

ZDROWOTNY ASPEKT KULTURY FIZYCZNEJ W XIX WIEKU

Aktywność ruchowa, przynajmniej pozornie, jest tą sferą społecznej działalności ludzkiej, która wychodząc z dążenia człowieka między innymi do utrzymania zdrowia, posługując się sprawdzonymi logicznie i empirycznie elementami, zdaje się być ponadczasowa. W każdej epoce głoszą jej wartości użyteczne, hedonistyczne i zdrowotne, których odbiorcami do XIX wieku były pod względem wiedzy i praktycznego zastosowania tylko elitarne warstwy społeczeństwa. Cywilizacja nowoczesna, cokolwiek by to nie oznaczało, zaczęła kształtować się dopiero w XIX wieku. Wtedy to właśnie na skutek przemian społecznych spowodowanych rozwojem industrializacji i urbanizacji oraz postępującej wiedzy fizjologicznej, domniemania poprzedników, co do zdrowotnej roli aktywności fizycznej stały się być bezsporne i jak nigdy dotąd tak ważne. XIX wiek jest niewątpliwie okresem, w którym zaczęła kształtować się nowoczesna rola kultury fizycznej, pojmowana przez ówczesnych higienistów jako warunek nowoczesnego istnienia ludzkiego (obyczaju), pomocnego w osiągnięciu pełni życia. Za sprawą anglosaskich lekarzy (higienistów – filozofów) troska o zdrowie stała się osobliwym wachlarzem racjonalizmu i irracjonalizmu, mody, swego rodzaju snobizmu, wobec których nie można było pozostać obojętnym. Ich niewątpliwą zasługą było skojarzenie zdrowia z odpornością i sprawnością każdego układu i narządu, co było istotnym novum w stosunku do minionych epok. Do XIX wieku głoszone przez lekarzy zasady zdrowia nastawione były na lękliwą ochronę tego, czym człowieka natura obdarzyła. Dopiero w XIX w. zapanował zwyczaj na aktywne zdobywanie zdrowia na drodze systematycznej pracy nad własną sprawnością, sylwetką, urodą. Ten trend najwcześniej pojawił się w Stanach Zjednoczonych i przybrał na sile w naszych czasach.

Przemiany cywilizacyjne a aktywność ruchowa

Współczesna problematyka kultury fizycznej z jej zdrowotną odnogą narodziła się w XIX wieku. Aby ją rozpoznać trzeba popatrzeć na jej roz-

wój przez pryzmat przemian, jakie w owym czasie zachodziły w Stanach Zjednoczonych. Była ona efektem rozwoju nauki i edukacji oraz religii ukrytych za industrializacją, którą spowodowały.

Według polskiego historyka Jerzego Topolskiego, rewolucja przemysłowa XIX stulecia wywołana była „narastającymi zmianami w sferze potrzeb ludzkich, czyli była przez te zmiany prowokowana”, przy czym czynnikiem sprawczym była nie tyle istniejąca już mentalność kapitalistyczna, niezbędna do nieskrępowanego rozwijania produkcji, lecz „nauka i związane z tym myślenie naukowe i – co bardzo istotne – również myślenie pronaukowe, tzn. zdawanie sobie sprawy z roli nauki w procesie historycznym, a konkretnie w życiu społeczeństwa i jego przyszłości”¹ W okresie protoindustrializacji niewystarczająca była potoczna wiedza o świecie. Coraz bardziej niezbędną stawała się wiedza powstająca dzięki rygorystycznemu postępowaniu naukowemu uwidaczniającemu prawidłowości tkwiące w środowisku naturalnym, w społeczeństwie i przede wszystkim w człowieku. Nieodzownym „stawało się inne aniżeli dotychczas nastawienie coraz liczniejszych rzesz społeczeństwa, nie tylko ludzi bezpośrednio związanych z działalnością naukową, a mianowicie wykorzystywanie w coraz większym stopniu wiedzy naukowej”². Najłatwiej i najszybciej było z jej upowszechnianiem w dziedzinie techniki. Tam bowiem wyniki badań naukowych były naocznie sprawdzalne i szybko znajdowały zastosowanie, a w postaci gotowych produktów trafiały do masowego użytkownika. Natomiast w naukach o społeczeństwie i człowieku myślenie potoczne nie ustępowało – i jak twierdzi Topolski – nadal nie ustępuje. Większość ludzi kierowała się sposobem zdroworozsądkowym, zwłaszcza przy wyborze stylu życia, kontynuując utrwalone niezdrowe przesady. Dla rewolucji przemysłowej istotne było nie tylko, to co działo się w dziedzinie ważnej dla postępu technicznego i co miało bezpośredni wpływ na procesy innowacyjne w technice, generujące rozwój przemysłu, ale przede wszystkim postępująca edukacja upowszechniająca naukę tę w społeczeństwie³, w „strukturach motywacyjnych ludzi urzeczywistniających swymi codziennymi działaniami rewolucję przemysłową”⁴, która umacniała rozpowszechniającą się świadomość pronaukową, tak organizatorów produkcji, jak i, co wydaje się być istotniejsze, jej bezpośrednich uczestników. Właśnie owa świadomość, z jednej strony skłaniała do prowadzenia badań naukowych, naukowego poznania świata i uzmysłowienia, że procesy produkcji mogą negatywnie wpływać na otoczenie przyrodnicze i obracać się bezpośrednio

