przyjaciele, kreatywność, relacje z innymi, sukces.

Każdy, kto nie odczuwał satysfakcji w kontekście chociaż jednego z tych elementów, był uważany za człowieka, który powinien pracować nad sobą aż do momentu osiągnięcia harmonii.

Ze **starożytnych Indii** wywodzi się ajurweda, „wiedza o życiu” – najstarszy na świecie system medyczny i filozoficzny, który i dziś nie traci nic ze swojej aktualności. Według jej nauk życie to nierozdzielny związek umysłu, ciała i duszy. Dlatego medycyna ajurwedyjska nie ogranicza się do leczenia fizycznych (cielesnych) objawów chorób, ale dostarcza wszechstronnej wiedzy o zdrowiu duchowym, mentalnym i emocjonalnym. Ajurweda naucza, iż wszystko składa się z pięciu podstawowych elementów natury: przestrzeni, powietrza, ognia, wody, ziemi. Nasze ciało jest zdrowe, kiedy tych pięć elementów pozostaje w równowadze, zaś jej zakłócenie prowadzi do chorób. Według tej filozofii osiągnięcie równowagi i harmonii jest możliwe bez użycia leków chemicznych i inwazyjnych zabiegów dzięki stosowaniu zrównoważonej diety, leków ziołowych, delikatnych ćwiczeń i terapii fizycznych (masaży, kąpeli, inhalacji). Wykorzystuje

ona mantry, rytuały i amulety, kamienie szlachetne, minerały i oczyszczone metale. Z ajurwedy czerpie naturalna medycyna tybetańska, która pomaga ludziom w Tybecie, Chinach, Indiach, Nepalu, Mongolii i znacznej części Rosji oraz Azji Centralnej. Od 1979 roku ajurweda jest koncepcją zdrowotną i terapeutyczną uznawaną przez Światową Organizację Zdrowia.

## II. Poglądy dotyczące ludzkiego ciała

Kultury posługują się różnymi metaforami ilustrującymi ich wyobrażenia o ciele człowieka. Wiele z nich wiąże się z pojęciami równowagi i jej braku w organizmie.

Według **teorii Hipokratesa** ciało człowieka składa się z czterech pierwiastków: krwi, flegmy, żółci i czarnej żółci. Nadmiar lub niedomiar którejkolwiek z tych substancji zakłóca równowagę wewnętrzną, wywołując chorobę.

**Chińczycy** wierzą, że ludzkie ciało jest zbudowane z pierwiastków yin i yang. Podstawową regułą medycyny chińskiej jest prawo jedności przeciwieństw, czyli wzajemnej zależności, wzajemnego niszczenia się i wzajemnego przekształcania. Yin i yang są uważane za dwa korzenie życia. Korzeń yin ma funkcje chłodzące, hamujące i jest odpowiedzialny za magazynowanie energii. Korzeń yang natomiast to ciepło, aktywność, produktywność. Oba te korzenie są od siebie zależne, gdyż wytwarzają i podtrzymują się nawzajem. Zdrowie jest w tym układzie stanem dynamicznej równowagi między korzeniami yin i yang.

Czynniki społeczno-kulturowe wywierają silny wpływ na to, jak postrzegany jest kształt własnego ciała oraz sylwetki innych ludzi, a sposób postrzegania oddziałuje na związek między kulturą a zdrowiem, czego skutkiem mogą być np. otyłość i anoreksja. W wielu **krajach afrykańskich** za bardziej atrakcyjne uważa się otyłe kobiety i wychudzonych mężczyzn; w naszej kulturze ideał kobiety prezentują bardzo szczupłe i wysokie modelki. W przeciwieństwie do kobiet Zachodu, pigmejska kobieta powinna być mała, przysadzista i wytrzymała na trudy. Z analizy kanonu piękna można wyprowadzić regułę mówiącą, że w ubogich społeczeństwach, gdzie większość ludzi jest szczupła, krągłe kształty widziane są jako te pożądane, zaś w kulturach bogatych jako cieszące oko są postrzegane raczej szczupłe sylwetki.

W różnych kulturach różne elementy ciała podlegają ocenie – stopy w Chinach i Japonii,

szyje w Birmie, w Indiach biust, pośladki u Hottentotów.

