

Дефинисање и концепције wellness-a

Сандра Живановић^{1*}, Невена Манојловић¹

¹ Универзитет у Крагујевцу, Факултет за хотелијерство и туризам у Врњачкој Бањи

Сажетак: Истраживања показују да око 80% свих болести од којих данас људи болују и умиру је повезано са стресом, односно такозваном менаџерском болешћу. Решење овог здравственог питања је углавном базирано на чешћим одморима и боравцима у природи, али се то не може применити на оне који свакодневно раде и живе у урбаним срединама. Стога се у последњих неколико деценија интензивно развија wellness туризам, који има за задатак да кроз различите програме побољша опште стање људи и ефекте стреса сведе на минимум.

Узимајући у обзир да данас постоји велики број тумачења самог wellness-a, посебна пажња у овом раду ће бити поклоњена дефинисању wellness-a као концепта са сврхом лакшег дефинисања самог wellness туризма. Након тога, покушаћемо да истакнемо најзначајније елементе wellness туризма и укратко опишемо сваки од тих елемената.

Кључне речи: дефинисање wellness-a, модели wellness-a, wellness туризам

JEL класификација: L83

Definition of wellness and its concepts

Abstract: Studies show that about 80% of all diseases causing suffering and eventually death of nowadays population are mostly associated with stress, i.e. managerial disease. The solution to this issue is mainly based on frequent vacations and trips to nature. However, this concept has no application to those who live and work in urban areas. As a consequence, there has been an increased development in wellness tourism, which uses a variety of programs for improving the general condition of people and reducing the effects of stress to a minimum.

Considering the fact that nowadays there is a large number of interpretations of the very notion of wellness, the focus of this paper is to define this concept enabling thus an easier definition of wellness tourism. This is followed by pointing out the most important elements of wellness tourism and a brief description of each of these elements.

Key words: definition of wellness, models of wellness, wellness tourism

JEL classification: L83

1. Увод

Савремени wellness туризам генерише значајан број економских ефеката, како директних, тако и индиректних. Процене су да је током 2007. године на глобалном нивоу било око 17,6 милиона међународних путовања у склопу wellness туризма, те да се величина овог тржишта процењује на 106 милијарди долара – што

* zivanovicsandra@hotmail.com

представља дупло веће тржиште од медицинског туризма (SRI International, 2008). Такође, Светска банка процењује да здравствени и wellness туризам остварује годишњи раст од 30%, док туристички сектор бележи раст од 5% на годишњем нивоу (CEDA, 2008). Притом, wellness туризам је одговоран за 6% свих домаћих и међународних путовања, односно за 14% свих туристичких издатака. Процена је да wellness туризам креира око 11,7 милиона директних радних места, притом генеришући 1,8% светског бруто друштвеног производа. У домаћим оквирима, wellness туризам има свакако значајан потенцијал, поготову уколико се узме у обзир да је Србија по утицају туризма на БДП рангирана тек на 117. месту у свету (Димитровски и Милутиновић, 2014). Могућност за развој wellness туризма је додатно потврђен и истраживањима која указују да је за 32% становника Србије основни мотив боравка у бањама везан превасходно за очување здравља (Перић, 2015) – а очување здравља представља суштину wellness концепта.

Иако је wellness као термин релативно нов, чини се да је wellness као концепт присутан још из античког периода (Живановић, 2015). Наиме, велики број археолошких налазишта у близини реноминарних бањских лечилишта несумњиво указује на чињеницу да су људи још од најранијих цивилизација гравитирали као лековитим местима, превасходно у циљу очувања сопственог здравља. Данас је wellness део ширег концепта везаног првенствено за превентивно деловање ради спречавања појаве читавог низа обољења и неретко представља централни мотив за предузимање туристичких путовања. Управо из тог разлога, wellness се профилисао као посебна компонента здравственог туризма. Müller и Kaufman (2001) праве јасну разлику између медицинског туризма и wellness-a. Наиме, они који предузимају путовања у wellness центре имају, пре свега, проактиван став и намеру да одрже или побољшају своје здравље делујући превентивно, док они туристи који су укључени у медицински туризам углавном путују из потребе да би добили одређену врсту третмана за дијагностиковану болест или стање. Дакле, мотиви за предузимање путовања су дијаметрално супротни за ове две категорије путника. Wellness туристи желе да спрече, а медицински туристи морају да лече.

