

**Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
Katedra občanské výchovy a filosofie**

**Diplomová práce
Žena a tělo**

**Rok
2018**

**Jméno Příjmení
Kateřina Váňová**

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

ŽENA A TĚLO

Kateřina Váňová

Název katedry nebo ústavu: Katedra občanské výchovy a filosofie

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N TV – VZ)

Rok: 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Žena a tělo vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně podle uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum 19.4.2018

.....

podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování rof. PhDr. Anně Hogenové, CSc. za *vedení mé diplomové práce*. *Jsem vděčna* za vstřícnost, pomoc při získání potřebných informací a podkladů i nasměrování v dané problematice.

.....

podpis

NÁZEV:

Žena a tělo

AUTOR:

Kateřina Váňová

KATEDRA

Katedra občanské výchovy a filosofie

VEDOUĆÍ PRÁCE:

prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

ABSTRAKT:

Tato diplomová práce je zaměřena na ženu a její tělo. Aby byla žena zdravá a spokojená, měla by být její duše s tělem v harmonii. Toho lze dosáhnout díky následování své vlastní cesty, harmonie s okolím, času na odpočinek, péči o duši. Dnešní společnost odděluje tělo od duše a duše není tak důležitá. Ale právě díky bloudění se můžeme vrátit k pravdě a sobě samým. Pečovat o svou duši lze různými způsoby: odpočinkem, meditací, pohybem, poslouchání své intuice. Při pohybu je duše s tělem v souladu. Každá žena má tělo po svých předcích a měla by si ho stále vážit.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Harmonie těla a duše, odpočinek, pohyb, tanec

TITLE:

Woman and her body

AUTHOR:

Kateřina Váňová

DEPARTMENT:

Department of civics and philosophy

SUPERVISOR:

prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

ABSTRACT:

This master thesis is about woman and her body. If a woman wish to be healthy, her soul and body should be in harmony. If she follows her own way, she is in harmony with society, she has time for relaxing and takes care for her soul she is happy. Society at this time is trying to separate soul and body. But when we are lost we can find the truth and ourselves. We can take care of our soul in this ways: relaxing, mediation, movement. When we are moving, soul is in harmony with a body. Every woman has shapes of her body from her forefathers and she should appreciate it.

KEYWORDS:

A harmony of body and soul, relaxing, movement, dancing

Obsah

1 Úvod	11
2 Tělo z filosofického hlediska	13
2.1 René Descartes	14
2.1.1 Předmětné pohlížení na tělo	15
2.1.2 Subjektivní fenomén.....	15
2.1.3 Karteziánské pojetí těla	16
2.2 Poseidonios	16
2.3 Tělesné schéma	17
3 Péče o duši.....	19
3.1 Péče o duši jedince	19
3.2 Noeze a noemata.....	20
3.3 Zdravý životní způsob	21
3.4 Podstata lidského života.....	24
3.4.1 Zdraví jako řeka	24
3.5 Podstata zdraví	27
3.5.1 Dasein	27
3.5.2 Cesta ven	28
3.5.3 Výchova ke zdraví	28
3.6 Cesta života.....	29
3.6.1 Vlastní přirozenost.....	29
3.7 Pohyb a umění.....	32
3.7.1 Pohyb.....	32
3.7.2 Motiv	32
3.7.3 Trvání.....	33
3.8 Závěr péče o duši.....	34
4 Anorexie	35
4.1 Příběh dívky z Dánska	35
5 Tanec	36
5.1 Taneční terapie	37
5.2 Taneční terapie v České Republice.....	38
5.3 Tanečně-pohybová terapie.....	38
5.3.1 Účinnost taneční terapie	40
5.4 Lidské tělo v historii evropského myšlení a v současné psychologii	41
5.4.1 Řecké klasické období.....	43
5.4.2 Křesťanství	44

5.4.3 Novověká filozofie	45
5.5 Faktory civilizace těla.....	46
5.6 Pomíjivá tělesná mytologie	46
6 Žena a tělo	48
6.1 Patriarchální mýtus.....	48
6.2 Jak se zhmotňují představy	48
6.3 Vnitřní vedení	49
6.4 Naslouchání vlastnímu tělu	49
6.5 Negativní emoce.....	50
6.6 Jak se zhmotňují představy	50
7 Uzdrav sám sebe.....	51
7.1 Zdraví	51
7.1.1 Co si myslíš, to jsi	51
7.1.2 Technika uvolnění.....	52
7.1.3 Pomoc druhým	52
7.1.4 Zaměření pozornosti	53
7.1.5 Stres.....	55
7.1.6 Zdravý pohyb	55
8 Radostné tělo	57
8.1 Řeč Těla	57
9 Duše.....	60
9.1 Tělo vyjadřuje duši.....	61
9.2 Výživa pro duši.....	64
9.3 Sebeanalýza	67
9.4 Konfrontace se sebou samým	68
10 Jóga.....	72
11 Závěr	74
12 Seznam použitých informačních zdrojů	75

Literární rešerše

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Pilates & jóga pro sportovce*. Praha: Olympia, 2008. Wellness. ISBN 978-80-7376-086-1.

Autorka popisuje, jak ženy mohou cvičit jógu a pilates, která může mít preventivní funkci, ale také napravit zdraví po úrazu.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS a [Z ANGLICKÉHO ORIGINÁLU PŘELOŽILA HANA HALAMOVÁ-CATALANO]. *Ženy, které běhaly s vlky: mýty a příběhy archetypy divokých žen*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 8024202352.

Anglická spisovatelka píše o tom, že ženské tělo je darem po předcích, které může vypadat různě a nelze ho do tak velké míry ovlivnit. Je dobré mít tělo v úctě a naslouchat mu.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

Česká autorka se zaměřila na roli tance. Píše o tom, že při pohybu je v souladu duše s tělem a tanec může být součástí života každého jedince. Dokonce může sloužit jako terapie při nejrůznějších potížích.

HIRSE, Maria. *Vím, jak chutná vzduch: skutečný příběh modelky o boji s mentální anorexií*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2005. Dotkni se pravdy. ISBN 80-253-0148-6.

Bývalá modelka z Dánska se svěřila o cestě s mentální anorexií. Detailně popisuje, čím si prošla.

HOGENOVÁ, Anna. *Jak pečujeme o svou duši?*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7290-349-8. Autorka se zaměřuje na důležitost péče o duši. Pečovat o ni můžeme skrze hloubkový rozhovor se svou duší.

MOORE, Thomas. *Léčebná péče o duši: [průvodce procesem uzdravení celé osobnosti]*. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-782-4.

Autor se zabývá tím, že duše ukazuje to, kým opravdu jsme. Píše o tělu, duši i duchu a jak o ně pečovat.

NORTHRUP, Christiane. Žena: tělo a duše: cesta k tělesnému a duševnímu zdraví. Přeložil Věra KOTÁBOVÁ, přeložil Veronika BÁRTOVÁ. Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-092-3. Spisovatelka se zabývá tím, jakým způsobem může naše vědomí a přesvědčení ovlivňovat naše tělo. Například přepracovanost z posledních dnů může vzrůst ve velkou migrénu. Píše o tom, že tělo nám včas dává signály a my je někdy ignorujeme.

PATOČKA, Jan a Jiří POLÍVKA. *Tělo, společenství, jazyk, svět: ze záznamů přednášek proslovených ve školním roce 1968-69 na filosofické fakultě University Karlovy*. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, 1995. Oikúmené. ISBN 80-85241-90-0. Pan Patočka se zabývá tím, že v Evropě je tělo a duše oddělována. Odkrývá pohledy na tělo a duši filozofů Řecka, kteří se dívali na tělo spíše z hlediska předmětu.

1 Úvod

Vybrala jsem si téma týkající se ženského těla, protože mi přijde v této době velmi aktuální. A základem, aby žena byla ve svém těle spokojena je podle mě zdraví, které je ovlivněno různými aspekty. Zejména dívky a ženy jsou citlivé na přizpůsobení těla určitému ideálu. Snaží se své tělo zformovat podle společenských požadavků a na duši zapomínají. Ženské tělo nemůže být zdravé, pokud se nezaměříme i na jeho duši. Stává se, že v souvislosti s touto problematikou dívky nebo ženy onemocní mentální anorexií. Diplomová práce obsahuje znalosti o tělu a duši i jejich vzájemném spojení. Prostřednictvím filosofie se zamyslím nad danou problematikou a postupně doplňuji dalšími informacemi a návrhy, které mohou pomoci na cestě k duši i tělu ženy. Určité pohledy se týkají i mužů, jsou však zde pasáže platící pouze pro ženy.

První kapitola se zaměřuje na filosofický pohled na tělo a duši. Popisuje to, že řeční filozofové se zabývali spíše tělem, které vnímali jako předmět. Významnou osobností je zde Descartes. Duši jako důležitou součást těla objasnil Posseidon i M. Ponty. Významným lékařem byl Hippokrates.

Další kapitola se zabývá péčí o duši. Je o bytostném tázání sebe sama, někdy o bloudění, bez kterého by to nešlo. Je naším úkolem pomoci najít dětem jejich pravou podstatu, kterou mohou následovat.

Následující kapitola popisuje aktuální problematiku mentální anorexie a uvádí příklad ženy, která si tím prošla a překonala to.

Další kapitola je zaměřena na tanec, při kterém je tělo spojeno s duší. Tanec je vhodný pro všechny lidi, v každém věku, při různých onemocněních. Může být pomocí při různých nemocích i psychických stavech, jsou také součástí komunikace. Tanec nás provází již od pradávna.

V té další kapitole se píše o vlivu přesvědčení žen, která pochytila od svého okolí o svém těle.

V šesté kapitole jsou obsaženy informace o vlivu myšlenek a psychickém uvolnění na naše zdraví. Jsou zde popsány techniky, které nám mohou pomoci uvolnit duši a načerpat tak sílu pro tělo i duši.

Sedmá kapitola pojednává o tělu žen, které je předurčeno předky a součástí přírody. Je krásné právě takové, jak bylo stvořeno.

V osmé kapitole je zaznamenáno propojení těla, duše i ducha. Jsou zde popsány rozdíly mezi duší a duchem. Jsou zde informace, jak lze analyzovat sám sebe a co může pomáhat duši i duchu.

Poslední kapitola se zabývá Jógou, která může pomoci zklidnit duši i tělo, správně dýchat a podporuje funkci ženských orgánů.

2 Tělo z filosofického hlediska

Patočka¹ uvádí, že u myslitelů Řecka vidáme vnější pohled na tělo člověka. Systém životních funkcí je živé tělo. Na tělo se dá poukázat jako na rozlehlou věc, kterou lze poznávat díky geometrickým metodám.

Předklasická doba řecké filosofie

V předklasické době řecké filosofie se nacházely zajímavé spekulace o těle. Parmenidés tvrdil, že myšlenky vznikají v závislosti na myšlení našich údů. Empedoklés pohlížel na tělo vnímáním stejného stejným (naše tělo i celý svět je shlukem živlů – praelementy, prakořeny, praživoty). Démokritos tvrdil, že lidské tělo je jako mozaika skládající se z tělesných a duševních atomů. Řeční myslitelé pohlíží na lidské tělo jen z vnějšku. Tato filosofie se může dostat k fyziologii, obecné biologii či anatomii. V tomto případě vnímáme tělo z pohledu jeho složení, částí a těla jako celku.

Druhá řecká tradice

Druhá řecká tradice vyústila od Platóna, na věci se dívá z perspektivy smysluplného jazyka, řeči. Díky používání řeči se můžeme dorozumět se sebou i s druhými. Platónská filosofie se zabývá potřebou porozumět tomu, „co to je“, porozumění sobě i druhým, co jednotlivá slova znamenají. Slovo, které je smysluplné, je součástí smysluplného světa – světa, který je možno říci a přečíst. Svět je tedy vnímán jako živý organismus, organická bytost nebo ovládaný živými bytostmi (měsíc, hvězdy, slunce).

Aristoteles nevnímá jen to, co je řečeno, ale i to, co žije v přírodě a je nutné chápat jako životní funkci. Organismus, živé tělo je systém životních funkcí. Aristoteles tedy vnímá tělo z pohledu životních funkcí. Zde se může vyvinout fyziologie. Tělo a duše je poměrem látky a tvaru z dynamického pohledu. Životní formou člověka je tedy i pohyb a také je schopný vnímat řád. Právě to je důvodem toho, že byl obdařen řečí. I Aristoteles se dívá na tělo z věcného hlediska.

¹ PATOČKA, Jan a Jiří POLÍVKA. Tělo, společenství, jazyk, svět: ze záznamů přednášek proslovených ve školním roce 1968-69 na filosofické fakultě University Karlovy. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, 1995. Oikúmené. ISBN 80-85241- 90-0

Novověká filosofie

Na druhé straně existuje novověká filosofie s myšlenkou potvrzující sebe samu. Tuto myšlenku lze vyslovit jedině v první osobě. Tato filosofie sice personalitu člověka objevila, dlouho však ještě neodkryla personální charakter jeho těla. Tradiční filosofie se dá nazvat filosofií třetí osoby – on, ona, ono. Filosofie věci je Antická filosofie. Díky náboženství byla objevena personální oblast. Naskytly se zde pro člověka určité situace ve světě: úzkost, strach, sužování vlastní nehodnosti, hrůza z osobního zatracení.

To je předpokládáno pro *já* a pro *ty* je víra v pomoc. Tělo je vnímáno jako to, co vystavuje hříšnosti, nedokonalostem, co zanoří člověka do morálního univerza. Ignoruje se zde živá tělesnost.

2.1 René Descartes

Descartes se narodil v roce 1596 a zemřel v roce 1650. Přinesl filozofii, která je základem celého novověku. Snažil se dostat k co nejvyšší jistotě. Tu našel v myšlení, v subjektu. Co není v myšlení, to je tělesné. A to je objektem. Dle Descarta je objektem i tělo, které je dáno jen skrze počítky. Proto je tělo těžké na myšlení. Vytvořil v myšlení subjekto – objektovou figuru. Tato figura je obsažena v každém současném myšlení, to jest karteziánské myšlení. Kartezius je Descartem.

V 17. století Descartes vymezil dvě základní substance: tělo jako fyzické objekty, které lze zkoumat pomocí vědeckých metod a nehmotnou duši, která je darem od Boha a vědecky ji zkoumat nelze. Descartes byl toho názoru, že zmíněné dvě substance spolu mohou komunikovat díky hypofýze umístěné v mozku. Tvrdil, že tyto dvě substance na sobě nejsou závislé. Po ztrátě fyzického těla po smrti, žije samostatná duše dál. Na tělo je podle Descarta pohlíženo jako na stroj, který má své potřeby a duše je oddělena od těla.

V novověké filosofii začal Descartes s prosazením *já*. Sice začíná uvědoměním já sebevědomím, ale filosofická reflexe utíká od personality k něčemu neosobnímu, objektivnímu. Descartes byl objevitelem subjektivního těla, ale tuto problematiku hned znovu zakryl.

2.1.1 Předmětné pohlížení na tělo

Základním pojmem toho, co je v pravdě, je *substance* – bytost stojící beze změny, trvající. Descartes pohlíží na vlastní tělo jen koutkem oka. K většině svých zkušeností přišel tělesnou cestou, skrze své smysly. Prostřednictvím snu pochybuje o tělesné cestě.

Nerozlišuje bdění od snu. Descartes najednou přechází do zcela objektivní geometrické oblasti. Tělo je rozlehlou věcí a nelze ho pozorovat jinak než skrze matematická určení.

Ve druhé meditaci vyjasňuje Descartes pojem *substance* díky příkladu s voskem. Kousek vosku má danou vůni, chuť, barvu. Pokud ho umístíme k plamenu, změní se vůně, chuť i barva. Nejde tedy o podstatu. Smyslové kvality podle Descarta nejsou příliš objektivní.

Ryze objektivními vlastnostmi se Descartes zabývá ve třetí meditaci. Jedná se o tvar, velikost, pohyb, číslo, trvání. Tomuto rozumí zřetelně a jasně. Jeho ideje o zvuku, chuti a barvách jsou pro něj nejasné z hlediska věcného obsahu. Jasně je podle něj to, u čeho není možná záměna s něčím jiným. Descartes však také promítá do našeho prožívání, čímž subjektivně doplňuje objektivní proces. Tímto dokončil fenomén subjektivního těla.