W **kulturze romskiej** dobry stan zdrowia utożsamiany jest ze szczęściem. Romowie wierzą, że im ktoś więcej waży, tym więcej ma szczęścia i jest zdrowszy.

### III. Psychika w różnych kulturach

**Starożytni Chińczycy** nie wierzyli w dualizm psychiki i ciała. Uważali, że nie ma żadnej psychiki, tylko ciało składające się z różnych narządów. Choroby psychiczne i fizyczne uważano za skutek braku równowagi w narządach wewnętrznych. Leczenie wszystkich chorób polegało na stosowaniu leków ziołowych i akupunktury, aby zmodyfikować funkcjonowanie specyficznych narządów wewnętrznych i przywrócić u danej osoby holistyczną równowagę. To podejście jest głęboko zakorzenione w myśli chińskiej, a także w sposobie myślenia charakterystycznym dla wielu innych kultur Azji Wschodniej<sup>3</sup>.

Poglądy **Hindusów** są diametralnie różne. Według buddyzmu wszechświat widzialny jest złudzeniem zmysłów; świat jest tylko psychiką, a psychika jednostki jest częścią psychiki zbiorowej. Nadmierna aktywność psychiczna odwraca uwagę od skupienia się na doświadczeniu wewnętrznym – a skupienie takie pozwala wznieść się umysłowi ponad doświadczenie zmysłowe. Medytacja jest uprawianym przez całe życie ćwiczeniem się w odkrywaniu, jak uwolnić psychikę od złudzeń, co pozwala jej wędrować swobodnie i odkrywać mądrość. Aby stać się istotą oświeconą, trzeba panować nad pragnieniami cielesnymi, powstrzymując się od zwykłych doznań zmysłowych i psychicznych, odkrywając, jak widzieć rzecz w prawdziwym świetle<sup>4</sup>.

### IV. Specyficzne reguły dotyczące odżywiania w różnych kulturach

Głód jest podstawową potrzebą biologiczną odczuwaną jednakowo przez wszystkich ludzi. Sposób jego zaspokajania jest zdeterminowany przez wiele czynników, wśród których uwarunkowania kulturowe, a co za tym idzie religia, od-

grywiają olbrzymią rolę. Zakazy i nakazy religijne często przesądzają o wykorzystaniu do celów żywieniowych określonych roślin i zwierząt. Niektóre kultury i religie akceptują lub odrzucają spożywanie wybranych gatunków zwierząt. Religia może mieć również wpływ na sposób przygotowania posiłków. W wielu religiach nakłania się wiernych do przestrzegania postów, które uważane są za jeden z elementów duchowego doskonalenia się.

Przyjrzyjmy się bliżej niektórym religiom i ich wpływowi na sposób odżywiania się:

**KATOLICYZM** – traktuje pokarm jako dar od Boga i zaleca umiar w jego spożywaniu, ale nie nakłada specjalnych nakazów co do rodzaju spożywanych potraw, oprócz nakazu niespożywania mięsa w piątek. Zachęca do postu i wyrzeczeń szczególnie w okresie Adwentu i Wielkiego Postu. W Środę Popielcową i w Wielki Piątek obowiązują katolików post ścisły – jakościowy i ilościowy.

**PRAWOSŁAWIE** – dużą wagę przywiązuje do przestrzegania postu; przez cały rok w każdą środę i piątek wierni wstrzymują się od spożywania produktów mięsnych i rybnych. Dodatkowo w czasie ważnych świąt należy przestrzegać ścisłego postu. Największy post prawosławny to Post Wielkanocny. W dwa tygodnie przed pierwszą niedzielą Wielkiego Postu nie wolno jeść mięsa i ryb, od następnej niedzieli także serów, jaj i masła.

**HINDUIZM** – religia Dalekiego Wschodu, wiara w wielu bogów. Otacza się w niej kultem niektóre zwierzęta i rośliny. Zabrania się spożywania mięsa krów i ich mleka. Spożycie mięsa jest wyraźnie zakazane w świętych pismach hinduizmu i traktowane jako niemoralne, ponieważ jego produkcja powoduje cierpienie zwierząt. Spora część hinduistów, szczególnie bramini, nie jedzą niczego, co zostało uzyskane w wyniku cierpienia zwierząt, czyli mięsa, jaj i ich pochodnych. Mleko krów, bawołów i kóz oraz inne produkty z nich uzyskane są akceptowane (z wyjątkiem sera zawierającego podpuszczkę), ponieważ mleko jest dawane ludziom bez oporów. Wszyscy praktykujący hinduiści powstrzymują się od spożycia wołowiny. Święte krowy poruszają się bez przeszkód po drogach Indii i Pakistanu mimo ogromnego niedostatku żywności w tych krajach.