2. Дефинисање wellness-a

Као термин, wellness је ушао у свакодневну примену и коришћење уз претпоставку да сви знају шта тај термин заправо значи. Међутим, чињеница је да wellness као концепт представља проблем за велики број аутора, који још увек нису успели да усагласе јединствену дефиницију wellness туризма. Стога, пре него што приступимо дефинисању wellness туризма, било би корисно да боље разумемо шта сам термин wellness значи.

Још у античким временима коришћена су купатила и терме као места одмора, опоравка и опуштања, али се још увек није говорило о wellness-у. У Oxford English Dictionary из 1654. године могу се наћи први корени речи „wellness”. Тамо се користи реч „wailnesse” да би се описало добро здравствено стање или добро здравље.

Појам *wellness*, како га данас знамо, има дугу историју настајања. Свакако, једну од најстаријих дефиниција wellness-a дао је Herbert Dunn – амерички лекар који је као био-статистичар приметио да што је животно век пацијента дужи, утолико животно стил постаје значајнији фактор ризика по здравље пацијента у поређењу са многим заразним болестима. У складу са тим, Dunn (1959) дефинише wellness као стање здравља које се састоји од свеобухватног осећаја добробити, притом сагледавајући појединца кроз тело, свест и дух. Развио је wellness модел, који

треба појединцу да омогући да у највећој могућој мери искористи његов потенцијал и тиме постигне стање које је означио као „висок ниво wellness-a”. Код овог модела суштинску улогу играју тело, дух, свест и окружење. Касније је ову идеју Dunn-а преузео Ardell (1977), који сугерише да wellness представља стање здравља које је засновано на успостављању хармоније тела, свести и духа са само-одговорношћу, физичком активношћу, здравом дијетом, релаксацијом, менталном активношћу и социјалним контактима као фундаменталним елементима.

Једну од новијих дефиниција дају Myers, Sweeney и Witmer (2000). Они дефинишу wellness из перспективе менталног здравља у којој посматрају wellness као начин живота окренут ка оптималном здрављу и добробити, где су тело, свест и дух интегрисани на такав начин да појединцу омогућавају садржајнији живот у оквиру људске и природне заједнице. Renger и остали (2000), деле сличну перспективу и сматрају да wellness значи остваривање баланса између емоционалне, духовне, физичке, социјалне, интелектуалне и димензије окружења, и достизање „оптималног здравља” према нечијим животним околностима.

Voigt (2009) указује на следеће елементе који се често јављају у wellness литератури и поред значајних разлика које се могу наћи у начину дефинисања самог термина:

- 1) *Wellness као алтернатива разумевању здравља које је по природи позитивно.* Термин wellness се односи на алтернативно разумевање традиционог модела здравља. У традиционалном моделу, здравље је једноставно представљено као одсуство болести. Овакво схватање је у великој мери било критиковано, јер не узима у обзир појединца као целину и пренаглашава улогу болести, уместо да се усмери на позитивне аспекте свакодневног људског функционисања. Док се код традиционалног приступа поставља питање „шта је узрок људској болести?“, нова wellness парадигма се доминантно фокусира на питање „шта људи чине да остану здрави?“ или „како људи могу постати здравији?“
- 2) *Wellness као мулти-димензионални холистички концепт.* У wellness парадигми, здравље се види као мулти-димензионални, свеобухватни концепт у којој су ум, тело и дух интегрисани. У смислу бриге о здрављу, ово значи да је фокус на целој особи, а не само на симптомима или болестима.
- 3) *Wellness као концепт равнотеже и хармоније.* Постоји консензус да су све димензије wellness-a међусобно повезане и да утичу једна на другу. На пример, уколико смо под психолошким притиском обично се и разболимо. Циљ wellness-a је да константно настоји да успостави равнотежу између различитих wellness димензија, као и висок степен wellness-a у свакој димензији. Међутим, требало би увек имати у виду да идеал савршеног баланса можда никада не може бити постигнут.
- 4) *Wellness као субјективан, релативан и перцепцијски концепт.* Wellness се разликује од традиционалног модела здравља по томе да особе без икаквих физичких симптома или проблема и даље могу бити лоше. Штавише, појединци које можемо сматрати болесним по медицинским критеријумима, могу себе доживети као да су добро. Услед тога, wellness је концепт који је субјективан, релативан и зависи од перцепције појединца.
- 5) *Централна улога сопствене одговорности како би се доживео wellness.* Акцент на само-актуелизацију, развој и равнотежу свих wellness димензија указује на проактивну, индивидуалну посвећеност да се стреми ка wellness-у и добробити уопште. Заправо, у највећем броју wellness дефиниција, елемент индивидуалне акције, избор и одговорност према сопственој добробити је уочљив. Wellness је нешто за чим се мора активно трагати. Сваки појединац има могућност да донесе одлуке које потенцијално утичу на њихово здравље и

добробит. Стога, парадигма холистичког wellness-a наглашава само-излечење и превенцију болести пре него третирање симптома и болести.