1 J. Topolski (1990): *Wolność i przymus w tworzeniu historii*. Warszawa, s. 106-108.

2 Op. cit., s. 108-109.

3 E. D. Mansfield (1851): *American Education its Principles and Elements dedicated to The Teacher of the United States*. New York.

4 J. Topolski, op. cit., s. 109.

przeciw człowiekowi, a w szczególności przeciw jego zdrowiu, a z drugiej strony powiększało się grono ludzi, którzy jako odbiorcy owych dociekań potrafili zrozumieć ich sens⁵.

Rewolucja przemysłowa i procesy urbanizacji stworzyły nowe wyzwania i zarazem stanowiły bodziec, do podjęcia działań w sferze ochrony zdrowia. W Stanach Zjednoczonych leżała ona zawsze w rękach władz lokalnych, miejskich bądź stanowych. Podstawą jej działania była filantropia, opieka medyczna zaś rozmaitych instytucji ubezpieczeniowych. Decentralizacja, jak można przypuszczać, wyzwoliła inicjatywy prospołeczne w medycynie amerykańskiej, które przejawiały się trudną do zliczenia ilością publikacji z zakresu wychowania zdrowotnego. Przedmiotem jej troski stało się poszukiwanie metod zapobiegania negatywnym skutkom industrializacji i urbanizacji. Interesujące jest też i to, że lekarze podejmujący się trudnej roli apostoła higieny musieli stać się socjologami, zaznajomić z zmieniającym się środowiskiem społecznym, poznać tryb życia ludzi, rodzin wywodzących się z różnych kultur, przy jednoczesnym opanowywaniu nowych metod diagnostycznych i terapeutycznych przywożonych głównie z Europy (medycyna amerykańska pozostawała zasadniczo zależna od odkryć dokonanych w Europie). Lekarze, jako pierwsi odważyli się zauważyć, że genialne wynalazki XIX w., postęp cywilizacyjny, wzbudzające entuzjazm wobec zdobyczy przynoszących wiele udogodnień i ułatwień życia codziennego, okazują się być pułapką zastawianą na człowieka przez niego samego⁶. Aby kondycja zdrowotna mieszkańców wielkich miast amerykańskich tamtych czasów nie była mocno nadwątlona zmieniającą się egzystencją, nie tylko lekarze, ale także pedagodzy i duchowni zaczęli wypowiadać się na jego temat, rozpatrując zdrowie z różnych pozycji, ale zawsze z uwzględnieniem aktywności ruchowej, będącej obowiązkiem współczesnego Amerykanina⁷. Wspólnie uzależniali szczęście, pomyślność, dobrobyt przyszłych pokoleń od zdrowia pokoleń terażniejszych. Jej efektem było zajęcie się człowiekiem zdrowym, dla potrzeb którego sformułowano nowoczesne zasady higieny.