2.1.2 Subjektivní fenomén

Z tohoto hlediska se na tělo pohlíží tak, jak jej prožíváme a žijeme. Tělo může být vnímáno jako subjektivní i objektivní. Objektivní je, protože je podmíněno životem a prožíváním. Fenomenologie je určitou formou filosofování, které si zachovává určitý odstup od všech *premis*. Odhaluje se něco, co zde už bylo, co jsme viděli koutkem oka a cítili.

Do metodologie všech věd byly zabudovány teorie subjektu a objektu a kauzy v platnosti. Kauzy v platnosti potřebují jistotu, která se nazývá *certitudo*.

Vrcholem objektivizace je odlidštění k sobě samému a ostatním, odcizení k vlastnímu tělu. Příkladem může být zvětšení prsou nebo upravení nosu.

Tělo se stalo objektem. Pojem *parhéza* znamená vytváření svého těla ke skutečnosti, která se mi líbí. Tato skutečnost je typická pro Evropu. Evropané tělo často objektivizují, tělo je strojem k práci. Z toho mohou vznikat různá provinění.

2.1.3 Karteziánské pojetí těla

Karteziánský přístup se soustředí na věci ve tvaru a objektu. Tělo tedy vnímá jako věc bez složky pozadí. Karteziánská filosofie opomíjí bytostnou vtělenost mysli. Díky tomu naše kultura dlouho nezkoumala možnosti transformace prožívání. Kartezianismus nevyvrcholil v personální filosofování. Koncepce psychofyzického dualismu nedokáže dostatečně vysvětlit komunikaci mezi tělem a duší. Vrchol dualismu – člověk je subjekt a vše ostatní je objektem. V koncentračním táboře lidé přestávají být lidmi. Stávají se objekty, ne subjekty. Jsou z nich předměty a vytetuje se jim číslo na předloktí. V karteziánském podání chybí celek, není zde spojení. Velká část filozofů i neurovědců v dnešní době s dualismem těla a duše nesouhlasí.

Odcizení těla

Všeobecně lze říci, že pokud se zapomíná na jakoukoliv vrstvu člověka, tak se jedná o odcizení. V případě opomíjení těla či duše se nejedná o autenticitu. Odcizení také nastává, pokud člověk není doma ve svém těle. Tím, že posloucháme vlastní tělo, jsme jeho pány. Tím pádem můžeme být i doma téměř kdekoliv.

2.2 Poseidonios

Nejstarší pohled na tělo pochází od Poseidóniose. Byl to řecký filosof žijící v době 135 let před naším letopočtem – 51 let před naším letopočtem². Starý Poseidonios vnímal péči o tělo jako starání se o *sóma* (tvar těla), *sarx* (vnitřek těla pod kůží) a o *péxis* (tělo oduševnělé).

Sóma

Sóma znamená tělo v řečtině. Jedná se o tělo, které má tvar. Tvar těla je to samé jako somatotyp (atletik, piknik, astenik). Lze ho matematizovat. I přesto, že tvar těla se nemusí shodovat s nynějším ideálem krásy, je přínosné naučit se mít rád vlastní tělo. K tomu můžeme dojít díky péči o duši. Je nutné tolerovat svou odlišnost u sebe i u jiných. Pokud se staráme o tělo, staráme se o *sóma*.

² Informace ohledně období, kdy Poseidonios žil, je z webu http://www.prolekare.cz/pdf?ida=kr_03_04_01.pdf

Sarx

Toto slovo pochází z hebrejštiny a je také tělem, který má tvar a lze ho matematizovat. Na rozdíl od *sóma* se však jedná o vnitřní tělo, které se nachází pod kůží. Z řeckého překladu se jedná o maso.

Tato 2 těla jsou těla objektivní. Jsou popisovány v medicíně, antropologii, kinantropologii a přírodovědě. Dnešní člověk tělo chápe jako objekt, se kterým může zacházet, jak chce.

Péxis

Tělo v tomto významu má duši, prosvícuje ho oheň duše. Nemá tvary a nelze ho matematizovat. Oduševnělé tělo nás zajímá velmi. V tomto smyslu se zabývá M. Merleau-Ponty *tělesným schématem*. Musíme pochopit tělo ve smyslu *péxis*. Týká se těla každého z nás na světě. V těle se také projevuje čas. Pohyb se odehrává v jednu chvíli různými částmi těla. Pociťujeme to jako ohniskové vyjádření. Celek je největším tajemstvím.

2.3 Tělesné schéma

Tento pojem velmi používá Merleau – Ponty. Právě toto schéma je celostní pro všechny projevy tělesného života. Projevuje se na principu figury a pozadí. A je nejatraktivnějším tématem fenomenologie lidského těla. *Tělesné schéma* se nachází tak blízko, až se skrývá. K tomu případu lze uvést příklad ryby. Ryba si neuvědomuje vodu, situace se změní, až když se dostane na sucho.

Pojem adorování znamená uctívání. Lidé pečují o své zdraví nad míru, až z toho onemocní. Příkladem je posedlost bio potravinami. Správnou cestou je porozumění tělu skrze *tělesné schéma*. *Tělesná schéma* se zabývá pozadím v nás, v našem myšlení, ze kterého vyvstávají pohybové figury v současném prolnutí myšlení (duše) a motoriky (tělo). Toto schéma nelze zpředmětnit. Tělesno a duševno se však neprolíná, tedy není v jednotě, v harmonii, vybalancované.

Nemoc spojená s tělesným schématem může být *krejčovská nemoc* (ztráta pocitu umístování bolesti). Mohou vznikat i různé dysfunkce (dyslexie, dysgrafie). Při *ajázii* člověk sice slyší slova, ale nedokáže je pochopit. Při *achylirii* lidský jedinec vytěsňuje část těla, protože s ní není spokojen. Prolnutí těla a duše může být vytvořeno i skrz vnímání času.

Tělesné schéma je schopností člověka současně myslet duší a pohybovat se tělem. Když člověk tančí, to co slyší, převádí do pohybu. Slyšené přetahuje do celého těla – kostí, kloubů. Duševní se propojuje s tělesným. Jedná se o současné propojení těla a duše. To odporuje Karteziově přesvědčení.

Indové mají tělo a duši v jednotě. V Evropě existuje psychofyzický dualismus těla a duše – metodologie, léčba lékařem. Duše proudí přes 72 kanálků a 3 hlavní kanálky. V nás proudí tato oživující síla. Základem je, aby proud nebyl nikde zastaven. Když se zastaví, vznikne v těle zánět. Tělo se musí pořád pohybovat, aby se hýbaly i všechny šťávy v těle (krev, míza). Pokud pohyb nebyl nikdy přerušen, tak tělo je zdravé. Příkladem léčby může být Čínská akupunktura. Čínská akupunktura díky napíchnutí určitých bodů může rozpustit žlučové kameny.

Vztah k tělu jako k celku je dán tím, co je v člověku za přesvědčení. Mezi tělem a duší může být absolutní protiklad.

Hippokrates

Hippokrates byl starověkým řeckým lékařem. Žil v době asi 460 let před naším letopočtem – 337 let před naším letopočtem. Mnohými je považován za otce medicíny. Mluvil o niterné přirozené léčící síle.

Ženství v dnešní době

Dívky chtějí být štíhlé. Pokud se to stane posedlostí, mohou onemocnět nemocí zvanou mentální anorexie. Anorexie lze vysvětlit jako touhu nežít v tom těle. Tělo ve smyslu *péxis* má fenomén. Na tento jev poukazuje tělesné schéma *M. Pontyho*. *Órexis* je záporem. Znamená odpověď ne. Jedná se o zapírání těla. Barger³ říká, že každý má svou vlastní krásu.

³ BARGER CALLES, Lilian. *Eve's Revenge*. Grand Rapids:, Brazos Press, 2003. Library of Congress Cataloging-in- Publication Data. ISBN 1-58743- 040-1.

3 Péče o duši

Jádrem Patočkova tázání je *epimeleia*, platonská a sokratovská péče o duši. Patočku lze přirovnat k Masarykovi, toho k Havlíčkovi s Dobrovským. A Havlíčka s Dobrovským ke Komenskému.

Českým tématem je život a jeho opravdovost. Smysl je nalezen v péči o duši, která má formu vlastní duše, i polis (městský stát) a světa. To, že se Patočkova filosofie zabývá celkem v přesahu, není náhodným jevem. Stejně jako skutečnost, že čeští duchovní myslitelé mnohdy nechtěně skončí uprostřed politického dění. Rozhovor samotné duše se sebou, je mluva o tom, co je v ní nejhluběji ukryto a co je nejpodstatnější. To je právě to božské. Vždy se jedná o rozhovor s bohy, uvádí Hogenová⁴.

Jedná se o očistění od špatného mezi lidmi a bohy, lze to nazvat bytostným setkáním, konajícím se při slavnosti. Slavnosti jsou tedy bytostnou součástí našeho života. Jedná se o návrat na místo, kde jsme doma v nejvyšší míře.

Péče o duši má tři oblasti. Jde o péči o duši podle myšlení jedince, péči z etického hlediska a péči o celý vesmír napojený na lidské tělo. Péče o duši je vycházející pro naši výchovu a vzdělávání všeobecně. Na této zemi lze být více za předpokladu poznání sebe sama skrze rozhovor se sebou samým. To je důvodem závažnosti bytostných otázek, ke kterým dospějeme jen díky odvaze.

3.1 Péče o duši jedince

Samy ze sebe vznikají *Platonovy kruhy*, jsou nesmrtelné, protože nic ze světa nepotřebují. Dané kruhy opouští hlavu, játra a hrud' a prochází vlastním ohnivým pohybem kamkoliv ve vesmíru. Hlava je považována za oblast rozumu, játra jsou oblastí žádostivosti a hrud' je místem odvahy, srdnatosti. Péče o duši je nazývána jako *epimeleia*. Je to nekončícím rozhovorem s námi samotnými, s polis, se světem. To je pohyb kruhů z nás samotných a namíření jejich pohybu ke kosmu jako celku, k polis jako k celku a k nám samotným jako celku. Tyto kruhy dokážou naleznout pouze to, co jim stojí v cestě při pohybu.

⁴ HOGENOVÁ, Anna. Jak pečujeme o svou duši?. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80- 7290-349- 8.

Pokud zmíněné kruhy se vyskytují pouze při zemi, tak nalézají objekty opačné a slastné. Což lze nazvat požívačným životem. Pokud stoupají do polis, dojdou k tomu politickému. Pokud míří nahoru a jdou směrem k dobru, jedná se o život teoretický.

Místo, kam míří naše duše, určuje to, co bude v našem životě shledáno jako samozřejmost. To je důvodem proč je nesmírně hodnotné to, jakým směrem se vydává naše duše, naše osobní, vlastní kruhy.

Vzdělávání a výchova ovlivňuje pohyb našich kruhů. Tento impuls se nepřesouvá procesem metodickým, nýbrž probuzením. Duše se probouzí, aby mohla svými kruhy pohybovat. Toho může dosáhnout pouze umění. Vysokým smyslem vzdělávání je tedy umění.

Duše je jako čistý pohyb v nejperfektnějším kruhu, tvaru. Daný pohyb je nesmrtelný, protože vyrůstá ze sebe samého. Pro Platona je pohyb zcela základní. Chybí mu pouze to, co mu vytýká Aristoteles, což je pohyb s výsledkem jednotlivin v našem životě na zemi.

Intencionalita

Významná je *intencionalita*, jako mentální inexistence objektu, jedná se o základní vlastnost všeho duševního z fenomenologického hlediska. Podle Husserla je základem. Platon za základ považuje kruhy. Heidegger i Patočka jsou sice proti, ale nicméně na *intencionalitu* se dívají z hlediska myšlení figury a pozadí. *Noeticko-noematická struktura* je základní pro *intencionalitu*. *Noezi* lze vysvětlit jako cestu kruhů a *noemu* jako nalezení této cesty. *Noeze* patří k tělu i duši, stejně jako k jejich spojení.

K sobě samým se můžeme dostat skrze prodlévání v důležitých otázkách. Díky napětí z těchto otázek se kruhy dokážou rozpohybovat směrem vzhůru. Lze to označit za blesk, otřes, vhled, probuzení. Základem výchovy by měl být pohyb naší duše.

3.2 Noeze a noemata

Jádrem omylu a klamu je domnělé bytí s něčím, co již známe. Je úplně jiným případem s pocitem důvěry cítit, že se lze mýlit. K tomuto velmi vzácnému fenoménu se lze přiblížit díky evidenci vznikající z vlastní zkušenosti.

Základním pojmem fenomenologie je *intencionalita*, díky které probíhá spojení člověka s okolním světem.

Heidegger použil větu o básníkovi. Věta hovoří o tom, že bychom měli hledat cestu, která básníka čeká a ponechá si jej. Důvodem je to, že pokud se po dané cestě vydáme, tak básníka pochopíme. A to znamená zažít stejné pocity, a být ve stejném kosmu jako on. Jde jen o to objevit se na stejné cestě, která vede vpřed i vzad. Cesta vpřed nás dostane do cíle a ta vzad k počátkům a kořenům. Z fenomenologického pohledu jde o to dostat se do básníkovi *noeze*. *Noeze* v sobě vždy obsahuje *noemata*, která jsou předznačena. To je všeobecně jádrem poznávání. Od filosofického popisu básně se striktně liší popis literárně vědní a filologický. Ve filosofickém popisu se nestačí pouze zeptat: „Co tím chtěl básník říci?“ Tento popis chce vstoupit do podstaty, kde vznikají bytné předpoklady. To, že jsme podnikli cestu básníka, neznamená, že se nebudeme ztrácet. Je to přesně naopak. Bloudění je neodlučitelné při hledání cesty. Je to zcela normálním jevem a je součástí každého života. Potíže nastávají v případě, když je člověk ve své duši slepý. Takovému člověku nelze vysvětlit nic, co by si nemohl ověřit pohmatem ruky. *Eidos* je názorem daným intuicí.

Smysl

Vědomí nelze rozložit na atomy, na oddělitelné části. To je důvodem, proč když se léčí pacient, vstupuje do léčby jako celek. Používaný analytický přístup však dodává vědeckou jistotu a je snadno kontrolovatelný. Pro vědu je směrodatná jistota, pravda nemá téměř žádný prostor.

3.3 Zdravý životní způsob

Hodně podstatným fenoménem je zdraví. Světová zdravotnická organizace vidí zdraví jako stav duševní, fyzické a společenské pohody. Tento stav pohody není pro zdraví základní. Fenomén zdraví se nám pořád jeví jako temný pojem, který je nejednoznačný a neprojasněný. Hodně lidem stačí spokojit se se zdáním přesné definice zdraví, ale hluboký vhled do podstaty je již nezajímá.

Staří Řekové, kteří byli filosofové, viděli zdraví v tom, že všechny orgány se řídí stejným zákonem (*isonomisa*). Na druhé straně je případ s jedním nadřízeným orgánem nad ostatními orgány (*monarchia*). Tato historická myšlenka se vyskytuje v tvrzeních Galéna, Hippokrata a dalších.

Starší myšlenka je taková, že zdraví lze považovat za značnou rovnováhu člověka s polis a jedince s polis i s kosmem. Veškeré medicíny na bázi celostního pohledu se řídí touto zákonitostí již od pradávna až do této doby. Sem spadá odkázání k *aretaci* (smysl a etnost žít z celku) i ke *kalokagathii*. Jedná se o prosté přesvědčení, o tom, že člověk radující se ze života nebude nemocný. Nemoc lze vyložit jako „ne moc“ se hýbat na cestě životem.

Člověk ve stavu zdraví, není ve stavu, ale v neustálém pohybu, který lze přirovnat k ohni, ve kterém je pořád něco zobrazováno stejně jako v plamenech. Ale také se v něm něco neustále ničí, umírá. Člověk je oheň, jeho duše (podstata) je ohňová. Lidský jedinec je jako oheň, ve kterém umírá dřevo a rodí se plameny. Plameny také hořením vznikají. Udržování zmíněných dvou protikladů v jejich kontrastu je prapodstatou zdraví i kosmu. To je důvodem, proč je lidský jedinec malým Adamem a vesmír Adamem velkým. Tedy svým vlastním poznáním, poznáváme vše.

V dnešní době je v popředí představa, že postačí řídit chemicky nejmenší stavební části těla a tělo se stane zdravé, krásné, vytrvalé a silné a hlavně skoro nesmrtelné. V tomto duchu je více než třicet procent průmyslu celé planety. Díky strachu ze smrti si velmi slušně mohou vydělat pochybní léčitelé a farmacie díky lékům. Tento průmysl má podporu od novinářů, dalších pracovníků médií a reklamy.