Упркос варијација и субјективне природе дефиниција wellness-a, међу њима постоје сличности, укључујући и идеју да је бити здрав, заправо континуелан процес који захтева баланс, сопствену одговорност и мотивацију да би се то постигло и одржавало.

Ова дискусија о тумачењу самог wellness концепта, омогућава нам да предложимо следећу дефиницију коју даје Voigt (2008) за *туризам* који је базиран на wellness-у. Wellness туризам представља збир свих односа који резултирају из путовања предузетих од стране људи са примарним мотивом да одрже или побољшају своје здравље и добробит тако што бораве бар једну ноћ у објекту који је посебно осмишљен да побољша физичко, психичко, духовно и/или друштвено стање људи.

3. Концепције wellness-a

Док, чини се, постоји безброј дефиниција за концепт wellness-a, у поређењу са тим постоји само неколико модела wellness-a. О мултидимензионалним аспектима wellness-a и wellness модела расправљало је неколико аутора. Неки од најзначајнијих доприноса биће приказани у наставку.

1. Модел високог нивоа wellness-a. Оригиналност термина wellness високог нивоа, као што смо напред поменули, потиче од Dunn-a (1959). Он обухвата 1) кретање напред ка вишем нивоу функционисања, 2) отворену сутрашњицу са њеним изазовима за живот уз пуни потенцијал и 3) интеграцију ума, тела и духа да би се остварио нечији пун потенцијал. Dunn фокусира пажњу на факторе ван физичке мобилности када разматра старије особе и њихову способност да остваре или не висок ниво wellness-a. Овај wellness модел је састављен од пет димензија које укључују сопствену одговорност, нутриционистичку свест, физички fitness, управљање стресом и осетљивост према окружењу. Своју димензију нутритивне свесности Dunn заснива на идеји да би здрава исхрана требало да буде угодна и да би појединци требало да се хране оним што он назива „енергетска храна”, која садржи комплетне протеине, као што су житарице и махуне. Физички fitness је такође важна компонента Dunn-овог модела. Он истиче значај настојања појединца да упозна своје тело и покаже сензитивност према вежбању креирањем персонализованог програма да би био физички и ментално добро припремљен.

Управљање стресом је важан фактор у постизању физичке и менталне спремности, као и високог нивоа wellness-a у овом моделу. Управљање стресом, како га описује Dunn, подразумева поседовање способности да се живи са сврхом и да се креативно функционише у стресним околностима. Управљање стресом игра важну улогу у одређивању нивоа осетљивости према окружењу, која је пета димензија Dunn-овог wellness модела. Осетљивост према окружењу се бави способношћу појединца да балансира личне и пословне захтеве, као и да оцени његов/њен утицај на или допринос природи и/или ресурсима заједнице. Према овом моделу, појединац може да креира окружење, које олакшава његове или њене напоре за достизање високог нивоа wellness-a (Snook, 2013).

2. Модел континуума болест-wellness. John W. Travis, инспирисан визијом Dunn-a, развио је нови концепт у којем wellness посматра као тренутак у континууму. Wellness је динамички процес, никада статичко стање. Назвао га је *континуум болест-wellness* (слика 1). Ово је први од три кључна Travis-ова концепта wellness-a. Оригиналност је настао 1972. године и готово да нема уџбеника из области здравља и медицине широм света у којем овај концепт није присутан. Он показује

однос парадигми wellness-a и лечења. Овај континуум се дели у три подручја. На левом крају се налази „прерана смрт”. На другом крају се налази стање „високог нивоа wellness-a”, а тачно на средини овог континуума налази се неутрални тренутак. Кретање удесно од неутралне тачке указује на повећање нивоа здравља и добробити појединца. То се постиже у три корака: свесност, едукација, раст. Насупрот, кретање улево од неутралне тачке (ка прераној смрти) индицира прогресивно опадање нивоа здравља, које се постиже опет у три корака: знаци, симптоми, немоћ. Травис у свом моделу разликује два система интервенције, систем школске медицине и wellness систем. За сваки систем приписује специфичне задатке у побољшању егзистенције. Док систем школске медицине може да делује само у домену између преране смрти и неутралног тренутка (момента), wellness систем може да отпочне на сваком жељеној тачки континуума.