Dzięki rewolucji przemysłowej zdrowie nie było postrzegane już tylko jako wartość osobnicza, ale stało się wartością społeczną, mającą konkretne przełożenie ekonomiczne. Publiczne zdrowie utożsamiane było z bogactwem Stanów Zjednoczonych, w myśl poglądu często wygłaszanego przez B. Franklina, iż „Public health is public wealth”. Z punktu widzenia rachunku ekonomicznego dla pracodawcy istotne było, aby pracownik był wydajny, dla pracownika zaś zdrowie było koniecznym warunkiem zapewniającym egzy-

5 E. E. Slosson (1921): *The American Spirit in Education*. New Haven.

6 G. Miller-Beard (1869): *Neurasthenia or Nervous Exhaustion*. New York.

7 T. De Witt-Talmage (1872): *The Abominations of Modern Society*. New York; J.W. Howe (1881): *Modern Society*, Boston 1881, H. Martineau (1837): *Society in America*. London; W.M. Hepworth-Dixon (1867): *New America*. Leipzig 1867.

stencję, a także umożliwiającym realizację zadań życiowych, wspieraną przez protestanckich duchownych⁸.

Stany Zjednoczone ukształtowały się w dużej mierze pod wpływem etyki protestanckiej (cnoty kapitalistyczne wyrosły z religii: luteranckiej, kalwinizmu, purytanizmu). Zdecydowały o tym dwie zasady: predestynacji oraz obowiązku moralnego, jakim była nieustanna działalność, praca, nauka. Na tej podstawie sformułowano ideał nakazujący racjonalne postępowanie zmierzające do osiągnięcia w drabinie społeczno-ekonomicznej najwyższych szczebli (ubóstwo nie stanowiło zasługi, było oznaką próżniactwa). Podstawową zasadą człowieka było aktywne działanie do czego było potrzebne zdrowie. Troska o nie była jednym z podstawowych obowiązków chrześcijanina, któremu nie obca była nauka płynąca z Biblii, w myśl słów św. Pawła z *Listu do Koryntian*: „Czyż nie wiecie, że jesteście świątynią Ducha i Duch święty w was mieszka?” Owo pytanie stało się inspirujące dla kaznodziei, którzy swą nauką wspierali lekarzy głoszących zdrowe zasady życia opartych na właściwym (zrównoważonym) sposobie odżywiania i aktywności ruchowej, a także stało się *spiritus movens* dla autentycznego urzeczywistniania różnych form kultury fizycznej.

Dwie podstawowe drogi: protestancki etos i specyfika medycyny z wpisaną w jej dzieje i zadania edukacją zdrowotną, przywiodły lekarzy do uwzględnienia kultury fizycznej w swych poglądach na zdrowie. Zaowocowały one mnogością publikacji oraz konkretnymi inicjatywami umożliwiającymi czynne dbanie o zdrowie.

U źródeł mody na zdrowie

Rozpoznanie problematyczności zdrowotnego aspektu kultury fizycznej ukazuje mianowicie pytanie o człowieka w nowej rzeczywistości wielkich miast Ameryki Północnej. Oto dotychczasowe koncepcje człowieka uwzględniające jego cielesną sprawność fetyszyzującą siłę okazały się być mało przydatne w świetle zachodzących przemian cywilizacyjnych. Sprawilo to, że zaczęto poszukiwać nowego jej wyrazu, którym okazała się swoista moda na zdrowie. Nowa rzeczywistość stworzyła konieczność innego spojrzenia przede wszystkim na człowieka, jego życie oraz miejsce w społeczeństwie. Różne naukowe stanowiska omawiające te kwestie wychodziły każdorazowo od pewnego szczególnego aspektu ludzkiej egzystencji, podkreślającej, iż rodzaj ludzki ulega stałym zmianom i ewolucji związanym z przeobrażeniami otaczającego świata. Dlatego też pokolenie żyjące w stuleciu „elektryczności i pary” stało wobec nowych, zasadniczo niepowtarzalnych problemów zdrowotnych. Były nimi dolegliwości będące

⁸ Ch. Kingsley (1874): *Heath and Education*. New York.