Naše společnost za svobodu skrývá nepravosti. Politici se někdy místo na vidění těchto souvislostí soustředí na vydělávání peněz. Důsledkem je to, že nevykonným lidem se nežije dobře. Rádi by cítili klid a oddali se míru na tomto světě. Děti, staří a básníci to nemají vůbec snadné. Často nedostanou šanci mluvit o tom, co opravdu chtějí a cítí.

Být zdravý tedy znamená být v souladu se sebou, s polis a celým kosmem. To není možné udělat technicky či řemeslně. Je důležité, aby se člověk radoval z toho, jak žije a co zrovna činí. A takové radosti nelze dosáhnout skrze léky, maximálně se jedinec naučí být závislý na drogách, lécích, alkoholu. Aktuálně lidský jedinec se potřebuje radovat. Radost je čistá jako křišťál, takto jednoduchá. V tomto případě není pomocí televize s opakujícími se programy. Člověk, který je zdravý, tedy prožívá radost ze samotného bytí, z ticha v lese, z trávy, z čistého nebe. To zná každý z nás, ale cítit ji je stále komplikovanější. Není zde pro radost čas.

Z filosofického pohledu jednou z potíží, vedoucí k nemoci je přesvědčení, že vše má být jisté.

Díky této touze po zajištění našeho života a jistotě, jsou v našem životě přítomné úzkosti, které dokážeme i vynalézavě schovat. Lze říci, že pořád žijeme ve strachu, strachu z určitosti i neurčitosti, což může být strachem ze smrti. Snaha zajistit se zapříčiňuje otevřené i uzavřené války, nenávist.

Perfekcionismus

Další aktivitou, která má za úkol zajistit náš život, je perfekcionismus. Perfekcionismus je dnes považován za lék také proti smrti. Správně spát, jíst, bavit se. Vždy se najde člověk, který nám chce vmanipulovat za peníze něco perfektního. Příkladem mohou být přípravky na hubnutí. Perfekcionismus nás může dovést až k vytvoření zdání. Zdání je lží a poškozují lidskému naladění se na sebe samého, na polis a vesmír. Pod záštitou perfekcionismu se dějí nerozumné záležitosti. Sochy z originálně živých lidských těl obdivují lidé po celém světě za poplatek. Skoro nikdo již nevidí, že zde vzniká zvěčnění lidské bytosti. Naše myšlení se postupně změnilo na proces vedoucí k praktičnosti. Na pozadí neužitečného však můžeme dojít k poznání užitečného.

Zdraví je prostředkem k tomu, aby se výkonný člověk podílel na zvyšování efektivity národního hospodářství, které je měřitelné a jisté.

Jistota

Jistota je tím nejvyšším místem směřování života lidských bytostí. Přitom pro lidské zdraví není bezpečná, i když se to může zdát zvláštní. Člověk, který se zamyslí, přijde na to, že je nezbytné být čas od času velmi líným a neužitečným celému světu. Není náhodou, že v Bibli je poslední den v týdnu neděle. V tento den se nedělá práce a místo užitečnosti se vstupuje do časovosti.

Nepřirozená snaha v tomto životě zapříčiňuje nejvíce ztrát na lidských životech a jejich zdraví. Závislost na práci mohou lidé vnímat jako důkaz svého obětování se a mohou za to vyžadovat lásku, vděčnost a úctu. Pravdou je, že cítí bolavou prázdnotu, kterou předčasně zahání.

Pokud by lidé žili klidněji a pomaleji, firmy vyrábějící léky pro vyšší výkonnost, by přišly o velké zisky.

3.4 Podstata lidského života

Staří Řekové tvrdí, že podstatou života je skrývání pravdy, která se pořád překrývá. Většina lidí však očekává, že otevrou oči a pohlédnou pravdě do tváře. Vyjmout skrytou pravdu ze svého úkrytu si žádá vhled a odvahu. Vhled lze vysvětlit jako vidění skrz věci a uvidět to, co je krystalicky jednoduché ve své pravé jednoduchosti. Stejně lze pohlížet i na zdraví.

3.4.1 Zdraví jako řeka

Zdraví lze přirovnat k řece. Řeka hledá břehy, pomalu část po části. Okolo řeky jsou břehy, které bytostně náleží k proudu vody. Stejným způsobem by k lidskému jedinci měla patřit jeho otevřenost ke světu. Pokud se to děje, lze hovořit o zdraví. Neexistuje univerzální způsob života s dokonalou jistotou o průběhu zdravého lidského života.

Pokud se řece vnutí hradby z betonu, v místech, kde bude téct, jedná se o znásilněný proud vody. Svou ohromnou sílu může řeka vyjádřit prostřednictvím záplav. Zdravý způsob lidského jedince není možné technicky odvodit či předpokládat. Nejedná se o žádný výrobek. Jde o něco velmi odlišného. Nezbytností lidského zdraví je stálé naladování na proměny světa okolo nás, k tomu je nutné znát celek jako takový.

Celek

Jaký je význam poznání celku? Tím nejtěžším je orientovat se v tvůrčí moci dějinného typu. Často inklinujeme k jedné z nich a ztotožňujeme s ní svou bytostnou a jedinečnou vůli. Implementací této jedinečné vůle ustanovuje naši přítomnost, která je dnes chápána z hlediska ekonomicko-politického. V každém případě jde však o něco zásadnějšího a hlubšího. Člověk s jedinečnou životní vůlí často neví o tom, že jeho rozhodování se vytváří v duchu tvůrčí síly dějin. Neuvědomuje si to, protože vzdělání ho připravilo pro jednoduchý popis z přírodovědecké oblasti. Zmíněná dějinná vlna, která se týká našeho každodenního života, nás vymezuje i znásilňuje, což je vidět na selhávání zdraví. Je potřebné porozumět životu i jiným způsobem než běžnou životní praxí. Tímto směrem nás má vést vzdělávání. V tomto je také kámen úrazu.

Vzdělávání

Vzdělávání míří pouze k technickému smyslu života na individuální i společenské úrovni. Technické vzdělávání nevidí sílu tvorby dějinného typu. Netuší o jeho síle či úloze. Daná slepota vede k tomu, že zdravý způsob života je popsán jako dobrý jídelníček a počet určitých cviků pro každý den.

Média se z velké části snaží zavděčit přáním většiny. Snaží se co nejrychleji a zejména nejvýhodněji prodat své výrobky. To nás může dostat do začarovaného kruhu.

Tvůrčí mocnosti dějinného typu

Zdraví je také o souladu s polis a celkem světa. To můžeme vysvětlit jako porozumění dějinným tvůrčím mocnostem, které působí na naše rozhodovací schopnosti a individuální vůle. Pouze ten, který se podílí na tvůrčích mocnostech dějinného typu je schopen si uchovat vnitřní mír, nadhled a klid. Tím nejškodlivějším pro lidské zdraví jsou nevyslovitelné a nevyslovené úzkosti. Těmi si můžeme procházet bez bližších znalostí každý den.

Mentální anorexie

Tuto nemoc nelze vyléčit skrze medicínu. Při této nemoci chybí „*orexis*“, realizace tělesné, duševní i duchovní existence. Danou problematiku nelze vymezit pouze na příčinu a účinek. To je důvodem, proč je takové množství problémů a neschopností v dané oblasti. Není to tak snadné, jak je o tom šířena vlna neporozumění. Velký vliv má tvůrčí dějinná moc, od které je komplikované rozlišit příčinu. Naše osobní životy se odehrávají na vlně této dějinné moci.

Péče o duši

Péče o duši je základní podmínkou zdravého života z filosofického hlediska. Tuto péči nazývali Řekové *epimeleia*. Tu není možné poskytnout lidskému jedinci jako seznam předepsaných kroků, které by šlo kontrolovat. To není realizovatelné. Člověk by si měl uvědomit, že jeho život se odehrává v pozadí dějinné tvůrčí mocnosti, a to ve více než jedné. Je nutné tuto skutečnost chápat z celku, proto bychom měli mít na celku podíl, to znamená mít *arete*.

Technicky nelze *arete* předat. Takže změna právního ustanovení nemůže být hlavním řešením. Ani léky nemohou v této situaci pomoci. Řešení je zcela jiné. Je výzvou říci to nahlas a předat dalším lidem.

Překonání skrytého

Jeden z nejdůležitějších předpokladů ke správnému promyšlení zdravého způsobu života je porozumění tomu, že až po překonání ukrytého můžeme odhalit pravdivé. To je prvním momentem v nalezení pravdy jako takové. A tento moment je základem samotné vědy. Ve vzniku tázání je dané setkání. Tázání je tedy pro vědu základní, jiným způsobem do vědy proniknout nelze. U vědce samého jsou nejdůležitější otázky, které se vynořují z jeho vlastního myšlení. Otázky by se neměly objevit na povel, protože by nešlo o vědu. Šlo by pouze o technický proces, který předmětu vnucuje něco nepřírozeného. To se však mnohdy stává. Zvolené ministerstvo formuluje otázky a dá povel vědci k uskutečnění svých cílů. Vědec tedy dopředu zná otázku i zvolenou metodu k řešení. Velké množství metodologů dokáže určit jistou a jedinou cestu k objevům. Vědec by se měl této síle a moci obětovat, aby si udržel svou vědeckou pozici. Tím se dostáváme do začarovaného kruhu, ze kterého není snadné se vymanit. Vystoupení z kruhu však pomůže nám i zkoumané záležitosti samotné, tím že je objevena pravda té záležitosti.

Z filosofického aspektu je třeba se prvotně dostat ke skrytosti, uvědomovat si, že něco ukrývá a že se v tom místě něco překrývá. To je nejdůležitějším momentem celého poznávacího procesu. Až jako následující je výběr metody k odkrytí. O výběr této metody se postará věc samotná, nikoliv metodolog určující cestu.

3.5 Podstata zdraví

Nemoc je začátkem. Není snadné si někdy uvědomit, že se jedná o nemoc. Vždy zde figuruje určitá představa o zdraví. Vymezit však zdraví přesně je velmi složité. Pokud nedokážeme přesně vymezit co je zdraví, tak nedokážeme přesně vymezit ani nemoc.

V mlčení původně je řeč. Pokud je původ řeči v mlčení, tak nemůže jít řeč technickou cestou, proto může počítačová forma jazyka značně poškodit lidské zdraví. Pokud původ zdraví vzniká v naladění se na polis, vesmír, tak není možné, aby zdraví vznikalo technicky. Technické založení zdraví tkví ve zdravých způsobech života dané různými předpisy. Podstata zdraví tkví v nekončícím setkávání s otevřeností světa kolem nás.

3.5.1 Dasein

Dasein lze vysvětlit jako původní otevřenost světa, který nás obklopuje. Již bylo zmíněno, že podstatou zdraví je nekonečné setkávání s *Dasein*. Tento fenomén neobsahuje pouze okolí v prostoru, ale i veškeré časové platnosti, které člověka směřují k budoucnosti. Tento pojem nám ukazuje smysl našeho života, důvod proč v životě pokračovat. A to je základní pro uvažování o zdraví a zdravém způsobu života.

Je to zvláštní, ale všechno vidění začíná u toho, co vidět nelze. Tím je poukázáno na překryté skrývání. Jinými slovy můžeme říci, že zdravý život začíná jednou věcí, která byla v dnešní době zapomenuta. Známkou dobrého života je vědění podstatně nejistého. Je důležité naučit další generace žít s nejistotou, která podmiňuje základní možnost otevření budoucnosti. Jedná se o nejdůležitější předpoklad, který může být pro mnohé jedince nestravitelný.

Nejzávažnější nemoci přináší právě snaha uchování zdraví i v budoucnosti. Současný lidský jedinec si často potřebuje být jistý tím, že se vydal tou pravou cestou. Také je pro něj snadné nechat se ovlivnit velkým množstvím nesmyslných způsobů k prodloužení života, zhubnutí a tak dále. Současný lidský jedinec si přeje vykonávat pouze užitečné záležitosti a ty neužitečné si zakazuje. Na druhou stranu pouze ve stínu neužitečného zle poznat užitečné i neužitečné. Z důvodu ztráty tohoto stínu neužitečného, jako užitečné vyvstane do popředí to, co je drzejší, ekonomicky a politicky silnější. To je základní pro pozdní dobu, ve které jsou veškeré hodnoty podmíněné sebesprosazováním. Zdraví patří ke zboží, prodávané na trhu.

Neschopnost rozpoznání užitečného od neužitečného vede k prosazení zdání a obyčejný člověk je z toho zmatený. Všichni mají právo mít vlastní pravdu a prosadit se ve společnosti. Důsledkem může být to, že i do té nejvyšší politiky se může dostat člověk, který tam nepatří.

3.5.2 Cesta ven

Osvobodit se z této situace lze skrze hodnotnější porozumění vlastnímu životu, které je možné pochopením celku. Péče o duši připraví i správnou péči o tělo. Neexistuje univerzální zdravý způsob života. Toto pravidlo však skvěle funguje na trhu. Důležité je porozumění bytí, sebepoznání.

K uchránění zdraví vede péče o duši v souladu s péčí o tělo. Tato harmonie se nazývá *kalokagathia*. Při péči o duši je významná jednoduchost, která se podobá horskému křišťálu s pevnými hranami.

Vzdělaný a kultivovaný člověk by měl při péči o duši cítit to samé, co věřící člověk při modlitbě. Toto pečování je podstatné pro péči o tělo, naopak to není. Být zdravým lze tedy vysvětlit jako být naladěný na pobyt, polis a celek. Kosmos je tím nejdůležitějším, jde o průzračnou jednoduchost. Porozumění tomuto faktu je tím nejpodstatnějším předpokladem pro zdravý způsob života.

3.5.3 Výchova ke zdraví

Zdraví lze považovat za fenomén, který má úzkou souvislost s problémem celku bez okrajů. Není důležité pouze to, aby jednotlivé orgány byly správně funkční, ale aby bylo lidské přebývání v souladu se společenským postavením, s přírodou, s bytím samým, s kosmem.

Epimeleia je základem pro péči o duši, i když to nemusí být hned zřejmé. Vzniká zde prostor pro velké množství otázek. Co je vůbec zdraví? Má smysl spojit výchovu se zdravím? Je tedy vidět, že zdraví nelze tak jednoduše vysvětlit. Není dostačující udělat seznam funkcí a vlastností zdravého člověka, protože tyto funkce a vlastnosti se proměňují s lidskou dějinností. Oproti dějinnému pohledu mohou být v protikladu, avšak stejně mohou být zdravé.

Již bylo zmíněno, že orgány v těle řídicí se jedním zákonem jsou ve stavu *isonomia*. Na druhé straně je stav *monarchia*, kdy jeden orgán nařizuje ostatním dle svých zákonů. Ostatní orgány však jeho zákony odmítají. To vede k souboji, který můžeme označit jako nemoc. Podle češtiny je slovo „ne moc“ dost odpovídající, protože nás navádí k základu podstaty nemoci. Je třeba si uvědomit, že každý z nás je zcela jedinečnou bytostí, je nenahraditelným. Ne-moci být v pohybu na své cestě životem tedy lze vyložit jako ztrátu zdraví. Lze tedy prohlásit, že cesta životem podle naší vlastní přirozenosti je zdravím. V případě, že zdraví nejsme, důvodem je zastavení, omezení či zrušení tohoto pohybu. Moci žít je tedy stejné jako moci se pohybovat cestou života. Do té doby, do kdy je člověk schopný se pohybovat alespoň do jisté míry, je v podstatě zdravý.

Pokud někomu vezmeme zdraví, může být nemocný. V jiném případě onemocnění nastat nemůže. Zdraví je původním stavem, bez něj se nemoc neobjeví. Tedy, aby člověk mohl být nemocný, je nutné, aby byl předtím zdravým.

3.6 Cesta života

Jedním z nejvýznamnějších úkolů vzdělávacích a výchovných je cesta zdravým životem. Zdraví lze vysvětlit jako schopnost pohybu životní cestou. Když jdeme touto cestou, má na nás vliv to, co nám bylo dáno našimi předky, smysl našeho života (*telos*) a situace, do které jsme naším životem uváděni. Dané situace si volíme částečně díky našemu *telos*, větší mírou jsme však dostáváni do situací samotným dějinným pohybem. Tento pohyb však v rukách nemáme.