Слика 1: Континуум болест-wellness



Извор: (Strohecker, 2015, стр. 6)

Wellness високог нивоа подразумева пружање добре неге вашем физичком self-у, конструктивно коришћење вашег ума, успешно испољавање ваших емоција, да сте креативно укључени у контакте са онима око вас, да сте заинтересовани за ваше физичко, психолошко и духовно окружење. У ствари, мање је важно где сте позиционирани на континууму, много је важније са којим смером се суочавате - ка болести или wellness-у.

Wellness високог нивоа не може да спречи периоде болести и слабости, нити може да покуша да демантује или игнорише да је смрт природни део живота. Знамо да генетика и остали фактори могу да изазову смрт. Wellness високог нивоа једноставно дефинише изборе које можемо да учинимо над стварима које можемо да контролишемо у нашем животу, укључујући и наше понашање. Није идеја да се замени димензија третмана (лечења), већ уместо тога да се ради заједно са њим (Strohecker, 2015).

3. Модел леденог брега. Други Travis-ов кључни wellness концепт је *модел леденог брега здравља*. У овом моделу Travis илуструје да су болест и здравље само врх леденог брега. Да бисте разумели њихове узроке морате заронити испод површине. Ледени брегови показују само мали део њихове праве величине изнад воде - око 90% је под водом. Према овом моделу постоје четири нивоа wellness-a (слика 2). Први је садашње стање здравља појединца, било да је оно болест или виталност; то је оно што је уочљиво, видљиво изнад површине и сматра се да је врх леденог брега. Ако вам се не свиђа ваше стање, можете покушати да га промените, учинити нешто за њега, одстранити неко нежељено стање као што је

нпр. телесна тежина. Али, као код леденог брега, ако одстраните комад леда, неки други део ће испливати на површину. Да бисте сагледали праву равнотежу и благостање целе личности, треба да зароните дубље. Да бисте схватили све што креира и подржава ваше садашње стање здравља, треба да погледате испод површине вашег стања wellness-a. Наука је јасно показала да наше свесно и несвесно могу утицати на наше ментално и физичко здравље.

Први ниво испод површине воде на који наилазимо, који је лоциран на најплићој тачки, је стил живота/понашања - шта једете, како користите и вежбате ваше тело, како се релаксирате и ослобађате стреса и како штитите себе од опасности око себе. Многи од нас следе стилове живота за које знамо да су деструктивни, како за наше сопствено благостање тако и за добробит наше планете, а ипак се можемо осећати беспомоћним да их променимо. Да бисмо схватили зашто је то тако, морамо заронити још дубље (други ниво испод површине воде), у културне, психолошке и мотивационе факторе wellness-a. Овде проналазимо оно шта нас покреће да водимо стил живота који смо одабрали. Сазнајемо колико снажно наше културне норме утичу на нас, понекад на негативне и опсесивне начине, као што су убеђивање да негирамо или занемаримо проблем претеране тежине или да је претерана мршавост потребна да би се било привлачно.

Истражујући још дубље, на следећем најдубљем нивоу (трећи ниво испод воде), на самом дну леденог брега, улазимо у домен спиритуалног, постојања и значења/смисла (зависно од ваших уверења, ово би се могло описати као трансперсонално, филозофско или метафизичко). Ово је, у ствари, више домен него ниво, јер нема јасне границе. Он обухвата све у подсвести, као и интересовања као што су разлози вашег постојања, право значење вашег живота или ваше место у универзуму. Начин на који адресирате ова питања и одговори које сте одабрали за вас чине темељ и прожимају све слојеве изнад укључујући и физичко здравље. Овај најдубљи домен, коначно, помаже да се одреди да ли је врх леденог брега, који представља ваше стање здравља, неки од болести или wellness-a (Strohecker, 2015).