następstwem zmniejszonego popytu na pracę fizyczną przy zwiększonym i łatwiejszym dostępie do żywności⁹

Ówcześni orędownicy zdrowego stylu życia w swych rozważaniach wykorzystywali fakt zaniku siły mięśniowej postępującej wprost proporcjonalnie do rozwoju cywilizacji. Dawne formy aktywności ruchowej nastawione na wyrobienie siły (niesłusznie utożsamiane ze zdrowiem w potocznym rozumieniu) stawały się mało przydatne, na co zaczęto zwracać uwagę. Ludzie wieku pary i elektryczności, nie musieli wzorem swych przodków walczyć z nieokiełzaną dziką przyrodą. Życie ułatwiały im różne maszyny, a rozwijająca się komunikacja umożliwiała przemieszczanie się na znaczne odległości. Wzrosło poczucie bezpieczeństwa życia. Wszystko to, jak mawiał polski teoretyk wychowania fizycznego Eugeniusz Piasecki, sprawiło, iż „Popyt na siłę mięśniową zmalał w ciągu stuleci, równocześnie zaś wzmoógł się popyt na siły umysłowe; równoległe z temi zmianami szła i podaż”¹⁰.

Wielu lekarzy dowodziło, że warunkiem postępu było stopniowe uwalnianie się ludzi spod ciężaru pracy fizycznej, którą zastępowały, bądź w znacznym stopniu ograniczały i równocześnie ułatwiały maszyny. W związku z tym istniała potrzeba opracowania nowej koncepcji ćwiczeń wraz z nową (nowoczesną) strategią edukacji proruchowej¹¹. Było to przedsięwzięcie trudne. Nie łatwo bowiem było pisać o zdrowiu dla ludzi zdrowych, tak by nim zainteresować. Trzeba było, pojawiające się różne koncepcje pod względem treści, opierające się na powstałych w XIX wieku systemach gimnastycznych, które odwoływały się do pewnego znanego już horyzontu zjawisk bądź do zakresu aktualnie zdobytego doświadczenia naukowego, uczynić atrakcyjnym dla czytelnika. Rozległość horyzontu postrzegania człowieka wyznaczona jest zawsze poprzez charakterystyki należące do przeszłości. Ujmowanie zdrowia człowieka za pomocą „antykwarycznych rekwizytów”, retoryki zakazów i stereotypów uformowanych przez złą tradycję przy jednoczesnym postępie nauki groziło przekształceniem życia w „antyżycie” Troska o zdrowie nie powinna być jawić się jako balast; troska o zdrowie powinna być pomocą w osiągnięciu pełni życia. Były to pułapki edukacji zdrowotnej, czyhające na jej krzewicieli. Nie wszystkim propagatorom aktywności ruchowej udało się ich ominąć. Ci, którzy szczęśliwie tego uniknęli, za pomocą swych publikacji, z wychowania zdrowotnego uczynili transmisję nowoczesnej medycyny do społeczeństwa, czyli jak to określił M. Demel – przetworzyli medycynę fachową w medycynę powszechną, medycynę dnia powszedniego¹². Była to

9 F. L. Oswald (1882): *Physical Education or the Health-Laws of Nature*. New York.

10 E. Piasecki (1902): *Atletyzm – a wychowanie*, Lwów, s. 8.

11 *Anderson's Physical Education, Health and Strength, Grace and Symmetry Arranged and compiled by William Gilbert Anderson, M. D.*, New York 1897

12 M. Demel (1974): *Wychowanie zdrowotne, geneza i perspektywy*. W: *Wychowanie zdrowotne w szkole*. Warszawa, s. 16.

swoista nauka, przekazująca wiedzę, pozbawiona niezbyt przyjemnego dla odbiorcy moralizatorstwa, której zadaniem było wspomaganie rozumującego, naprowadzanie go na właściwe wybory.