3.6.1 Vlastní přirozenost

Pohybování naší cestou života by mělo být podle naší přirozenosti. Například člověk, který má vlohy pro tělesnou výchovu, by je měl v sobě rozvíjet co nejvíce. Člověk s předpoklady pro práci duševní, by měl tyto předpoklady zrealizovat. Silně nezdravé je rozvíjení v opačném směru, než je mu vrozený. Základem zdraví je přijít na to, jaké je *arché* (počátek) dítěte. To je hlavním předpokladem vzdělání a výchovy. Každý člověk nemůže být skvělým ekonomem, byznysmenem nebo advokátem. Najít pro dítě správné *arché* je tím nejzásadnějším požadavkem výchovy ke zdraví. Tento předpoklad se netýká jen dětí, naopak týká se také sebepoznávání dospělých. Není třeba věnovat se modernímu aerobicu, když naše vrozené schopnosti inklinují k jezdeckví na koni. Prvním krokem pro naše zdraví je poznání sebe sama, své přirozenosti.

Náš pohyb na životní cestě je velmi úzce i bytostně provázán s počátkem naší přirozenosti. Významný je smysl našeho života, pohybu. To je dost podstatné pro naše zdraví.

Pokud se tím smyslem stane něco, ležící na cestě před námi, tak budeme žít pro předměty. Žili bychom jako většina lidí – byli bychom konzumenty zmíněných předmětů ve všech formách. K tomuto smyslu životního pohybu nás směřují reklamy, byznysmenská cela. Vypadá to jako by v tomto *telos* byli lidé začarováni. Žijí pro předměty nebo funkce těchto předmětů, k tomu chtějí peníze. Takže můžeme vnímat, že kolem nás ostatní zběsile vydělávají peníze, což se stalo nejobvyklejším smyslem pohybu života. To je důvodem, proč vzniká počet nemocí, jejichž příčiny jsou připisovány chemickým změnám biologie těla. Základem však je charakter smyslu života. Chtění, které je ve vysoké míře, může ovlivňovat dokonce i spánek svého nositele. Nositel se změní na výkonný a perfektně fungující stroj. Člověk je tedy zvěcněn, zpředmětován, aniž by si toho byl vědom.

Filosofové se o tomto nebezpečí zmiňují již přes dvě stě let, ale přenesení jejich myšlenek je velmi obsáhlé na to, aby si mohl člověk snadno uvědomit následky. Důsledkem perfekcionismu jsou onemocnění, která vznikají v hojné míře. Příkladem může být mentální anorexie a další nemoci. Touha po hubenosti, kráse za každé situace, vede k podřízení všeho tomuto smyslu života. Tímto způsobem se jde proti lidské přirozenosti, která vyústí v nemoc v pohybování se cestou života. To se nakonec změní v nenávist k vlastní tělesné existenci. Nejedná se pouze o tělesný nebo psychický faktor. Za těchto okolností je celý člověk nemocný.

Důležitým pokrokem jsou psychosomatické přístupy k nemocem. V psychosomatickém předpokladu však zůstává představa oddělenosti těla od duše. To se stalo pastí zejména pro medicínu, ze které není snadné se vymanit, protože osvobozovací metody jsou stále v karteziánském duchu. Není důležité odhalit jen jednotlivosti, ale také klesat do hlubších pater celého bytí, což může být u lékařů problémem. Nemusejí to znát a nejsou tomu otevřeni.

Další úskalí pohybu životem je naše vrženost do situace v daném dějinném čase. Zmíněná vrženost proniká také do smyslu života a je třeba velmi důsledně poukázat na to, že se obvykle vyskytuje v pozici proti *arché* (lidské přirozenosti). Cílem je to, že člověk by se měl podřídit okolnostem a to je nejčastějším důvodem nemocí.

Přirozenost lidí a jejich přirozená vazba ke smyslu jejich života je porušena. Objektivní důvody porušení jsou epidemie, války, záplavy katastrofy ekonomického a politického rozměru. Není možné se tomu vyhnout, ale je důležité dokázat zacházet s těmito okolnostmi tak, aby si člověk uchoval své zdraví. Tento fenomén je spojován s vržeností, protože pobyt si nikdo z nás nemůže vybrat.

Jsme vrženými bytostmi, které by se měli nějak rozhodnout. Naléhavost na tato rozhodnutí je prapůvodem řady nemocí, které se projeví fyzikálně a chemicky. Medicína se v dnešní době zaměřuje na fyzikální a chemické aspekty lidského těla i duše, na kterou je pohlíženo z hlediska vůle, emocí, paměti a kognitivních funkcí. Lze tvrdit, že medicína se zabývá tělem z pohledu *sóma* a *sarx*. Ale chybí jí tělo jako *pexis*, což je jednotou těla a duše. Je podstatné podívat se na to, že přístup k nemoci vychází z předpokladů materialistického, karteziánského základu vědeckého myšlení. Toto vědecké myšlení spadá k devatenáctému a dvacátému století bez pochybností. Toto myšlení je občas tak bojovné, že druhá strana nemá odvalu se bouřit.

Rozhodování

Dasein neboli pohyb se skládá z následujících kategorií: *ergon* (skutek), *energia* (uskutečňování) a *dynamis* (možnost). Je nutné si v danou chvíli zvolit jednu z možností, která nám pomůže danou situaci přežít. Zmíněný výběr se nazývá rozhodování. Není dobré, když není možné si vůbec vybrat, pak člověka postihne nemoc. V této pozici jsou všechny mentální anorektičky, proto perfekcionismus šířený módní politikou lze popsat jako vražedný nástroj. Člověk by se měl rozhodnout, poté danou možnost zrealizovat (*energeia*) a vznikne *ergon*. *Ergon* je nezbytné přechíst bez chyb. Pokud budeme lidský skutek číst karteziánsky, tak ho budeme pouze měřit a měření jen zlepšovat. Daný přístup je morfologický a my se zabýváme pouze geometrickým útvarem. Je však nezbytné porozumět skutku a vnímat ho jako odpověď na specifičnost realizované situace. Do této doby lékař nebyl pouze technikem. Byl za každé situace mudrcem, filosofem a v nejstarších dobách tím, který zasvěcoval do mystérií. Úloha dnešního doktora je být údržbářem. Lékařská věda a většina lékařů se neztotožňují s duchovními aspekty uzdravování, zmiňuje Galipeau⁵.

⁵ GALIPEAU A., Steven Transforming body and soul. Carmel: Fisher King Press, 2011. Revised Edition. ISBN 978-1- 926715-62- 9.

Výchova ke zdraví je vzděláváním vedoucím k sebepoznávání. Sebepochopení není možné jen díky fyzice, chemii a nanotechnologii, ale je třeba jít zpět k filosofii i medicíně. Filosofie nás dokáže ponořit nehlouběji do chápání nemoci.

Není dostačující, aby studenti uměli desatero, jde o velkou fikci. Naučit se mít úctu ke starému životu a lidskému životu jako takovému být v nemoci je zcela odlišné od naučení se pouček. Na správné místo se dostaneme díky jiným odkazovacím oblastem než je fyzika, přírodověda a chemie.

3.7 Pohyb a umění

Při péči o duši se někdy může projevit specifický druh tázání, který má název umění. Vše se děje pomocí pohybu. Skrze umění můžeme prožívat bytí samo, celek.

Fenomén pohybu pro nás bude stále zajímavý a bude nás oslovovat. Aristoteles přišel s výměrem k pohybu, ten je založen v popisu: zvětšování a zmenšování, náhlé změně a nesení, vzniku zániku. Dané čtyři základní druhy pohybu jsou zcela inteligentním popisem. Běžný člověk si představuje pohyb pouze z fyzikální stránky.

3.7.1 Pohyb

Tento fenomén je stále tajemstvím. Může se to jevit tak, že není vyčerpatelným. K tajemným druhům umění patří utrpení. Například pokud tělo vydrží nápor z vnějšku, poté trpí. Toto utrpení je však důležité kvůli tomu, aby se tělo zachovalo. Pohyb není pouze činností směřující na věci okolo nás. Jedná se také o akci zaměřené na předměty, které se pohybují proti nám s cílem nás vytlačit z naší pozice či nás zcela zničit. Obrana je také akcí, avšak zvláštního druhu. Příkladem může být křesťan, který se naučil nebránit se zlu. To je však negací akce proti akci z vnějšku. Tím pádem se útočník rozplyne. Někdy lidé svého protivníka mít potřebují, například v politice.

3.7.2 Motiv

Vydržet nápor a tlak z venku bez změny struktury není možné. Každý tlak zvenku v nás udělá změny, která nás mají chránit. V tom okamžiku v nás něco vzniká, zaniká, přeskupuje se a rychle se mění. Na našem těle se tedy projevují všechny čtyři aristotelské pohyby. Lidský pohyb je vždy zajímavou směsí všech čtyř zmíněných pohybů. Z těchto čtyř pohybů vzniká *motiv*, což je překladem z latiny opět pohyb.

Aniž bychom to někdy vnímali, tak pohyb hojně vysvětlujeme znovu pohybem. Psychologie využívá slovo *motiv* jako základní pojem. Tento pojem je však něčím hlubším než je význam účelu. *Motiv* je *motus* stvořený ze čtyř zmíněných aristotelských pohybů, v pohybu s názvem život. To je pojem, ke kterému skoro nelze proniknout. Tím nejvýznamnějším pohybem je život a je nutné si přiznat, že mu nerozumíme odpovídajícím způsobem. Život jako pohyb je největší záhadou našeho myšlení. Pokud bychom si byli jisti tím, co je to život, tak bychom i věděli, co je to smrt. Smrt je na tom místě, kde končí život.

3.7.3 Trvání

Není možné, aby byl pohyb základní pro umění, protože se zde něco pořád utváří: zmenšuje a zvětšuje, vzniká a zaniká. Něco je základem něčeho krásného, hodnotného a trvalého, něco je aktivní a něco pasivní. Zde se ukazuje důležitý smysl. Trvání lze vysvětlit jako *patiens*, nezmění se. Nezměna vzniká v nekonečné činnosti proti příchozím tendencím, které chtějí věc zlikvidovat. Vše, co přetrvává, je věrné a mělo by se stále bránit pro uchování. Daný pohyb je pro umění obzvlášť základní a důležitý. Přitom se moc nezmiňuje. Nezměnu lze vysvětlit jako setrvání v určitém stavu. Tento pohyb je v každé gymnastické figurě a není známo, kolik spálí kalorií. Lze prohlásit, že tento pohyb nezměny je nejvýznamnější, protože uchovává zdraví, život, homeostázu lidské fyziologie.

V dnešní době je chápáno zdraví jako linie časových fází, které zachovávají zdraví. To je důvodem různých diet, cvičení.

Fenomenologické vyložení pohybu spojuje tělesné s duševním, duchovním. Je nutné danou věc prvotně studovat.

Patočkův citát

„Jiný poukaz vyrůstá z pozorování sebe sama. Náš život se neodehrává v rovině, nýbrž v různých hloubkách, z nichž každá má své pojetí ostatních, a ví o svém poměru k rovině průměrného životního klidu. Náš duševní rozvoj není, mluveno obrazně, pouhou změnou předmětů v našem obývacím pokoji, nýbrž pohybem ze sálu do sálu, při kterém se po všech stranách otvírají horizonty do neurčita.“

Pohyb v životě a pohyb v umění jsou totožné. Patočka svým citátem vyjadřuje to, že se k pohybu nejlépe přiblížíme fenomenologicky.

3.8 Závěr péče o duši

Jde o přiblížení se k určitým fenoménům, významným pro náš osobní život. To se odvíjí od schopnosti vstoupit do bytostného rozhovoru sám se sebou. To je nazváno *epimeleia*.

Ze začátku se to může zdát snadné. Je třeba podívat se na místa, která sami před sebou schováváme prostřednictvím workoholické práce, což může být velmi komplikované. Vždy je nejtěžší právě to, co je nám nejvlastnější. K porozumění tomu vlastnímu však nejdříve musíme pochopit to cizí. Je nutné se učit cizí pomalu, proto je podstatné naučit se trpělivosti.

Pochopit některé záležitosti znamená jít v opuštěnosti, samotě a proti proudu. Na to častokrát poukazoval Patočka. Minulost nejsou jen ukončené události. Je zde něco, co svým zvláštním způsobem prochází až do přítomnosti. Lze se naladit na počátky, o nichž jsme si jisti, že z něčeho nejsou stvořeny. Nic před nimi neexistuje. Počátkům se můžeme odevzdat v plnosti chvíle, v případě, že jsme v *ponechavosti*. Agresivní budoucnost se nás však snaží nutit k činnosti.

Lze tvrdit, že člověk žije v budoucnosti, přítomnost nevnímá, ztrácí sebe sama a ani si to neuvědomuje. Někdy se může vychloubat svými tituly, mocenskou pozicí či majetkem. Může se stát pyšným. Dvakrát se nám podařilo zapomenout a proto je pravda tak ukrytá. Její část se probouzí v krajních situacích.

Je zde pouze jediná cesta k nalezení sebe sama a k porozumění polis a vesmíru jako celku. Zmíněnou cestou je péče o duši. To existuje již dva a půl tisíce let, přičemž to pro nás stále není dostatečná doba k pochopení.

V České Republice máme dobré filozofy zabývající se hloubkou. Ten, kdo se dostal nejhlouběji je Patočka. Je možné, že jeho myšlenky dokážou pomoci těm, kteří jsou ztraceni ve světě zaplněném předměty.

4 Anorexie

Podle aktuálního webu⁶ věnujícímu se anorexii, toto onemocnění ročně postihne okolo 500 žen. Z nichž na mentální anorexii umírá 5%. Hojnější počet případů se vyskytuje u žen a to asi 95% doložených případů. Nejvíce ohroženy jsou dívky ve věku 12 až 18 let. V dnešní době však výjimkou nejsou ani děti. Ženy se často hodnotí podle pohledu veřejnosti. Kontrolují se, aby dosáhly té správné ženskosti, která je nám předkládána.

4.1 Příběh dívky z Dánska

Jedná se o pravdivý příběh bývalé modelky⁷, kterou v sedmnácti letech postihla nemoc mentální anorexie.

Dívka přibrala z 52 kilogramů na 54 kilogramů a chtělo se jí z toho plakat. Když jí kamarádka nabídla čokoládu, odmítla i přes velkou chuť. Někdy měla pocit, že umírá hladu, velmi ji kručelo v břiše. Vzala si lehkou coca – colu pro zahnání toho nejhoršího. Při kouření cigaret si všímala toho, že ostatní modelky jsou hubenější než ona.

Poté začala měnit své stravovací návyky, zamýšlela se nad každým soustem, které snědla. Jedla méně, byla společenská a nabídky v modelingu se jí jen hrnuly. Stala se nejžádanější modelkou z agentury. Čím dál více slyšela v hlavě hlas, aby nejedla. Dívka sice normálně pracovala a pobývala s přítelem i kamarádkou, ale nebyla přítomná duchem. Celé dny jen přemýšlela nad tím, co bude jíst a co ne. Dělala si plány na každou minutu každého dne a na jídlo si vymezila pouze určený čas.

Dostala se na 42 kilogramů. Cítila k sobě odpor i obdiv. Postupně hubla až na necelých 37 kilogramů. Už jí samotné se to nelíbilo. Jednoho dne, když byla u matky a usínala, měla pocit, že slábne a postupně umírá. Začínala vidět světlo na konci tunelu. Došla k uvědomění, že pro ni není důležité, kolik váží, ale to, aby se cítila dobře. Stala se z ní psychoterapeutka pomáhající lidem, kteří prochází situací, kterou sama překonala.

⁶ Informace je z webu <http://www.anorexia.cz/>.

⁷ HIRSE, Maria. Víím, jak chutná vzduch: skutečný příběh modelky o boji s mentální anorexií. Havlíčkův Brod: Fragment, 2005. Dotkni se pravdy. ISBN 80-253- 0148-6.