<sup>3</sup> Ibidem.

<sup>4</sup> Ibidem.

**BUDDYZM** – zakłada, że człowiek religijny powinien dążyć do harmonii świata wewnętrznego z zewnętrznym. Jest to możliwe między innymi poprzez redukcję swoich potrzeb żywieniowych, wyeliminowanie z jadłospisu pokarmów pochodzenia zwierzęcego na rzecz pokarmów roślinnych. Białko zwierzęce zastępowane jest przez soję. Znana na świecie kuchnia wegetariańska właśnie w tej religii znalazła swoje podwaliny. Wyróżnia ona pokarmy satwiczne, tamasowe i radžasowe. Pokarmy satwiczne to pokarmy korzystne, uważane za odżywcze i lekkostrawne, dostarczają organizmowi świeżej energii i nie obciążają umysłu. Należą do nich: zboża, surowe owoce i warzywa, świeżo wyciskane soki, lekkie przetwory mleczne, fasola, miód i czysta woda. Pokarmy radžasowe mają charakter pobudzający: czosnek, cebula, kawa, jajka, herbata, chili, czekolada, biały cukier i biała mąka. Pobudzają one ciało i wprowadzają umysł w stan niepokoju, dlatego zaleca się wykluczenie ich z diety. Pokarmy tamasowe uznawane są za skażone. Pokarmów z tej kategorii należy unikać: produkty nieświeże, niedojrzałe, pozbawione smaku. Zatruwają one ciało i odbierają mu energię. Należą do nich: ryby, grzyby, produkty mrożone, odgrzewane i puszkowane. Wykluczyć należy również alkohol i wszystko, co przeszło proces fermentacji<sup>5</sup>.

**TAOIZM, KONFUCJONIZM** – znalazły swych wyznawców na terenie Chin i Japonii. Te religie doskonałość duchową i cielesną człowieka upatrują w równowadze sił ying i yan. Źródłem siły yan jest mięso, a siły ying – warzywa. Bardzo ważne jest według kanonów tej religii zachowanie równowagi tych składników w posiłkach, ponieważ ona jest gwarantem zdrowia psychicznego i fizycznego. Na całym świecie znana jest kuchnia tych obszarów, która przyciąga coraz to nową liczbę smakoszy.

**JUDAIZM** – oparty na Starym Testamencie, kładzie ogromny nacisk na sposób odżywiania się wyznawców tej religii. Ponadto nakazuje zachowanie postów oraz wymaga przestrzegania specyficznych przepisów. Odpowiednio przygotowane potrawy noszą nazwę koszernych. Tym mianem określa się konkretne gatunki zwierząt (parzystonogie, przeżuwacze – bydło, owce, kozy; ryby, posiadające łuski i płetwy, niektóre gatunki ptactwa). Judaizm kategorycznie zabrania spożywania pokarmów takich jak np. mięso padłych czy uduszonych zwierząt, mięso wieprzowe, ptactwo

łowne czy kwaszony chleb. Koszerne zwierzęta muszą być zabite w sposób rytualny, bardzo dokładnie bada się zabite zwierzę, czy nie chorowało na jakąś chorobę; czyści się je dokładnie z krwi. Potrawy przygotowuje się poprzez długie gotowanie, duszenie, pieczenie, co powoduje straty witaminowe. Mleko i jaja można jeść, jeśli pochodzą od zwierząt koszernych. Istnieje zakaz łączenia w jednym posiłku mleka i mięsa. Podobnie z używaniem naczyń – przeznaczają się różne komplety naczyń do przechowywania, mycia i przygotowania oddzielnie potraw mlecznych i mięsnych. Warzywa i owoce należy starannie oczyścić i upewnić się, czy usunięto wszystkie „robaki”, ponieważ ich spożywanie jest zabronione. Ze względu na specyficzne wymagania związane z odżywianiem Żydzi posiadają koszerne rzeźnie, sklepy, restauracje.