Przewodnią myślą tych wydawnictw mogłoby być hasło „poznaj samego siebie”, zaznajom się z podstawowymi wiadomościami, które pomogą czynnie doskonalić zdrowie poprzez ćwiczenia fizyczne. Wspólną cechą owej dydaktyki było zarówno przekazywanie wiedzy higienicznej, fizjologicznej, dietetycznej, estetycznej, stanowiącej bazę dla wspólnego (autora i czytelnika) dochodzenia do prawdy o swoim organizmie. Szło o to, aby uczący się siebie, umiejętnie kierowany, jasno uświadomił sobie treść własnego *ja*, pojął prawdę o swej złożoności duchowo-cieleśnej, być może jeszcze nieświadomionej, a znajdującej się tylko w postaci potencjalnej. Lekarz – nauczyciel, osobisty cicerone wspomagał w dążeniu do samowiedzy tych, którzy chcieli być zdrowi. Nasuwa się pytanie, jak można było za pomocą perswazji sprawić, aby człowiek był bardziej aktywny ruchowo, odżywiał się racjonalnie, nie podkopywał swych sił witalnych nadmiarem niezdrowych używek. Tak postępować mogli wyłącznie potrafiący zrozumieć, że nie radość i zadowolenie, lecz cierpienie i niedołęstwo czeka rozkoszujących się biernością ruchową oraz nadmiarem pożywienia. Taka postawa lekarzy w pewnym sensie była elitarna i antydemokratyczna. Przyznawała cnotę mądrości życiowej tylko elicie, którą tworzyli świadomie żyjący w zgodzie z własnym zdrowiem. Takie stanowisko było wyrazem poszanowania ludzkiej autonomii, niewątpliwie wyrazem ducha amerykańskiej demokracji. Człowiek jako istota rozumna i moralna dysponuje suwerennością, autonomią i dlatego powinien odkryć w sobie, we własnym wnętrzu źródło zasad moralnych, które staną się motywem „dbania o świątynię Ducha”

Wartość owych książek prozdrowotnych polegała głównie na tym, że pozwalała orientować się w prozdrowotnym stylu życia, tak by móc rozumnie i skutecznie działać. Wynikały z nich praktyczne reguły postępowania, podpowiadające, jak się zachować w określonej sytuacji, a czego unikać, aby ochronić, uratować i udoskonalić zdrowie. Lekarze zdawali sobie sprawę, iż niemal w każdym momencie egzystencji ludzie mogą znaleźć się na rozdrożu zdrowia, stają przed ogromną ilością możliwości i różnych dróg wiodących do choroby. A tylko jedna droga prowadzi do zdrowia. Co robić, by ją rozpoznać i właściwie wybrać? Lekarze odpowiadali – żyć zdrowo, to jest aktywnie ruchowo. Dlatego przestrzegali, aby ludzie młodzi nie myśleli, że mają czas na to by zdążyć zdrowo i niech się do niego nie zniechęcają ludzie dojrzały. Nikt przecież nie jest ani za młody, ani za stary na to aby cieszyć się zdrowiem.

Publikacje tworzące wokół zdrowia sprzyjającą atmosferę wyzwoliły szereg inicjatyw urzeczywistniających zdrowy – aktywny styl życia. Na koncepcje amerykańskie duży wpływ miały publikacje lekarzy oraz systemy gimnastyczne starego kontynentu. Przenoszone na grunt amerykański, ulegały