5 Tanec

Martha Grahamová⁸ tvrdí, že „*tanec je skrytý jazyk duše.*”

Tanec jako takový se pojí k dějinám lidstva již od úplného začátku. Vždy měl psychoterapeutické jádro, usnadňoval lidem těžká období, někdy zajistil přežití, ulehčoval život a vyjadřoval radost. Tanec je fenoménem zjemňujícím, uměleckým, kulturním, antropologickým, povznášejícím a obohacujícím lidskou komunikaci i duši. Jeho výhodou je snižování úzkosti a překlenutí komplikací. Tanec je nonverbální psychologickou metodou a vniká do expresivních procesů. Prostupuje do hlubokých vrstev psychiky člověka. To co nebylo odhaleno verbálně, lze odkrýt pomocí pohybů. V pohybu není možné předstírat do takové míry jako pomocí slov. Nejsme tak trénovaní a dobří v motorickém vyjadřování, nelze ho kontrolovat na stejné úrovni jako slova. Také v tomto aspektu je autentičnost a síla tance. Tanec překračuje kultury, probíhá beze slov, je němým uměním, ale přitom promlouvá výrazy mocnějšími než cokoliv dalšího. Když lidé cítili strach a nedokázali ho dát najevo, tak tančili. Pohybem také vyjádřili radost nebo nadšení. Tanečnickovy nepřipadá významné společenské postavení: na francouzském dvoře se zjevil tanec vyumělkovaného a sofistického umění, naproti tomu středověcí sedláci tančili syrové a zemité tance. Plesy se umístily jako součást národního obrození a uvědomování nejen v našich zemích. Na místech, kde neposkytla civilizace racionální vyložení světa, je tanec používán k primární komunikaci, má hojně erotický náboj, pomáhá ovládat přírodní cykly a živly, usnadňuje kontakty, osvobozuje od obav, zahání zlé nemoci a duchy, vyjadřuje radost. Tanec je k dispozici každému člověku, zdravému i nemocnému tělem či duší. Patří do života dětí, dospělých, duševně chorých s obtížemi ve verbálním vyjadřování i jedinců invalidizovaných. Vede k nejhlubšímu uvolnění, snižuje tenzi, překonává jazykové bariéry. Není oddělený ve světě moderní psychologie, protože vyjádření tancem je někdy připojeno k následnému verbálnímu vysvětlení a tvoří tak celistvé sdělení o člověku.

⁸ DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

5.1 Taneční terapie

Tato terapie se prvně vyskytla ve čtyřicátých letech 20. století v USA společně s hnutím terapie věnující se tělu. Tento proud se odvolává k psychoanalýze, hlavně poukazuje na svobodné vyjádření nebo osvobození těla.

Hlavními představiteli jsou Lowen, Perls a Reich. Americká taneční terapie vychází z moderního výrazového tance. Přes ten pomáhá vyjádřit symbolicky osobní zážitky a emoce. Prvními terapeuty tancem byli hojně původně tanečníci profesionálové, kteří si cenili důsledků tanečního vyjádření na vývoj vlastní osobnosti a přáli si tento prožitek předat dalším lidem. První taneční terapeutkou byla Franziska Boasová, která poznala intuitivně léčebné důsledky tance a od roku 1941 poskytovala péči psychotickým dětem v nemocnici Bellevue v New Yorku. Marian Chaceová se od roku 1942 starala o duševně nemocné děti umístěné v nemocnici Sainte Elisabeth ve Washingtonu, která byla prohlášena zakladatelkou tanečně terapeutického směru. V roce 1966 vznikla Asociace americké taneční terapie a Marian Chaceová byla její první prezidentkou. Tato asociace vysvětluje taneční terapii jako terapeutické využití pohybu k dosažení fyzické a emoční integrace člověka. Důležitou postavou počátků taneční terapie byla tanečnice Mary Whitehouseová, pracující v severní Kalifornii, teoreticky navazuje na Junga. Inspirovala se hlavně tím, že pohyb lze brát jako jednu z forem vyjádření nevědomých procesů. V současné době je Asociace americké taneční terapie oporou rozšiřování taneční terapie v praxi, její výzkum také pro vyučování na univerzitách. Odborný tříletý tanečně terapeutický výcvik se pyšní více než třicetiletou tradicí. Každý rok se pořádá kongres tanečních terapeutů v USA. V rámci Evropy nachází tato asociace naplnění hlavně ve Velké Británii v rámci Evropy. Labanovo centrum pro tanec a pohyb rozšířilo společně s americkými odborníky pohybovou diagnostiku v Londýně. Aktuálně pořádají kurzy zaštitěné univerzitami na třech místech: na univerzitě Roehampton, na Hertfordshirské fakultě umění a designu v St. Albans a v Labanově centru v Londýně. V roce 1982 vznikla v Londýně Association for Dance Movement Therapy spojující taneční terapeuty jako jsou Catalina Garvieová, Helen Payneová a Lynn Craneová. Většina terapeutů vyvíjí svou činnost ve jménu Americké školy terapie tancem, i přesto si některé státy zachovávají svou vlastní autenticitu a jejich přístup je ovlivňován tradiční kulturou.

5.2 Taneční terapie v České Republice

V letech 1997 – 1999 se v České Republice konal první tříletý výcvik tanečně-pohybové terapie pod záštitou terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie v pražském Duncan Centru. Další výcvik proběhl v letech 2005 – 2007. Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER vznikla v létě roku 2002. Tato organizace je nezisková a stala se členem Evropské asociace taneční pohybové terapie.

5.3 Tanečně-pohybová terapie

Aktuálně se ve světě vyskytuje dost jmen pro psychoterapeutický směr, který používá tanec a pohyb jako hlavní psychologické prostředky nutné k osobnostní změně: tanečně-pohybová terapie, tančená terapie, psychobalet, psychotanec, taneční terapie, choreoterapie. V Evropě se používá označení taneční terapie či tanečně-pohybová terapie. Evropská asociace taneční terapie označuje taneční terapii za psychoterapeutickou činnost, která klientům pomáhá opět najít:

- 1. Jednota tělesna a duševna.** Tanec je činností psychickou i fyzickou. Taneční pohyby vyjadřují nebo probouzí emoce. Pokud někoho pozorujeme při tanci, nastane v nás afektivní reakce. V případě, že dokážeme improvizovat, taneční projev z našeho psychického stavu něco uvolní. Pohyb je tedy spojovacím dílem vnitřního a vnějšího světa. Tanec zastupuje mluvu, které se účastní tělo i psychika.
- 2. Radost z funkční činnosti.** Součástí člověka je tělo, které díky pohybu přichází do kontaktu s okolím. Již spoustu mladých lidí přichází slabším pohybovým tréninkem o kontakt se svým tělem a s dalšími roky jim ubývá pružnost. Prvotně je důležité, aby si jedinec uvědomoval své tělo. Poté je schopný opakováním cvičení okusit radost z ovládnutí svého těla a z toho, že se na něj může spolehnout. Pohyb se stává rychlejším, jistějším, koordinovanějším, pružnějším a lehčím. Jedinec se ve své kůži cítí výborně a tento pozitivní zážitek mu pomáhá upevňovat a rozvíjet tělesné zdraví i sebepojetí.
- 3. Autonomii.** Sebepřijetí, pocit vlastní integrity a uvědomění sama sebe může vyústit v osamostatnění. Klient se dostává do kontaktu s ostatními díky různým cvičením a v rozhovoru tance s nimi přichází na vlastní postoje, gesta a pohyby. Také akceptuje jinou

taneční řeč dalších tanečníků. V interakci s ostatními si potvrzuje a uvědomuje svou osobní existenci. Vytváření autonomie je významným procesem pro psychotické pacienty.

4. **Obnovu pozitivního sebepřijetí.** Objektivní tělesné schéma je většinou odlišné od subjektivního obrazu těla jedince, které si složil podle zkušeností s vnějším prostředím. Důležitou zkušeností byl v našem dětství pohled matky, který výrazně působil na vytvoření sebeobrazu. Lekce taneční terapie se koná před laskavými a pozornými očima terapeuta. Pro přetvoření sebeobrazu klienta k pozitivnějšímu, se pacientům nabízí pohled odborníka jako zrcadlo a taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části. Je nutné zvolit jednodušší cvičení, se kterými si klienty poradí. V případě pocitu příliš vysoké obtížnosti, by se objevily jejich mechanismy k obraně.
5. **Sublimaci.** Taneční terapie je také arteterapií. Snaží se najít hezké symbolické gesto. Pomocí svého těla jsme schopni stvořit umělecké dílo. Nejsou důležité dlouhé roky studia těžké taneční techniky, které tělo dostanou do ideální formy. Díky autenticitě v taneční terapii vzniká krása. Krása je zde také kvůli opravdovým pohybům, které jsou následkem klidu a vnitřní svobody. Taneční terapie je činností z části terapeutickou a z části uměleckou. Klient utváří sám sebe prostřednictvím uměleckého tvoření.
6. **Tělesnou symboliku.** Při tanci tělo hovoří díky symbolickému přenášení obav, přání, myšlenek a touhy. Díky tanci je možné vytančit smutek či radost i vybit nahromaděnou agresi. Toto všechno probíhá v přijatelné podobě a v prostředí bez ohrožení. Klient může pomocí tanečního výrazu nalézt pocit očisty, uvolnění a katarzi.

Asociace americké taneční terapie si k dosažení určila následující cíle:

1. vědomí těla, hranic těla a jeho vztah k prostoru
2. pravdivý pohled na vnitřní vidění těla
3. fyzická a emoční integrace člověka
4. schopnosti vyjadřovat a identifikovat své pocity přijatelnou a bezpečnou cestou
5. při impulzivním chování pomoci s kontrolou
6. přijatelná cesta ke zvládnutí stresu, úzkosti, napětí v těle a zadržované energie
7. přínos k pohybovému repertoáru

Hlavní myšlenkou této uzdravující metody je myšlenka recipacity vztahu duševních a tělesných pochodů a jejich vzájemného vlivu.

Česká asociace TANTER vysvětluje taneční terapii v souladu s definicí Asociace americké taneční terapie. Pohybová a taneční terapie je označována jako psychoterapeutické využití pohybu, který je procesem umocňujícím kognitivní, fyzickou, sociální a emocionální integraci člověka. V této psychoterapii je prvotním prostředkem změny pohyb. Tanečně-pohybová terapie se týká interakce mysli a těla a při tom tanec je komunikačním kanálem, který osobnost reflektuje, a změny v pohybu ovlivňují změny mysli.

5.3.1 Účinnost taneční terapie

Low a Ritter zveřejnili meta-analýzu výzkumů věnujícím se terapeutickým důsledkům tanečně-pohybové terapie. Tato terapie je přínosná pro lidi v různém věku a podporuje je při posílení sebeúcty, upevňování zdraví, upřesňování sebepojetí a snižování míry chronické bolesti, stresu, strachu, úzkosti i napětí. Tato meta-analýza se zabývá níže uvedenými kvalitně vypracovanými výzkumy:

- **Dibbell-Hope, S. (2000) – Použití terapie při psychologickém přizpůsobení na rakovinu prsu:** soubor 33 žen, které měly rakovinu prsu v posledních pěti letech a jejichž léčení skončilo minimálně před půl rokem, docházela na lekce taneční terapie v délce 6 týdnů. Na rozdíl od kontrolní skupiny v tomto případě nastalo pozitivní ovlivnění díky daným lekcím na snížení psychosomatických projevů a únavy i umocnění vitality.
- **Ho, R. T. H. (2005) – Účinek tanečně – pohybové terapie klientů s rakovinou:** Výzkumná skupina 22 pacientů ve věku 39-69 let s diagnózou rakoviny se účastnil každý den lekce taneční terapie po celých 6 týdnů. Výsledky ukazují, že prožitý stres pacientů se snížil.
- **S. L. – Judge, Sandel, J. O. et al. (2005) – Kvalita života jedinců po rakovině se zvýšila díky tanečně-pohybovému programu:** soubor 35 žen s rakovinou prsu posledních 5 letech prošly chirurgickým odstraněním nálezu. Tanečně-pohybová terapie trvající 12 týdnů dokázala, že tato skupina začala prožívat kvalitnější život.
- **Jeong, Y. J. – Hong, S. C. et al. (2005) – Tanečně-pohybová terapie upravuje hodnoty neurohormonů adolescentů s mírnou depresí a zkvalitňuje emocionální odpovědi:**

studie kontrolovala důsledek tanečně-terapeutického programu s trváním 12 týdnů u zkoumaného souboru 40 adolescentů s mírnou depresí. Po dokončení programu v experimentální skupině adolescentů značně klesl počet depresivních symptomů a také míry neurotransmiterů dopaminu a serotoninu byli v rovnováze na rozdíl od kontrolní skupiny.

- **T. Anderberg, Bojler-Horwitz, E. – Theorell, U. M. (2003) – Tanečně pohybová terapie a rozdíly v míře stresových hormonů:** skupina 36 žen s fibromyalgií (chronický syndrom prezentující se únavou a bolestmi svalů) docházela na lekce taneční terapie půl roku každý týden. Naproti kontrolní skupině ženám z experimentálního souboru se zvýšila vitalita a snížila únava i bolest hlavy. Hodnoty kortizolu v krvi se ve skupinách nelišily.
- **T. – Goodill, Erwin-Grabner, S. et al. (1999) – Užití tanečně-pohybové terapie na zmírnění úzkosti ze zkoušek:** příznivé účinky zmírnění úzkostí studentů u zkoušek pomocí lekcí taneční terapie se objevily již po dvou týdnech. U kontrolní skupiny žádné změny nenastaly.

Všeobecně lze říci, že příznivý vývoj užití taneční terapie můžeme předpokládat při:

- poruchách tělesného uvědomění, sebeúcty a sebepojetí, tělesného sebeobrazu
- psychosomatických potížích
- obtížích s interpersonálními kontakty a s komunikací
- emočních potížích
- poruchy akceptování sexuální identity
- obtíže s hyperaktivitou, koncentrací pohybu a s koordinací pohybů

5.4 Lidské tělo v historii evropského myšlení a v současné psychologii

V průběhu více než dvou tisíciletí dějin naší civilizace je vidět, že když lidé přemýšleli o těle, tak tyto úvahy neoddělovaly od úvah o duši. V rámci sebepoznání člověka dvojice tělo a duše je obsažena v každé antropologické disciplíně, filozofii a pedagogice, etice a teologii, léčitelství, přírodovědě a psychologii – od nejstarších dob až do dnešní doby. Často není za problém bráno tělo, které prožíváme bezprostředně, smyslové a předmětné, ale duše s netělesnou povahou, přičemž je centrálou našeho bytí a původkyní našeho vnitřního života. Platon hovoří o rozumu, který ovládá pudy a city, u Augustina je kormidelník řídící loď.

Descartes si připomněl „ovladač hydraulického zařízení“ a Eccles se zmiňuje o „programátorovi mozkového počítače“. Lidská duše je netělesným dvojčtem člověka, opouštějící tělo s posledním výdechem.

Řecká mytologie si zachovala nejstarší animistické představy existence netělesných bytostí, které patří k lidem, věcem, všem jevům světa – duše skal a hor, pramenů a stromů.

Homér

Podle Homéra zůstávají mrtvé duše v podsvětí – bez citu, myšlenky, paměti. Posmrtné existování je nesrovnatelné s životem na zemi a politováníhodné. Život na zemi je životem těla, které lze krásnit, trénovat, cvičit, zdobit, kultivovat, ctít, protože zrcadlí půvab ženy a zdatnost bojovníka. Duši vnímá jako doplněk těla, která nemá zvláštní význam.

Orfici

Mysticko-náboženská sekta orfiků byla založena pravděpodobně 7.-6. století př. n. l. v Thrákii. Jejich původ vznikl na podle bájného Orfea, který odešel do podsvětí kvůli záchraně milované Eurydiky. Orfikové se na vztah těla a duše dívali z opačného úhlu pohledu. Duše podle nich je tou hlavní a tělo je vězením případně hrobem duše. Duše náleží k jinému světu než pozemskému. Jedná se božskou složku člověka. Ta se pošpinila spojením s tělem, člověk však může usilovat o osvobození a očistu od hmotného světa: usilováním o dobro a spravedlnost, všeobecným souladem, odmítáním stravování masem, zasvěcení se mystériím a pěstování hudby jako harmonie. Orfikové byli následně inspirací i pro křesťany společně s Pythagorem.

Nejstarší řečtí filozofové mířili k uznání jednoty duše a těla. Na duši pohlíželi jako na dárkyni životní síly a pralátku světa. Herakleitos o ni mluvil jako o části světového ohně, Anaximenes se zabýval její vzdušnou podstatou a Demokritos ji rozuměl jako strukturu ohnivých atomů lidského těla.

Stoikové

V návaznosti na Herakleita stoikové popisují duši jako ohnivý dech, který je nositelem schopnosti rozumu, plodivé síly, pěti smyslů a řeči. Někteří stoikové jsou zastánci teorie, že duše zůstanou až k obrovskému světovému požáru, který završí aktuální světové dění a obnoví poničenou jednotu vesmíru. Tato fáze je podle jejich názoru cyklická.

Epikurejci

Na Demokrita navázali epikurejci. Duši vnímají jako soustavu lidských atomů a přejí si blaženost. Je tím myšlen stav, kdy člověk nemá v duši neklid a na těle bolest.