**ISLAM** – zasady żywienia w tej religii regulowane są przez świętą księgę Koranu. Zakazuje ona muzułmanom w sposób kategoryczny spożywania wieprzowiny i napojów alkoholowych i nakazuje jednodniowy post – ramadan. Nieprzestrzeganie tych norm religijnych jest w wielu krajach arabskich źródłem nie tylko gniewu Boga, ale obwarowane jest karami prawa państwowego. Codzienne życie muzułmanina reguluje szariat. Muzułmanom nie wolno pić alkoholu, używać narkotyków i wszelkich środków odurzających. Zakazane jest też jedzenie wieprzowiny i jakichkolwiek produktów, które mają z nią związek, na przykład smalcu, świńskiej krwi czy padliny. Zakaz ten, podobnie jak w judaizmie, pojawił się prawdopodobnie ze względów zdrowotnych – w tamtejszych warunkach klimatycznych wieprzowina szybko ulega zepsuciu i łatwo zagnieżdżają się w niej pasożyty. Jednakże wiele innych gatunków mięs (np. jagnięcina, drób) jest dozwolonych, o ile zwierzę zostanie zabite w specyficzny sposób. Niedopuszczalne jest m.in. jakiegokolwiek ograniczenie cierpienia – ubój jest dokonywany przy pełnej świadomości zwierzęcia. Jednym z obowiązków dorosłego muzułmanina jest post. Stanowi symbol oczyszczenia religijnego, ale nie służy pokucie czy umartwianiu się, jak w chrześcijaństwie, lecz ćwiczeniu samokontroli. W ramadanie, miesiącu postu, od wschodu do zachodu słońca dorosłym, zdrowym muzułmanom nie wolno jeść, pić, stosować używek. Wspólne biesiady odbywają się po zachodzie słońca. Z postu zwolnieni są starcy, dzieci, kobiety w ciąży i karmiące, chorzy oraz osoby w podróży<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> www.era-zdrowia.pl

<sup>6</sup> Marek A. *Islam*, Vox Humana, Warszawa 2006.

Wpływ kultury widać również w sposobie siadania do stołu, spożywania posiłków czy ich kolejności. Polacy jedzą nożem i widelcem, podczas gdy w Chinach jada się wyłącznie pałeczkami, a w Etiopii rękami odrywa i zjada się kawałki placków. My zasiadamy do stołu na krzesłach, Chińczycy i Japończycy z kolei spożywają posiłki na poduszkach w pozycji klęczącej.

## V. Normy dotyczące przestrzegania higieny osobistej

Czystość jest ważnym aspektem tradycyjnej **kultury rromskiej**, której zasady zawiera Kodeks Romanipen. Przekroczenie ustalonych zasad powoduje „skalanie” i stan rytualnej nieczystości, a najgorszą karą jest wydalenie z własnej społeczności. Nieczyste są pewne części ciała, jego wydzieliny i to, co z ciała się oddziela: włosy, paznokcie, ślina, krew. Dla Romów ciało i umysł są ze sobą ściśle powiązane i traktowane jako nierozdzielna całość. Charakterystycznym przykładem jedności ciała i ducha jest sposób, w jaki postrzegają oni kobiece ciało. Mianowicie: wszystko, co poniżej pasa, jest nieczyste (płyny, wydzieliny), natomiast to, co powyżej – czyste. W związku z tym kobiety powinny używać oddzielnych mydeł i ręczników do tych części ciała. Kalające własności mają części kobiecej odzieży (bielizna, obuwie), jeśli stykają się z ciałem. Nie można ich dotykać i prać razem z ubraniami mężczyzn. Mężczyzna nie może myć się w misce, w której pierze się bieliznę kobiet. Rom może się myć tylko w bieżącej wodzie, kąpiele w wannie są traktowane jako przesiadywanie w brudnej, zastoinowej wodzie. Romowie wierzą, że nieprzestrzeganie tych zasad jest przyczyną poważnych chorób. Kultura rromska zabrania bycia lekarzem, pielęgniarką, grabarzem, hydraulikiem, ponieważ zawody te wymagają kontaktu z dolnymi partiami ciała, z umarłymi i nieczystościami.