naturalnej modyfikacji. W sposób twórczy dostosowywano je do tamtejszego systemu szkolnego i kształtujących się warunków społecznych. Oryginalność amerykańskich rozwiązań polegała na rozwinięciu silnego nurtu rekreacji. Był on wyrazem eklektycznego podejścia do kultury fizycznej, uosabiającego demokratycznego ducha, odwołującego się do zdrowia, a nie do konkretnego systemu. Tym sposobem uniknięto faworyzowania jednej nacji. Wprawdzie rekreacja łączyła w sobie elementy europejskich systemów, ale ze względu na inną ideologię była czymś odmiennym, czymś co stało się synonimem amerykańskiej kultury fizycznej. Dla tego społeczeństwa, o stosunkowo wysokim poziomie dobrobytu, najodpowiedniejszą była rekreacja ruchowa. Jej potrzeba w sposób szczególny manifestowała się wśród mieszkańców wielkich miast, uświadamiających potrzebę ruchu pod wpływem lektury, a także, o ile nie przede wszystkim, za pośrednictwem szkolnego wychowania fizycznego, które upowszechniło się w USA dosyć wcześnie. Jego upowszechnienie, niewątpliwie, przyczyniło się do internalizacji całożyciowego uczestnictwa w różnych przejawach kultury fizycznej (młódzież wynosiła ze szkoły świadomość potrzeby ruchu). Niejako na zapotrzebowanie „uświadomionych”, co do roli wychowania fizycznego na terenie Stanów Zjednoczonych stosunkowo wcześnie i szeroko rozwinęły się pozaszkolne formy wychowania fizycznego. Powstawały boiska sportowe oraz tereny rekreacyjne wyposażone w odpowiednie urządzenia. Toteż już w połowie XIX w. sport dla wszystkich można powiedzieć był w miarę powszechny. Stał się podstawowym składnikiem szkolnego systemu wychowania fizycznego oraz i rozwijającej się prężnie rekreacji ruchowej.

Szczególne znaczenie dla rozwoju swoistej mody na aktywny styl życia wśród amerykańskiego społeczeństwa miały organizacje z tak zwanego nurtu pozaszkolnego wychowania fizycznego (np. YMCA). Dzięki ich infrastrukturze (boiska, sale gimnastyczne, baseny) można było aktywnie doskonalić swą sprawność fizyczną. Mimo woli stały się one kuźnią obsesyjnej mody na umięśnioną, szczupłą sylwetkę. To wówczas zaczęto lansować prosportowy styl życia będący synonimem zdrowia, sprawności, cielesnej urody, z którym kojarzył się sukces. To wtedy również pojawiły się mniej lub bardziej racjonalne przepisy na diety odchudzające i ćwiczenia mające rzeźbić sylwetkę. Stały się one nieodłączną częścią życia ludzi, którym zależało na własnym zdrowiu, atrakcyjnym wyglądzie, ludziom potrafiącym opanować apetyt, rozumiejącym, że aktywność ruchowa jest tak samo potrzebna do życia, jak woda i powietrze, mającym świadomość, że nie ma lepszego środka podtrzymującego wigor i młodość niż systematyczna dawka ruchu. Owe placówki, podobnie jak i publikacje promujące zdrowy styl życia uitorowały drogę pod współczesną modę (obsesję) szczupłej i wysportowanej sylwetki, lansowanej przez środki masowego przekazu. Celuje w tym prasa kolorowa, która stała się nie zawsze chlubną spadkobierczynią dawnej edukacji prozdrowotnej.

Wszystkie współczesne dziedziny życia ludzkiego wywodzą się bezpośrednio z XIX w. Dotyczy to również o ile nie przede wszystkim, kształtowanego obecnie zdrowego (aktywnego ruchowo) stylu życia z lansowaną modą na zgrabną i szczupłą sylwetkę, utożsamianą potocznie z zewnętrznym wyrazem dobrostanu. Można odnieść wrażenie, że wokół zdrowego stylu życia (dieta i aktywność ruchowa) mamy obecnie do czynienia z tzw. „szumem informacyjnym”, który utworzył się na skutek mnogości źródeł informacyjnych. Współczesne media produkują ogromną ilość komunikatów odnośnie zdrowego stylu życia. Nie zawaham się stwierdzić, że możemy już mówić o inflacyjnej nadprodukcji komunikatów, przekazujących treści dotyczące zdrowia, sprawności, cielesnej urody. Grozi to zubożeniem i co gorsze możliwością wyparcia z naszej świadomości troski o zdrowie, która jako rzecz najwyższej wagi powinna górować nad wszelkimi innymi pragnieniami i dążeniami.

Dla wielu ludzi swoista gloryfikacja ciała staje się udręką, która przemienia życie w antyżycie. Dawną naukę prozdrowotną ideologia New Age zamieniła w terror, któremu coraz więcej osób się poddaje się zwłaszcza kobiety, które gubią prawdziwy sens życia i zdrowia katując się nieracjonalnymi dietami i ćwiczeniami fizycznymi.