Platon

Platon byl jistým způsobem ovlivněn Pythagorem, který převzal od orfiků víru v přemístování duší i se zákazem masa. Zabýval se poměrem duše k tělu, které je pomíjivé a ke světu idejí, který přetrvává. Duše má část pudovou a afektivně volní, která je přimknuta k tělu a společně s ním i umírá. Rozum je nesmrtelnou součástí duše a je součástí světa idejí. Platonův důraz na péči o duši a jeho nalezení světa idejí nejsou degradací těla, tělesné zdatnosti a pečování o zdraví.

Aristoteles

Aristoteles je Platonovým nástupcem, systematikem antické biologie, a skvělým přírodovědcem, rozuměl duši jako ovládající duševní i organické procesy. Stejně jako ostatní živočichové má živočišnou duši, která řídí vnímání a pohyb. Lidé mají duši specificky lidskou s činným rozumem, který nezaniká.

5.4.1 Řecké klasické období

Řekové měly životní styl velmi zaměřený na tělo, tělesné zdraví a zdatnost. Z vojenských a branných důvodů vedla spartská výchova k bezvýhradné kázni, otužilosti, skromnosti a odolnosti. V Athénách se společnost snažila o harmonický rozvoj ducha i těla a žila mnohostranněji. Mladí Athéňané i Spartané byli cvičeni v běhu, zápolení, vrhání diskem i oštěpem a skoku dalekém. Ve Spartě k tomu bylo přidáno minimum občanské nauky a gramotnosti. Athéňané zakládali gymnasia a palaistry, kde se ke gymnastickému vzdělání přidalo i múzické vzdělávání: četba básní, vzdělávací kurzy sofistů, hra na nástroj. Všemi ceněný ideál *kalokagathia*, byl cílem. Jedná se o krásu duševní i tělesnou. Jeho projevení je možné obdivovat díky památkám antického umění. Novodobé olympijské hry mají za úkol tento ideál oživit. V klasických olympijských hrách nebyly závody pouze v atletických disciplínách, ale i v uměleckých (múzických) oborech. Dřív olympijské hry nebyly manipulovány zjištnými cíli a záměry, které se vyskytují v dnešní době. K ideálům antiky se navracel klasicismus, neohumanismus, renesance, ideály antiky byly obnoveny i tělovýchovnou jednotou Sokol Miroslava Tyrše.

Pozůstatkem antiky je přiměřená péče o duši i tělo: rozvoj mravnosti i intelektu, krásy a tělesné zdatnosti ve vzájemném souladu.

Hippokrates

Hippokrates se se svou školou vážně zaměřoval na léčbu nemocí, pravidly tělesného tréninku i správné životosprávy atletů, stejně tak i uzdravujícím významem životního prostředí, vody, vzduchu a kuchařského umění k obnovení a uchování zdraví.

Odborníci antické kultury kladou důraz na správnou míru a soulad vůle, rozumu a citu, zdravý smysl pro harmonii duše i těla, dobro a sílu, krásu, radostné a kladné přitakání životu na zemi, uvolněnému rozmachu lidského ducha a tvůrčí činnost, touhu po ušlechtilém a přirozeném lidství. Ideálem je zdravý, šťastný a všestranně dokonalý člověk.

5.4.2 Křesťanství

Když byla doba mizející antické kultury, prvotní křesťané silně odmítali náhled na tělo jako na vězení duše. Vzniklo církevní dogma, které obsahovalo víru v duši, která nemůže zahynout, nese si s sebou hřích a je odevzdána milosti Boha, který potrestá vinné a odmění dobré po smrti. Křesťané se věnovali nejrůznějším praktikám a formám utlačujících přirozené smyslové a tělesné potřeby. Odsoudili tělo a tělesnost jako zdroj pokušení a hříchu. Nástrojem spásy je bolest a utrpení. Mniši různých komunit přicházeli na nejrůznější způsoby trýznění a mučení těla. Naději pro věčnou spásu získávali skrze život v pustině, osamocení, celibátu, bez dostatku pití a jídla.

V raném středověku byli křesťané přesvědčení o blížícím se konci světa. Při křižáckých výpravách však panoval světský duch, platila radost ze života, z dobývání bohatství, z dobrodružství a platily vojenské hodnoty.

Rytířská kultura

Rytířská kultura byla v opozici ke křesťanství díky svému smyslu pro lásku a krásu, přitakáním pozemskému světu a poznáváním cizích míst. Budoucí rytíř (panoš) se učil sedm rytířských ctností (běh a skok, jízdu na koni, zbraň – luk, meč a kopí, plavání, zpěv a loutnu, dvornost k dámám a verše, hrát šachy).

Renaissance

Renaissance obohacuje rehabilitaci těla v rytířské kultuře návratem k antickému naturalismu. Již není smyslem života pohrdat tímto světem jako hříšným a nicotným a omezovat přirozenost tělesných potřeb. Naproti tomu renesanční člověk má za cíl umocnit své přirozené schopnosti a síly pro uspokojivý život na zemi.

5.4.3 Novověká filozofie

Novověká filozofie odkrývá problémy z psychofyzické oblasti. Barvitě se zkoumá vztah mezi tělem a duší na popud individuální spekulace. Zástupcem substancialitního dualismu se stal René Descartes, který odlišoval duševní, hmotnou a rozprostraněnou substanci. Descartes vědomé myšlenky připisoval duši, ale spojení těla a duše dostatečně nevysvětlil.

Jeho pokračovatelé to také nezvládli s úspěchem. Materialisté viděli tělo jako substanci a duši vnímali jako tělesnou či mozkovou funkci. Kant a Hume vysvětlují duševno jako tok vědomých dějů a činností. Nabídky se i filozofické tendence převést všechny duševní činnosti na city, chtění, pudy či představy. Koncem 19. století vývoj došel k zásadám vědeckého přístupu. Duševno zkoumá psychologie a tělesno biologie.

T. G. Masaryk

Osvícenské pojetí těla vítězí nad pojetím těla jako příčiny špatnosti, nízkosti a hříchu. Také u nás T. G. Masaryk žádal zvyšovat své síly harmonicky, myslel tělo i duši. Podle Masaryka nemá duch tělo omezovat, ale naopak jej povznášet.

M. Merleau-Ponty

M. Merleau-Ponty poukázal na jev dvojznačnosti naší tělesnosti. Kladl si otázku: proč někdy jsem tělo a někdy mám tělo? Žijící tělesný subjekt není předmětem mezi dalšími předměty. Já jsem svým tělem a nelze se z něj dostat. V mém těle se kříží kultura i příroda. Jedním aspektem je tělo poskytující či omezující prožitek. Moje tělo je aktivní, koná. Čím více fyzickou stránku tematizují, tím více se vynořuje duchovní a psychická oblast. V problematice tělesnosti si klade Merleau-Ponty otázky v rámci intersubjektivit. Jakým způsobem se pro mne ten druhý činí přítomným? Jakým způsobem se činím přítomným já jemu? Čím jsme si vzájemně?

5.5 Faktory civilizace těla

Pasini (1993) označil tuto civilizaci za civilizaci těla. Určil faktory týkající se dané problematiky po druhé světové válce:

- **Hnutí hippies.** Toto hnutí v současné době již není trendem. Slogan „Milujte se, neválcete.“ však zůstal platný. Daná filozofie nepohlíží na tělo jako na tělo určené k práci, soutěžení a armádě, ale je místem radosti a prostorem vzájemných výměn i setkávání. Je zamítáno tělo soutěživé a násilné, produktivní, účinné, sterilní a hygienické.
- **Tělo a ekologie.** Konzumní společnost přisuzuje tělu zvláštní moc. Ekologické přístupy vnímají člověka začleněného do prostředí a vede k uvědomění si, že příroda si zaslouhuje stejnou úctu jako tělo. Kritizuje se ničení přírody a umělé zásahy směrem k ní i znečistění. Z tohoto hnutí vyplynula politická moc, která má za cíl harmonické souznění jedince s jeho životním prostorem. Autor je toho názoru, že jeden z proudů hippies se vydal cestou ekologie. Další se vydali směrem k Orientu nebo drogám.
- **Feminismus.** V tomto případě existuje společné poselství i přes různé formy a různou úroveň moci. Je stvořen nový náhled na tělo – tělo senzuační, které je nevyčerpatelným zdrojem imaginace a zdrojem emocí. Jsou striktně proti trpícímu tělu, která žena dostala v podobě menstruace, deflorace (porušení panenské blány) a porodů. Žena odporuje tomu, aby byla předmětem mužovy slasti. Nechce své tělo jen vlastnit, ale také se v něm dobře cítit a přeje si ho prožívat.

5.6 Pomíjivá tělesná mytologie

Pasini se také věnuje tělesným mýtům. Používá příklady, kde je vidět, jak jsou staré mýty nahrazeny novými často, kontrastními či doplňujícími. Tělesnou mytologii, která je pomíjivá rozdělil do následujících odstavců:

1. Stará dichotomie (rozlišení dvou odlišných stavů) považuje tělo za nástroj hříchu a je zanedbatelnou částí lidské bytosti. Jen horní části těla, které souvisejí s myšlením, mají nějakou cenu. Sexuální a viscerální (týkající se orgánů) funkce jsou zavrženíhodné a nečisté. V současnosti je hříšné tělo nahrazeno oslavovaným tělem, které je příjemné, dobré, zdrojem kreativity a energie.

2. V minulosti byl pohled na tělo jako ve službě něčemu. Mužské tělo sloužilo armádě, tělo ženy k mužské radosti a k rození dětí.
Zmíněná objektální dimenze byla zaměněna za egocentrickou pozici. Moje tělo je pro mne, zdroj mého uspokojení, touhy a energie. Pro druhé ztrácí tělo smysl.
3. Před nějakou dobou bylo tělo součástí soukromí stejně jako sexualita. Nevystavovalo se na odiv ani se o něm nemluvalo.
V této době je však prezentování těla veřejnou záležitostí – je posuzováno, ukazováno, konzumováno, srovnáváno. Tvoří symbol sociálního statutu.
4. V historii sociální statut utvářel oblečené tělo.
Nyní je významnější nahé tělo, obzvláště krásné a mladé. Velkou pozici v postavení sociální hodnoty má opálení, protože kůže tím částečně supluje oděv.
5. Dříve tělo mířící k tloušťce vyjadřovalo světu pohodlí a bohatství.
V dnešní době je moderní štíhlé tělo s erotickým nábojem.
6. Rozdíly mužského a ženského těla byly zřetelně poznat ve vztahu k sexualitě. Žena měla citlivé tělo hospodyně, manželky a matky. A muž měl tělo bojovníka se svaly.
Aktuálně je důležitá anatomická skladba těla i oblékání.
7. Do nedávna bylo snadné rozdělit vztah k tělu podle jednotlivých sociálních tříd. Buržoazie se nacházela ve svém těle, na rozdíl od proletariátu, kterému sloužilo tělo jako prostředek práce.
V současné době je ve všech sociálních třídách tělesná konzumace.

Tělesné sebepojetí podle Foxe

Tělesné sebepojetí je v současné psychologii vysvětleno jako mentální reprezentace vlastního těla. Tělesné schéma lze vysvětlit jako fyzickou identitu jedince. Fox (1997) tvrdí, že tělesné schéma je hlavním prostředníkem sebevyjádření, je klíčový k pochopení celého já, protože emoce se projevují skrze tělo a slouží ke kontaktu se světem. Fox vnímá také vzájemný vztah mezi chováním jedince, tělesným sebepojetím a pocitem životní pohody.

6 Žena a tělo

6.1 Patriarchální mýtus

Dle Northrup⁹ je tělo tvořeno skrze vědomí. Naše těla tvoří dynamické energetické systémy, které ovlivňují faktory jako vztahy, dědičnost, výživa, kultura a vzájemná spolupráce mezi nimi a dalšími faktory. Pořád máme málo informací o tom, jak tyto systémy spolu komunikují, natož jak probíhá interakce se systémy dalších jedinců. Společnost ovlivňuje to, jak se staráme o své tělo a jak o něm přemýšlíme.

6.2 Jak se zhmotňují představy

Zdravotní stav vyjadřuje souhrn veškerých představ od začátku našeho narození. Společné a někdy škodlivé představy mají vliv na celou naši společnost. U všech živočichů se fyzicky projeví to, co považují za skutečnost. Pan Dr. Deepak Chopra ověřil tuto skutečnost na případu s mouchami ve sklenici s víčkem. Poté co se víčko odstranilo, vyletělo ze sklenice pouze pár odvážných much. Ty ostatní byly přesvědčeny duší i tělem, že jsou polapeny. Události z našeho dětství tedy formují naše představy a zkušenosti. To funguje i u našeho zdraví. Pokud chce tedy žena zlepšit své zdraví, měla by nejprve změnit své představy o tom, co je pro ni možné.

Vlastníme nástroje, které dokáží změnit naše zničující a podvědomé vzorce chování. Dr. Langerová dala za úkol, aby starší muži ve věku více než sedmdesáti let zkusili žít stejně jako, když bylo o několik desítek let dříve. Měli se obklopotvat tím, čím se obklopovali v té době, stejně tak i oblékat atd. Po pár dnech se jejich výsledky sluchu, chuti, fyzické síly zlepšily. Muži také vypadaly o pět let mladší. Pokud nás nebude limitovat mysl, tak můžeme roky zkázy nahradit roky cíleného rozvoje. V případě, že se vymaníme ze společného kulturního vlivu, tak jsou před námi velké možnosti. Je třeba však prvotně objevit limity, které nás brzdí a pak vytvořit alternativní cesty.

⁹ NORTHROP, Christiane. Žena: tělo a duše: cesta k tělesnému a duševnímu zdraví. Přeložil Věra KOTÁBOVÁ, přeložil Veronika BÁRTOVÁ. Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-092-3

6.3 Vnitřní vedení

Naše vnitřní vedení má tu schopnost nás nasměrovat k tomu, co nás nejvíce naplňuje a obohacuje. V případě, že se člověk řídím tím, co ho obohacuje, začne se sám uzdravovat, ať už je jeho zdravotní stav jakýkoliv. Naše vnitřní vedení nás ovlivňuje skrze tělesné pocity, myšlenky, emoce a sny. Naše těla jsou pro informace a energii vysílací a přijímací stanice. Pokud žijeme podle vnitřního vedení, tak víme jak správně žít díky všem částem našeho já: těla, emocí, mysli a ducha. Bůh dal každému čistou mysl, aby poznal to nejlepší pro své tělo tvrdí Church¹⁰.

6.4 Naslouchání vlastnímu tělu

Ve většině případů dáme na první intuitivní dojem, který je většinou skutečný. Důvodem je místo solar plexus, zde vnímáme některé pocity. Jedná se o centrum intuice a díky němu vnímáme, zda jsme v bezpečí či nám někdo lže. Každá žena by měla pracovat na uspokojení svých vlastních potřeb. Lze začít u odpočinku v případě únavy. V případě potřeby plakat, plačte. Je dobré věnovat pozornost tomu, co tělo zrovna cítí. Abychom se dokázaly uzdravit, je třeba do nich znovu vstoupit a poznat je. Naše tělo má svou moudrost, která je přirozená. Není třeba pochopit, proč se nám chce plakat či proč naše srdce tepe. Až potom, co jsme si dovolily rozpoznat, co cítíme, nastane pochopení. Uzdravování je organickým procesem a nastává v těle stejným způsobem jako v mysli. Pokud se žena cítí nesvá, je dobré, aby projevila své pocity. To, že si žena uvědomí, jaké události ženu předtím doprovázely, ji může navést k předcházejícím příznakům. Například spisovatelka měla migrénu. Dala si led za krk, prohřála ruce a odpočívala. Přitom přemýšlela nad tím, co dělala v posledních 3 dnech. Uklízela téměř bez přestávek dům. Neměla skoro pauzy na jídlo a bolely ji záda. Toto se na jejím těle nakonec projevilo skrze migrénu, protože neposlouchala prvotní signály. Pokud tedy nerozpoznáme prvotní mírné upozornění, tak ta další budou již důslednější.

¹⁰ CHURCH, Ginger. *Woman's Walk with God: Finding balance for Body and Soul*. U.S.A: NavPress Publishing Group, 2004. Review and Herald Publishing Association. ISBN 0-8280-1795-6.

Všechny emoce mají za cíl pomoci nám prožívat náš život více naplno. Pokud chceme vnímat naše vnitřní vedení, tak je nutné naučit se věřit vlastním emocím.