Pożywienie jest sferą, w której zasada czystości obowiązuje w stopniu szczególnym. Wszystko, co przechodzi przez usta, także sztucze i naczynia, które służą do przygotowywania jedzenia, muszą być rytualnie czyste. Jedzenie lub naczynie nie może być skalane żadną ludzką wydzieliną ani wszelkim brudem. Również nie do pomyślenia jest pranie bielizny w misce czy wannie, a następnie płukanie w niej produktów żywnościowych. U Romów używa się kilku naczyń, które przeznaczone są jedynie do określonych celów. Takie traktowanie naczyń

jest nakazem zachowania czystości również w sensie fizycznym. Kolejną zasadą jest oddzielanie produktów mięsnych od mlecznych. Romowie używają nawet osobnych naczyń i sztuców do jedzenia mięsa i produktów mlecznych<sup>7</sup>.

**W islamie** modlitwa powinna być odmawiana w stanie rytualnej czystości, w związku z tym po śnie, utracie przytomności, dotknięciu osoby odmiennej płci, załatwianiu potrzeb fizjologicznych lub dotykaniu intymnych części ciała należy dokonać ablucji. W krajach muzułmańskich w wielu miejscach stoją służące do tego celu fontanny, studnie, łazienki. Kiedy nie ma dostępu do wody, można myć się piaskiem lub drobnymi kamykami<sup>8</sup>.

**W Indiach** podczas jedzenia używa się wyłącznie prawej ręki; lewa jest nieczysta i służy do czynności nieczystych, np. zabiegów higienicznych. Szczególne znaczenie dla higieny ciała ma jama ustna, postrzegana jako wrota do całego ciała; zaleca się utrzymywać ją w należytej czystości. Odnosi się to zarówno do zębów, jak i języka, które poddaje się zabiegom pielęgnacyjnym wcześniej rano, jeszcze przed spożyciem śniadania.

**Dla Arabów** wskazówki higieniczne zawarte były w Koranie. Zęby zalecano oczyszczać gałązkami z drzewa araku (*salvadora persica*), a jamę ustną płukać od 3 do 15 razy na dzień wywarem z różnych ziół.

**Starożytni Grecy** do celów higienicznych używali sproszkowanych korań, alabastru, skorupki jaj, kości, które wcierano w powierzchnię zębów przy pomocy palca. Hipokrates zalecał w swych dziełach liczne płukania jamy ustnej w celu uzyskania przyjemnego zapachu.

Kultura zdrowotna **Indian amerykańskich – Azteków** stała na bardzo wysokim poziomie. Osoby, którym z ust wydobywał się nieprzyjemny zapach oraz „brudasów” karano, zmuszając ich do publicznego mycia i wypijania wody, w której się myli<sup>8</sup>.

## VI. Wpływ czynników kulturowych na zdrowie somatyczne i psychiczne

W opublikowanym w 1990 roku przeglądzie ponad 100 międzykulturowych badań amerykańscy psychologowie zwrócili uwagę na podsta-

<sup>7</sup> Bartosz A. *Nie bój się cygana*, Pogranicze, Sejny 1994.

<sup>8</sup> Marek A. *Islam*, ibidem.

wową różnicę między społeczeństwami na całym świecie – mianowicie jest to różnica między społeczeństwami indywidualistycznymi i kolektywistycznymi. **Społeczeństwa indywidualistyczne** za najważniejszą wartość uważają jednostkę; cenią one współzawodnictwo, indywidualne osiągnięcia i osobiste spełnienie, natomiast **społeczeństwa kolektywistyczne** przypisuje największe znaczenie grupie społecznej, rodzinie, społeczności miejscowej czy plemieniu. Współpraca, wspólna własność, altruizm i dobro społeczne to główne wartości, którymi kierują się społeczeństwa kolektywistyczne<sup>9</sup>. Na świecie jest więcej społeczności kolektywistycznych (70%), należą do nich kraje wielu kultur Afryki, Azji, Ameryki Południowej, Bliskiego Wschodu i Ameryki Środkowej. Natomiast do społeczności indywidualistycznych (30%) należą kultury Europy, Ameryki Północnej czy społeczności myśliwych – Eskimosi. W tej grupie ceni się poleganie na własnych siłach, niezależność i samodzielność. Więź człowieka z grupą jest w nich słabsza, a podstawą tożsamości jest „ja”.