Слика 2: Модел леденог брега здравља



Извор: (Strohecker, 2015, стр. 6)

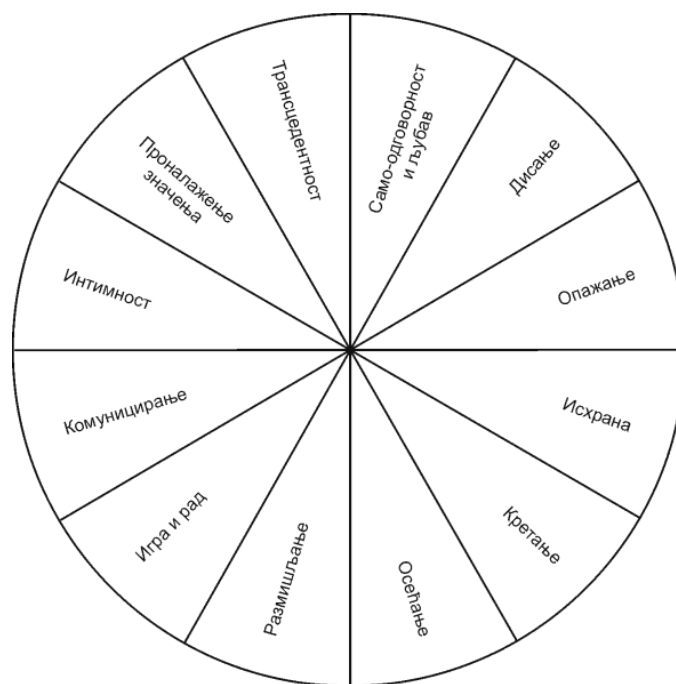
4. Систем wellness енергије. Трећи Travis-ов кључни концепт wellness-a је *систем wellness енергије* (The Wellness Energy System), који је креиран 1975. године. Travis

каже „сви смо ми трансформери енергије, повезани са целим универзумом. Сви наши животни процеси, укључујући болест, зависе од тога како управљамо енергијом.” Како истиче консултантска кућа Price Waterhouse Coopers: „Обучавање да управљате вашом енергијом је много важнија него обучавање да управљате вашим временом”.

Према овом моделу (слика 3), људско биће се посматра као отворен енергетски систем, узимамо енергију из свих извора око нас, организујемо је, трансформишемо је и враћамо је (расипамо) у окружење на различитим тачкама дуж пута. Travis је засновао wellness инвентар делом на ефикасном току енергије неопходне за wellness. Болест се може посматрати као резултат неког ометања овог тока. Ово је истина о коришћењу енергије у свим животним процесима. Када је ток енергије избалансиран и миран, осећате се добро. Када постоји сметња на било којој тачки - инпуту, аутпуту, или између - можете се осећати празно, конфузно, под притиском или блокирани. Резултат тога може бити болест.

Све време имамо око нас најмање три главна извора за инпут енергије. То су: кисеоник (дисање), храна (обедовање) и стимулација сензора (осећање) као што су физички додир, топлота, светлост, звук и други облици електромагнетне радијације. Поред тога, постоје мање опипљиви инпути: емоционалне/спиритуалне информације као што су пажња, нега, ентузијазам и љубав - сви са психолошким и физичким импликацијама за благостање човека. Три инпута енергије приказана су тачку wellness-a доле, заједно са аутпутима енергије.

Слика 3: Систем wellness енергије



Извор: (Strohecker, 2015, стр. 7)

Као што смо навели, човек је канал или трансформатор извора енергије. За људски организам, листа модификатора енергије је много дужа. Мало се може учинити са оним што вам је генетско наслеђе, као што су пол, тип крви, боја коже или друге расне карактеристике. Међутим, над другим околностима имате много већу добровољну контролу. То су образовање и уверења, раније искуство, активност вашег нервног система, ваша флексибилност, снага, телесна тежина, емоционални

развој, напетост мишића, опште стање здравља и функционисање органа. Мање мерљиви фактори осетљивости, отворености и самољубља су такође на вама (Strohecker, 2015).

Сопствена одговорност и сопствена љубав су фундамент; дисање, опажање и исхрана су примарни начини којима уносимо енергију у наш систем. Примарни начини на које користимо енергију у свакодневном животу су: кретање, размишљање, осећање, игра и рад, комуницирање, интимност и секс, проналажење значења и трансцедентност или спиритуализам.