Svoje pocity často odkládáme. Například si žena řekne, že místo vyrovnání se s pocitem dodělá večeri. Naše těla však k nám hovoří stále hlasitěji, abychom se jim konečně věnovaly. Jakmile příště budeme cítit, že se nám chce plakat či smát, je dobré se pocitům poddat. Mnoho žen si myslí, že je v pořádku být stále šťastná. Bolest a smutek je však přirozenou součástí života. Kultura nám vštěpuje názor, že se za každou cenu musíme bolesti vyhnout.

6.5 Negativní emoce

Tyto emoce nám signalizují, že nejedeme tou správnou cestou. Naše těla se projevují skrze pocity, které nás vedou k tomu co je pro nás přínosné a co není. V případě velkého množství negativních pocitů se žena věnuje velmi tomu, co není v souladu s jejím vnitřním vedením. A naopak pro svůj vnitřní navigační systém ponechává velmi omezený prostor. V případě špatné nálady ji může žena přeměnit v pozitivní díky následujícím doporučením:

- Přípuštění si toho, že se cítí špatně bez posuzování.
- Přizná si, že existuje příčina těchto pocitů.
- Zkusí zjistit, co způsobilo negativní energie. Může to být například rozčilení kvůli určité situaci z předchozího dne.
- Po zjištění příčiny se žena zeptá sama sebe, co by skutečně chtěla. Její pozitivní myšlenky by měly usměrnit její energii k pozitivnějším myšlenkám.
- Pak žena si jasně pojmenuje, co chce. Tím, že vyjádří své tužby, dovolí své tvořivosti, aby k nim proudila.
- Ženě se potvrdí to, že ovládá svou sílu, která ji pomůže uskutečnit to, co si přeje.

6.6 Jak se zhmotňují představy

Události našeho dětství se odráží v našich představách a následně zkušenostech. To platí i o našem zdraví. V případě pozitivního ovlivnění zdraví je dobré také zpracovat na svých představách, toho, co je pro nás možné a co není.

7 Uzdrav sám sebe

Jak si udržet zdraví

Všichni chtějí být zdraví a své zdraví si uchovat. To si udržíme, pokud se nebudeme dopouštět chyb. Přirozeně jsme však zdraví stále, uvádí Marchant¹¹.

7.1 Zdraví

Zdraví lze prvotně chápat jako harmonii se sebou samým, s dalšími lidmi i s celkovým okolím. V případě porušení harmonie, onemocní člověku duše – jeho duchovní tělo. V případě rychlého obnovení, se jeho zdraví vrátí zpátky a uchová si jej. Pokud je harmonie porušena delší dobu, pak se ukáže jako tělesná nemoc. Každý organismus může onemocnět kvůli stejné příčině na různém místě. Je to proto, že na náš organismus lze pohlížet jako na řetězec se sebou souvisejících funkcí. Každý řetěz je silný přesně tak, jako oplývá silou ten jeho nejslabší článek. To vede k tomu, že jednomu člověku působí zlost zácpu, dalšímu žaludeční vředy, třetí má problém s ledvinami. Nemá smysl zbavit se bolesti hlavy pomocí prášku, pokud se neodstraní příčina psychická. Onemocnění je signálem těla, že se vyskytla nějaká porucha. Dost lidí pouze odstraní signál nemoci a jsou přesvědčeni, že již nemají obtíže. To ovšem není pravda.

Pokud řidiči začne svítit kontrolka stavu oleje, nechá si doplnit olej na nejbližším možném místě. Neudělá to, že by kontrolku pouze přelepil a neviděl signál. V případě, že se jedná o tělo, je člověk spokojený pouze s potlačením varovného signálu. Toto potlačení může vést k chronickému onemocnění. Duševně duchovní příčinu má každá nemoc, proto se lze nemoci zbavit znovunastolením harmonie.

7.1.1 Co si myslíš, to jsi

Jsme vládci vlastních myšlenek či je možné jimi býti. Díky správnému myšlení se můžeme vyhnout veškerým poruchám naší harmonie a tím pádem i příčině všech onemocnění. Takže pokud neničíme zákon duchovní harmonie, těšíme se zdraví i dlouhodobě. Postačí se vyvarovat chyb. Na prvním místě tedy za své zdraví zodpovídá člověk sám. A pokud si uvědomí moc svých myšlenek, zdraví si uchová.

¹¹ MARCHANT, Jo. Uzdrav sám sebe: na cestě za poznáním, jak mysl ovlivňuje naše tělo. Přeložil Kateřina ORLOVÁ. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80- 249-3099- 2.

7.1.2 Technika uvolnění

Prvním krokem je uvolnění. Je dobré jít do klidné místnosti, kde nic neruší. Nezáleží na tom, zda člověk leží nebo sedí. Důležité je se cítit zcela pohodlně. Potom zavřeme oči a úplně se uvolníme. Nejprve se zaměříme ve svých myšlenkách na svá chodidla a nohy. Procítíme velmi jasně, jak se naše nohy naprosto uvolňují. Dýcháme pravidelně a v klidu. Při každém výdechu se ponoříme více do úplného uvolnění. Vždy když vydechneme, dostaneme se o stupeň více do hloubky. Naše nohy jsou teď naprosto uvolněné. Následně zaměříme pozornost na své paže a ruce. I naše paže a ruce jsou postupně více uvolněné. Čím více uvolněné paže a ruce jsou, tím se stávají těžší a těžší. Paže a ruce se uvolnily a jsou velmi těžké. Pociťujeme příjemnou únavu a naše víčka jsou více a více těžší. Můžeme vnímat, jak naše víčka těžknou. Nyní jsou velmi pevně zavřena a těžká. V tomto okamžiku uvolníme i drobné svaly kolem očí a úst a pociťujeme, jak se zcela uvolňuje náš obličej. Celé naše tělo je v tuto chvíli naprosto uvolněné. Při každém dechu vnímáme, že se propadáme hlouběji a hlouběji do krásného pocitu uvolnění a klidu. Cítíme se skvěle a jsme ponořeni do hlubokého a blahodárného klidu. Nyní v tomto hlubokém a nádherném klidu se zcela můžeme soustředit na představu myšlenky, která je naším přáním. Nenecháme se zasáhnout žádnou další myšlenkou a zcela se oddáme vytoužené představě. V tomto blahodárném uvolnění a klidu se otevírají dveře do našeho podvědomí a žádoucí představy do něj hluboko vstupují. Naše pozitivní představy a myšlenky se zde stávají součástí naší osobnosti a budou se postupně více stávat skutečností díky moci našeho podvědomí. Můžeme si uvědomit, že vnitřní disharmonie je příčinou každého onemocnění. A my máme sílu odstranit disharmonii žádoucím myšlením. Můžeme použít tuto sílu a naplnit se díky pozitivním myšlenkám harmonií a díky tomu i zdravím. Je dobré prožít hlubokou vděčnost za tento dar.

7.1.3 Pomoc druhým

Je dobré občas zapomenout na vlastní záležitosti a pomoci podle své síly svým bližním. Díky pomoci druhým se zázračně vyřeší i naše problémy. S vděčností můžeme vidět, že každý dobrý skutek přináší odměnu pro dárce. Při správném provedení se sama sebou splní touha po štěstí a zdraví.

7.1.4 Zaměření pozornosti

V případě zacílení pozornosti na své obtíže a problémy, jsou stále skutečné. Až když vidíme nemoc jako nerovnováhu vlastní harmonie, pochopíme, že myšlenka vnitřní harmonie v nás harmonii uskuteční. Nemoc ukazující vnitřní disharmonii sama přestane existovat. Je přínosné odhalit své myslí cíl, nikoliv cestu. Tímto způsobem se znásobí síla této myšlenky ke splnění cíle.

Pokud se do našeho vědomí stále dostává bolest způsobená nemocí, je třeba zaměřit své myšlenky pouze na své zdraví. Pokud člověk přemýšlí o své nemoci, tak se nemůže uzdravit.

Když se vidím jako zdravý člověk, myslím jen na své zdraví a představuji si, co si přeji všechno udělat, až budu zcela zdráva. Už není třeba se uzdravovat, protože už zdravá jsem.

Citát britského astronoma sira Jamese Jeanse:

„Proud lidského poznání se neadržitelně pohybuje směrem k nemechanické skutečnosti: vesmír se stále více rovná spíše velké myšlence než velkému stroji. Duch už se nejeví jako náhodný vetřelec v říši hmoty. Postupně v nás klíčí poznání, že bychom ho měli daleko spíše rozpoznat jako tvůrce a pána této říše.“

V Bibli se také píše, že Ježíš se nemocných žádajících o uzdravení prvně tázal, zda věří. Díky se vzdal a řekl uzdraveným, že je uzdravila jejich víra. Už tenkrát Ježíš poukazoval na možnost duchovního sebeuzdravení.

Osud

Hodně lidí tvrdí, že jejich nemoci jsou způsobeny těžkým osudem. Přitom lze tvrdit, že svůj osud si určujeme my sami. Naše myšlenky se stávají naším osudem. To co jsme zaseli, sklízíme. Proto je užitečné dnes zasít to, co bychom zítra rádi sklídili.

Přítomnost

Někdy lidé zapomínají na to, že žijeme v přítomnosti. Příkladem může být stárnoucí herečka, která neustále přemýšlí o své velkolepé minulosti. O budoucnost ani přítomnost se nezajímá.

Dalším příkladem je chlapec, který si myslí, že žít začne až v budoucnosti. Nejprve si myslel, že až dokončí školu, začne žít. Po ukončení studia skutečný život odložil na dobu, kdy si vydělá dostatek peněz. Takto pokračoval, až se stal starým a život si neužil. Život se mu vyhnul, aniž by ho žil.

Na těchto příkladech můžeme jasně vidět, že skutečně žijeme nyní a tady. Uvědoměním si přítomnosti, se můžeme vyhnout nespokojenosti či nemoci nebo je alespoň překonat. Je přínosné naplňovat dnešní den radostí, abychom se mohli těšit i na zítřejší den.

Pozitivní myšlení

Experiment z Vídeňské školy ukazuje moc pozitivního myšlení. Dva nejmenovaní profesori rozdělili nemocnici ve Vídni na dvě poloviny. V té první polovině lékaři léčili pacienty placebem a v té druhé polovině používali léky praktické medicíny. Po roce se ukázalo, že výsledky byly u obou případů úplně stejné. Samotní lékaři došli k závěru, že nedokážou nemoc uzdravit. To dokáže pouze příroda v člověku. Přičemž nedílnou součástí přírody je zdravý způsob života.

Zdravý způsob života

Ke zdravému způsobu života patří absence negativních myšlenek, vyhnout se pobývání v prostoru s vydýchaným vzduchem na delší dobu, zdravé stravování, dostatek pohybu pro tělo. Je vhodné vyhnout se kouření a velmi zredukovat požívání alkoholu. Zdraví je přínosné tedy podpořit pozitivními myšlenkami i zdravým životním stylem. Přírodní národy, které i v dnešní době žijí v přírodě a nedodrží základní hygienu, jsou téměř bez nemocí a dožívají se vysokého věku. U lidí kulturnějších pečují o jejich zdraví lékárníci, doktoři a zdravotní sestry. Přírodním národům se dostává zdraví bez komplikací.

Napoleonovo přesvědčení

Napoleon byl schopen být v blízkosti vojáka nemocného morem a přitom jeho nemoc nepostihla. Sice se dostal do styku s miliardami choroboplodných zárodků, ale byl si jistý tím, že neonemocní. Takže neonemocněl.

Všichni již od narození jsme v blízkosti milionů choroboplodných zárodků, ale díky naší přirozené dokonalosti se onemocnění dokážeme bránit. Pokud ovšem není porušena harmonie.

V dřívějších dobách lékařská věda nedosahovala takových pokroků, přitom lidé dnešní doby jsou nemocní více než naši předci. Nemoci budou reálné do té doby, dokud lidé nebudou v harmonii sami se sebou, se svými blízkými i s přírodou jako celkem.

7.1.5 Stres

Pokud má někdo v botě hřebík, organismus na tento stres v daném místě odpoví zánětem. Tkáň, která je přetížená, pošle krví poplašné chemické signály, díky kterým se dostane k hypofýze podnět k vyloučení hormonu, který je protizánětlivý. Poté začnou nadledvinky vytvářet více protizánětlivých hormonů. Na tomto příkladu můžeme pozorovat, že i tento malý stres na jednom místě zatíží celý organismus. Pokud je celý organismus ve stresu, jsou sebeuzdravující snahy přetíženy. Výsledkem je šok.

Příklad

Pan Bertram byl pod vlivem více stresových faktorů a to vedlo až k infarktu. Byl vedoucím oddělení v jedné mezinárodní potravinové firmě. Prvním stresovým faktorem pro něj bylo to, že byl obsazen do funkce ředitele filiálky v Německu. Druhým stresovým faktorem byly problémy se stěhováním. Třetím faktorem byla automobilová nehoda při stěhování. Čtvrtým faktorem bylo to, že kouřil ještě více. Posledním faktorem bylo to, že v ten samý den podal aktuální ředitel dané filiálky výpověď. Všechny tyto aspekty vyústily v srdeční infarkt.

Organismus reaguje na veškerý stres mobilizací psychických i fyzických sil. Stres tělesný člověka tedy zatíží i po psychické stránce. Naopak i psychický stres se projeví fyzicky. Stres vždy porušuje harmonii v organismu a poškozuje zdraví. Náš organismus se však díky sebeuzdravení se stresem vyrovná. V případě, že po vyrovnání nastávají u člověka zátěže další, organismus onemocní. Velmi časté zatěžování bez potřebných přestávek k odpočinku oslabí naši odolnost a choroby nastávají častěji. Člověk se neuzdraví ani z jedné zátěže, takže se objevuje v kruhu mezi nemocí a zdravím. Je pořád nervózní, snadno se unaví a neodpočine si dostatečně ani ve spánku.

7.1.6 Zdravý pohyb

Naše tělo je pohybový aparát a pohyb je pro něj nutný. V případě, že má tělo nedostatek pohybu, tak správně nefunguje zažívání, krevní oběh atd.

Při nedostatku pohybu se vyskytují civilizační choroby, jako je oslabení srdečního svalu či krevního oběhu. Tím pádem je stresovým faktorem i velmi malá zátěž.

Ochrana před stresem

Stres někdy může i povzbudit. A někdy je dokonce i třeba, protože trénuje sebeuzdravování našeho organismu. Nezbytné však je dát tělu příležitost osvobodit se od stresu odpočinkem. V dnešní době to někde není možné do takové míry, kolik by bylo třeba.

Hippokrates

Již Hippokrates tvrdil, že nemoc k nám nepřichází nezávisle zvenčí, ale je převážně zapříčiněna nesprávných lidským chováním. Pokud se chybné chování transformuje, vede to ke zdraví. U některých nemocí zaujímá stejné stanovisko i moderní medicína.

Duševní hygiena

Za jednu minutu si lze odpočinout tak, jako bychom byli dvě hodiny v hlubokém spánku. Je dobré meditovat alespoň jednu minutu několikrát denně. Prováděním aktivní duševní hygieny se tělo snadněji vyrovná s přebytečnou psychickou zátěží. Nezbytnou potřebou pro člověka je duševní hygiena. Pečovat o duši je stejně tak důležité jako pečovat o tělo.

René Descartes

Západní medicína dává všeobecně za vinu odtržení těla od psychiky francouzskému filozofovi René Descartovi. Staří lékaři pracovali téměř s ničím kromě placebo, byli si jisti tím, že tělo a duše jsou propojené.