Gdy grupę, z którą identyfikują się ludzie z kultur kolektywistycznych, dotyka niepowodzenie, czują się oni bardziej nieszczęśliwi i doświadczają silniejszych negatywnych emocji niż osoby z kultur indywidualistycznych. Badania w ośmiu grupach kulturowych wykazały związek „indywidualizmu i kolektywizmu” z chorobami serca. Wśród Amerykanów pochodzenia europejskiego – w najbardziej indywidualistycznej grupie – zawały zdarzały się najczęściej. Wśród mnichów z zakonu trapistów, którzy odznaczali się najniższym poziomem indywidualizmu, występowały one najrzadziej. Bardzo ważne dla zapobiegania chorobom układu krążenia okazało się wsparcie społeczne, wytwarzane w kulturach kolektywistycznych. Silniejsze i głębsze więzi społeczne stają się buforem chroniącym jednostki przed stresem i napięciami, a co za tym idzie – obniżają ryzyko zapażenia na choroby serca<sup>10</sup>. Choroba każdego członka plemienia Nawahów nie jest uważana za jego indywidualną sprawę (i winę), lecz raczej za oznakę ogólnej dysharmonii, którą trzeba usunąć za pomocą wspólnotowych obrzędów uzdrowicielskich. Ta orientacja kulturowa zapewnia potężną sieć wsparcia społecznego, która automatycznie przechodzi z pomocą osobie cierpiącej<sup>11</sup>.

Wyniki innych badań wskazują, że społeczeństwa kolektywistyczne mają niższy procent zabójstw, samobójstw, przestępczości nieletnich, wykorzystywania seksualnego dzieci i alkoholizmu. Podczas gdy indywidualiści poszukują natychmiastowych nagród osobistych, wolności, równości, przyjemności indywidualnych i zmiennego, podniecającego życia, kolektywiści przywiązują większą wagę do samodyscypliny, akceptacji pozycji życiowej jednostki, szacunku do rodziców i osób starszych, podtrzymywania własnego obrazu i pracy na rzecz korzyści długoterminowych grupy jako całości.

Matsumoto i Fletcher (1996) zapoczątkowali nowy kierunek badań międzykulturowych, dotyczących związków między różnymi wymiarami kultury a wieloma procesami chorobowymi. Wykorzystali dane epidemiologiczne z 28 krajów całego świata położonych na pięciu kontynentach. Otrzymane wyniki świadczą o istotnej roli kultury w rozwoju takich procesów chorobowych, jak: infekcje, choroby pasożytnicze, choroby układu krążenia, choroby serca, choroby układu mózgowo-naczyniowego oraz układu oddechowego<sup>12</sup>.

Współczesna nauka o zdrowiu uznaje, że bardzo ważnym wskaźnikiem zdrowia są subiektywne odczucia i samoocena zdrowia. Umożliwia ona zainteresowanym osobom identyfikację własnego potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz diagnozę problemów związanych ze zdrowiem, które wymagają rozwiązania.

Ponieważ żyjemy i przygotowujemy uczniów do życia w wielokulturowym świecie, uważam, że refleksja dotycząca własnego zdrowia powinna uwzględniać wiedzę i doświadczenia różnych kultur. Możemy z nich czerpać, możemy je odrzucać, mogą nas inspirować.

Od naszych decyzji zależy, które składniki kulturowe uznamy za wartościowe, które staną się częścią naszego stylu życia – specyficzne nawyki higieniczne Romów lub muzułmanów, dieta wegetariańska Hindusów, akupunktura z medycyny chińskiej, medytacja i joga buddystów, a może sieci społecznego wsparcia Indian amerykańskich?

Autorka jest nauczycielem konsultantem ds. edukacji międzykulturowej i globalnej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie

<sup>9</sup> Zimbardo Ph. *Psychologia i życie*, ibidem.

<sup>10</sup> Matsumoto D., Juang L. *Psychologia międzykulturowa*, GWP, Gdańsk 2007.

<sup>11</sup> Ibidem.

<sup>12</sup> Ibidem.