Мада се Travis-ов приступ фокусирао на целу личност, корпоративна и здравствена култура нису још биле сасвим спремне за овај приступ у 1970-им годинама. Корпоративни wellness програми, који су се појавили у то време, били су пре засновани на управљању ризиком него на приступу wellness-у целе личности. Такође, покрет холистичког здравља из 1970-их година изгледа да је ишчекао када је ушао у 1980-е и 1990-е године. Неких 40 година касније, у 2015. години, пролазимо пун круг, са трендом ка wellness-у и добробити, холистичком здрављу, интегративној медицини и фокусу на целу личност у телу, свести и духу се враћа пуном снагом, продирући у психу колективне културе, медије и наше институције (Strohecker, 2015).

4. Закључак

Свим овим доприносима једна ствар је заједничка: они, пре свега, наглашавају централни значај стила живота, сопствене одговорности за здравствено стање, мулти-факторски квалитет живота и искоришћавање потенцијала за постизање вишег квалитета живота. Појам *wellness* је данас ушао у бројне области свакодневног живота, што је довело до снажног „разводњавања” појма и његовог садржаја, као и до високог степена замењивости са другим терминима и популарности.

Коначно, важно је уочити да би сви различити концепти wellness-а требало да обухвате барем следеће поуке (PNF, 2015):

Холизам - ваше здравље и благостање су резултат константне интеракције између неколико природних димензија живота и wellness-а. Свака димензија је међусобно повезана са другима. Циљ је да постанете свесни сами себе као целе и комплетне личности, која живи живот што је могуће потпуније.

Баланс - уз признавање непрестаног мењања природе вашег живота, гледате да га балансирате, поклањајући значајну пажњу свакој од димензија. Недостатак довољне пажње за било коју димензију имаће за резултат мањи од оптималног развоја као личности и можда може довести до хроничног незадовољства.

Сопствена одговорност - здрава особа признаје своју одговорност за здравље и срећу и не дозвољава другима доминацију над одлукама које она треба да донесе са себе. Сопствена одговорност претпоставља сопствену свесност, укључујући процес којим неко постаје све више и више свестан како узрока тако и последица својег понашања.

Позитиван и проактиван - wellness тражи примарно позитивне перспективе и вредности по којима се живи. Он такоже тражи снажан осећај сврхе и свесну, промишљену акцију.

Литература

1. Ardell, D.B. (1977). *High Level Wellness*, Berkeley, 1977.
2. Voigt, C. (2008). Insights into wellness tourists: Segmentation by benefits. *New Zealand Tourism & Hospitality Research Conference*, 3-5. децембар, Hammer Springs, Нови Зеланд.
3. Voigt, C. (2009). *A comparison of three groups of wellness tourists: Exploring benefits sought, health-promoting behaviours and positive psychological well-being*. Докторска дисертација, University of South Australia, Adelaide.
4. Димитровски, Д. и Милутиновић, С. (2014). Место и улога туризма у привреди Србије. *ХиТ менаџмент*, 2(1), 57-64.
5. Dunn, H. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health*, 49(6), 786-792.
6. Живановић, С. (2015). *Облици и трендови здравственог туризма*. Краљево: Принт-промет.
7. Müller, H. & Kaufman, E.L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7(1), 5-17.
8. Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
9. Pacific Northwest Foundation (PNF), преузето 10. октобра 2015. са <http://www.pnf.org>
10. Перић, С. (2015). Развојне могућности и перспективе бања Србије у тренутном друштвеном, политичком и економском окружењу. *ХиТ менаџмент*, 3(1), 44-53.
11. Renger, R. F., Midyett, S. J., Mas, S., Francisco, G., Erin, T. D., McDermott, H. M., et al. (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 24(6), 403-412.
12. Snook, J-D.T. (2013). *Perceptions on wellness from adults with mobility impairments*. Докторска дисертација, Texas A&M University-Corpus Christi, Texas.
13. SRI International (2008). *The Global Spa Economy 2007*. Преузето 29. септембра 2015. са <http://www.globalspasummit.org/images/stories/pdf/gss.spa.economy.report.2008.pdf>
14. Strohecker, J. (2015). *A History of Wellness*. Преузето 6. октобра 2015. са www.mywellnesstest.com/certResFile/BriefHistoryofWellness.pdf
15. Caribbean Export Development Agency (CEDA) (2008). *Health & Wellness Tourism: Ten strategies for success within the Caribbean single market & economy (CSME)*. Преузето 29. септембра 2015. са www.onecaribbean.org

Примљено: 30.10.2015. Прихваћено: 12.11.2015.