8 Radostné tělo

Podle Northrup¹² v přírodě můžeme vidět, jak vnímají svá těla zvířata. Například vlci se dotýkají vzájemně svých těl. Nezáleží jim na tom, zda jsou hubení, tlustí, velcí či mají křivé nohy. Všichni se mohou pyšnit svou silou, držením těla a svou vlastní krásou. Žijí v souladu s tím, kým jsou a nepotřebují být někým jiným. U žen se často porovnává jejich tvar, chůze, výška s vymezeným ideálem. Ženy se chytají do pasti, pokud chtějí žít podle způsobů, situací a nálad podle vymezeného ideálu chování a krásy. Žena tak uvěznila své tělo i duši a stává se nesvobodnou. Podle instinktivní duše se na tělo pohlíží jako na informační síť, čidlo s velkým počtem komunikačních systémů. Systémy jsou dýchací, kosterní, kardiovaskulární, nervové, intuitivní i emotivní. Podle systémů tělesné činnosti nemá tělo jen pět smyslů, ale šest. K zaznamenání všeho co se děje kolem, slouží tělu také kůže a svalstvo. Tělo také dokáže zcela přesně registrovat určitou situaci, tušit předem a cítit hluboce. Tělo je organismem ovládajícím velké množství jazyků. Promlouvá k nám svou teplotou, barvou, září lásky, popelem bolesti, horkem vzrušení, chladem nedůvěry, přívalem poznání. Někdy promlouvá chvěním, jemným tancem, někdy poskočí a někdy se chvěje. Mluví k nám klesáním ducha, propastí uprostřed, tlukotem srdce i rostoucí nadějí. Celé tělo si dokáže pamatovat, klouby, kosti i malíček na ruce si pamatují. Paměť se ukládá v pocitech a obrazech v určitých buňkách. Tělo lze přirovnat k houbě nasáklé vodou. Kdekoliv se tělo zmáčkne, letným dotykem, zatlačením, vyvolá to, že paměť tryská v proudu. V případě, že se smýšlí o těle jako o nepřijatelném a nehezkém v porovnání s aktuálním trendem, hluboce se zraňuje přirozená radost. Je prospěšnější dívat se na tělo a duši z hlediska schopnosti trpělivosti, citlivosti a vitality než podle vnějšího pohledu na tělo. Tímto je ponechán větší prostor pro všechny formy tvaru, krásy a činnosti.

8.1 Řeč Těla

Každá žena má své tělo po svých předcích. Jedna může být vysoká a štíhlá a další žena může být širší a menší. Žena mohla v dětství slyšet nelichotivé poznámky o svém těle od svého okolí. Mohla slyšet, že něčeho má nadbytek a něčeho nedostatek a to jí mohlo způsobit rány během života. Ženy mají právo radovat se ze světa naplněného bezpočetnými druhy krásy. V případě upřednostnění pouze jednoho druhu krásy, se jedná o nevšímavost

¹² NORTHRUP, Christiane. Žena: tělo a duše: cesta k tělesnému a duševnímu zdraví. Přeložil Věra KOTÁBOVÁ, přeložil Veronika BÁRTOVÁ. Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-092-3

k přírodě. Není jen jeden druh vlka či borovice. Není jen jeden druh ženy, muže či dítěte. Ženy, které jsou malé či velké, tenké či široké jsou takové díky dědictví tělesné konfigurace příbuzných nezávisle na stravovacích poruchách. Může jít o současné příbuzné, případně o příbuzné, které jsou o jednu či více generací zpět. Útočení na fyzický vzhled ženy se může podílet na tvorbě generací neurotických a úzkostlivých žen. Destruktivní závěry mířené ke zděděnému tvaru těla mohou ženě poškozovat duševní zdraví. Bere ji to hrdost na tělo, které se podobá tělům jejich vlastních předků. Napadání ženských těl se dotýká nejen těch, kteří již zemřeli, ale i žen budoucích. Přísné soudy mířené k přijetí těla dokážou vytvořit národ velmi štíhlých ženy vycpávajících se či ukryvajících se před zraky ostatních. Vlastní hodnotu žena posuzuje podle vzhledu nikoliv podle toho kým je, dělá si starosti o množství snědeného jídla, váhu, výšku. To vše ji zatěžuje. Odráží se to ve všech jejích činnostech, všech nadějích či plánech. Ve světě kde se žena řídí instinktem, je toto nesmyslné. Ženy jsou hladové hlavně po uznání společnosti, která je kolem nich. Přejí si, aby k nim bylo přistupováno s respektem. Pokud je žena ve svém těle nešťastná, může si přát, aby byly ukončeny kritizující projekce ostatních lidí na její tvář, věk a tělo. Je dobré zmínit, že rodina Sigmunda Freuda neměla ráda otlýlé lidi a zesměšňovala je.

Někteří praktici v psychologii dokonce poskytují podporu ženám v tom, aby své tělo monitorovaly. Pokud je starost ženy o tělo až úzkostlivá, bere ji to velkou část tvůrčího života a zabývání se ostatními činnostmi. Z pohledu souvislosti ženského těla a přírody lze poukázat na ořezávání přirozeného těla ženy a k tomu rozřezání přírody a společnosti na hodící se části. Žena nemůže ze dne na den zastavit rozdělení přírody a společnosti, ale může tomu zamezit u svého těla. Příroda v čisté formě by v žádném případě nebyla pro týrání těla, země či kultury. Pro přírodu nejsou důležité potěšení očí a finanční zisky. Žena může vždy začít sama u sebe a změnit své vlastní stanovisko k sobě samé. Toho může docílit přijetím vlastního těla zpět, dovolí si radovat se ze svého vlastního těla, nenechá se ovlivnit populárními iluzemi a bude bez okolků svůj život prožívat naplno. Když ženy dokážou přijmout sebe sama a budou mít vlastní skutečné sebevědomí, může se to postupně projevit změnou přístupů v celé společnosti.

Instinktivně dravé tělo

V základním pohledu můžeme vnímat skrze břicho, kůži, kdekoliv jsou nervy přenášející pocity. Nejde o velikost, barvu, tvar nebo věk, ale o to, zda děláme a cítíme to, co máme, zda můžeme cítit množství pocitů a zda můžeme nějak reagovat. Tělo se může bát, může být zaseknuté strachem a bolestí, může mít svou vlastní hudbu či se může prožitými traumaty dostat do bezvědomí.

Mocí těla je jeho krása. Mnohé ženy tuto krásu vyhnaly svým trýzněním či styděním se za tělesnost. Žena tedy nemusí na tělo pohlížet jako na protivné břemeno, či něco primitivního, co nás doprovází po celý život, ale jako na souhrn básní, snů a dveří díky kterým je možné se naučit a poznat cokoliv. Duše se dívá na tělo jako na bytost, která nás miluje, je na nás závislá, která má vlastní práva. Tato bytost je jednou matkou nám a jindy jsme my matkou jí.

Moc těla

Tělo je stejné jako země. Je stejným způsobem citlivé na dělení na pozemky, zastavění, odebrání a nadměrné těžení vnitřních sil. Není náhoda, že boky ženy jsou široké. Uvnitř boků je totiž ukryta slonovinová, saténová kolébka nového života. Pro tělo jsou rameny pod nimi i nad nimi. Jsou místem, za kterým jsou schované děti. Nohy nás mají pohánět či přenášet. Jsou přesně takové, jaké jsou a nemohou být jiné. U těla nelze říci, že by mělo vypadat nějakým daným způsobem. Nejde o roky věku těla či jeho rozměry tvaru, protože každé tělo je jiné. Otázkou je to, zda žena svoje tělo cítí, zda je správně napojena na své srdce, duši a na svou radost. Je pro ženu možné podle svého tančit, hýbat se či vlnit? Na ostatních věcech nezáleží.

9 Duše

Toto slovo má více významů. Někdy je duše považována za to samé co duch. Každý z nás má tělo, ducha a duši. Každá část je jiná, ale nejsou odděleny. Vyskytuje se zde tělo, dále duše, která vyjadřuje význam a emoce, pozornost je jí věnována skrze smysly těla. Duch je elementem každého člověka a snaží se o větší porozumění, lepší život či ještě více inspirující pohled. Duch je spojován se vzděláváním, náboženstvím, meditací a s tvořivostí, které nám zajistí příhodnější budoucnost. Schodiště, žebříky, věžičky, rakety představují touhu ducha po osvobození z nynějších hranic. Na druhé straně duše se týká běžného života – rodiny, přátel, domova, práce, přírody, krásy, jídla. Podle Aristotela je člověk právě díky duši přesně tím, kým je. To díky čemu je sekera sekerou, je její duše. To co je mou nejhlubší identitou, čím jsem bytostně, je mou duší. Dá se také nazvat hlubinou lidské bytosti. Podle filozofa Herákleita nelze objevit hranice duše. Tedy slovo spojené s duší je slovo *hluboký*. Naopak s duchem jsou spojena slova *vysoký* a *vznešený*. To je důvodem, proč jsou „*hluboké city*“ a „*vyšší vzdělání*“. Pokud chce člověk nalézt svou duši, měl by pohlédnout do hloubky některého aspektu svého života. Jde o hluboké položení se do pocitů, nejhlubších myšlenek, do paměti. Duše se tam nachází jako pramen, ze kterého vychází život. Součástí života ducha je mysl. Mysl považuje za hodnotu uspořádané myšlení, čistou logiku, výzkumy, informace, definice i důkazy. Duše je odlišná. Do popředí raději dává umění a poezii, reflexi, vhled, významové vrstvy, představivost, záhady, vhled a odstíny. Obojí je významné, ale odlišuje se postupy a cíli, jak říká Moore¹³.

Nemocní lidé

Nemocní lidé často nemají dost z diskuzí o jejich trápeních. To, že nemohou přestat myslet na sebe, se může jevit jako sobeckost. Může to však být něčím cennějším a hlubším, například kumulací myšlenek směrem na záležitosti jejich života, které nejsou v pořádku. Pokud je tedy tělo i duší, v případě nemoci se uzdravením duše uzdravuje i tělo. Existuje zde souvislost emocí a nemoci.

¹³ MOORE, Thomas. Léčebná péče o duši: [průvodce procesem uzdravení celé osobnosti]. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80- 7367-782- 4

Projev duše

Oduševnělá práce je činností prováděnou s nasazením a angažovaností. Oduševnělý vztah prochází hluboko a utváří hluboké vztahy. Oduševnělá rodina je taková, ve které jsou všichni členové součástí vzájemného života a nejsou na sobě nezávislí. Schopnost kontaktu je první částí vnesení duše do toho, jak žijeme a co děláme. Pokud kontakt chybí, jedná se o vytěsnění. Buď člověk city oplývá, nebo neoplývá. Pokud člověk předstírá, že je bezcitný, neobejde se to bez následků. Časem se potlačení pocitů podepíše na chladné, nezúčastněné a bezcitné osobnosti. Zadržené emoce se mohou projevit jako určité problémy. Některý člověk může zadržovat své emoce a přitom se velmi lehce zamilovat. V některých případech se mohou dostat do agrese nebo deprese. Někdy se tyto emoce doplňují. Podle Junga se skrytá oduševnělost opět objeví. Tyto opakovaně se projevující pocity lze málo kontrolovat a mohou se vyskytnout na nevhodném místě a v nevhodnou dobu. Účinnější tedy je svým citům důvěřovat. Je pak menší šance, že se vymknou kontrole. Jsou totiž začleněny do života a propojeny s našimi ideály a hodnotami. Vytěsnění se dá nazvat násilím v citovém životě a odkloněním od dalších psychických zdrojů. Je možné uváženě komunikovat s lidmi s otevřeným srdcem a přitom být spíše uzavřený. Lze správně navázat kontakt s ostatními, cítit velké množství emocí, být pro ostatní k dispozici a k tomu si uvědomovat, že kontakt probíhá v omezeném prostoru.

9.1 Tělo vyjadřuje duši

Cicero tvrdil, že nemoci těla nejsou tak rozšířené a ohrožující jako nemoci duše. Během života lidská duše zažije spoustu mocných prožitků, které se vtisknou do držení těla, tváře i návyků. V lidských tvářích lze pozorovat utrpení, strach, klid a jejich tělo se postupně formuje do výrazu, ve kterém se odehrává život, který vedou. To je již malý krok od proniknutí k tomu, jakým způsobem duše zobrazuje své úspěchy a boje ve zdraví i v nemoci. Duše má více onemocnění než tělo, protože pro ni existují ještě další prostředky výrazu. Své zápasení může ukázat v chování, komunikaci, řeči i postojích. Spojení těla s duší je nejjasnější, při utrpení těla. Prvním příkladem je žena z Anglie, která celý život bojovala s promlouváním pravdy, autenticitou a vyjádřením svých přání. Když o tom mluvila, dotýkala se svého břicha. Zjistila si, že podle indiánské mapy těla se osobní síla nachází v horní části břicha. Sdělila, že jí přání a slova vždy uvíznou v krku. Dokáže je tedy dostat takto vysoko, ale dál už ne. Takže mívá časté bolesti v krku. Jogín by tuto situaci hodnotil z hlediska čakr, sedmi energetických míst těla, která souvisí s určitými životními tématy.

Třetí čakra v břiše se týká síly, ve vyšší čakře v krku se přeměňuje na problém tělesný. Některý člověk to může držet v břiše a následně u něj nastane břišní kolika či jiná nemoc v této oblasti. Podle renesančního filosofa Marsilia Ficina duch agrese a síly způsobuje uvolnění střev. Lze tedy tvrdit, že lidé s rakovinou tlustého střeva a kolikou mohou mít problémy s vyjádřením svých pocitů, myšlenek a své individuality. Není dobré tedy lidi obviňovat za jejich nemoci, ale je důležité zjistit úlohu duše v nemoci z celkového pohledu.

Soma

Předpokládá se, že psychosomatická medicína předkládá problém těla a duše. Psychosomatický je duševně-tělesný. Psyché je duší a soma je tělo. Psychosomatická medicína však ještě není v té fázi, kde by měla být. Potřebuje ještě k pacientovu zdraví zohlednit také jeho životní situaci a mezilidské vztahy. V současnosti je lékařství založeno na vědeckých důkazech a výzkumu a je pod záštitou úzkostlivých předpisů modernistické praxe. I když psyché znamená duši, psychosomatická literatura málokdy odkazuje na duši. Pojem duše je přidružen k přístupům, které jsou bez uznání vědecké strany. Bylo by velmi žádoucí, kdyby lékařství pohlíželo na člověka skládajícího se z těla, duše a ducha. Dalším žádoucím aspektem by pro lékařství bylo znovu spojit soma a psyché méně mechanistickou cestou. Skoro všichni členové psychosomatických společností jsou doktoři, i přesto, že odborníci z oblasti hlubinné psychologie, antropologie, umění, a religionistiky by byli pro pochopení duše a ducha také velmi užiteční. Psychosomatické lékařství má důležitou budoucnost, ale pouze v případě překonání mantinelů omezených vědeckých studií a přiblížení se k fenomenologii smyslu, obrazů nemoci, osobní historie a citu. Jen intuitivní a široké zkoumání nemoci dokáže odkrýt vztah mezi city, nemocí a smyslem.

Uzdravující síla

Duše je neviditelným faktorem, který lidem umožňuje projevit lidskost, vytváří spojení mezi nimi, dává smysl a hloubku všemu, čím se lidé zabývají. Pokud se uzdravující chová k lidem jako k předmětům, jako k porušeným strojům, nebude člověkem, který uzdravuje. Tento člověk je opravářem lidí, funkcionářem světa předmětů a technikem. Duše se tak nestane součástí práce, vztahů s pacienty a používaných technik. Práce bez duše bude postrádat hluboký lidský impulz. Naopak v přítomnosti duše, pokud uzdravující je schopen komunikovat s nemocným a být mu nablízku jako člověk, tak i jednoduché úkoly budou uspokojující a přinesou těsnější kontakt s lidmi žádajícími o pomoc. Nemocnice s duší je

místem, kde se lidé mohou uzdravovat. V případě, že zde není duše, nemocnice je pro těla jen opravnou. Do jaké míry zde působí lidský soucit, lze vidět na budově, v lidech i v celkové atmosféře. Lze říci, že určitým způsobem je uzdravující právě atmosféra.

Úcta k tělu

Západní kultura 17. století se začala hýbat od tajemství a náboženství směrem k vědě. Duše se začala vzdalovat západnímu tělu a tím pádem se tělo stalo objektem místo osobností. Postupně začala mizet úcta k tělu, protože již nebylo v kontaktu s duší. Dostalo se k bezduchosti a zmenšilo tak svou hodnotu. Počátky neúcty se nachází již v historii lékařství, kde byl velký význam mrtvého těla a jeho rozdělení do částí a soustav, anatomie. Toto zneuctilo pojetí těla jako součásti osobnosti. Lékařská historie může toto vnímat jako posun, pohlížet na tělo z hlediska anatomie, z pohledu duše se však něco důležitého vytratilo. V případě, že člověk vidí tělo jako věc, nemá k němu takovou úctu, než když ho bude vnímat jako projevení člověka ve vztahu a v kontextu. Profesor hlubinné psychologie Bernd Jager se vyjadřuje k „situovanému tělu“. Pokud se tělo zanesse do grafu či přenesse na soubor plastických součástí, tak odplyne situace, ve které každé lidské tělo existuje. Nejsme v abstraktním prostoru. Nejsme lidmi umístěnými na stránce knihy. Náš život se odehrává na určitém místě, jsme zaměstnaní v určité budově či městě s určitými lidmi. Medicína poukazuje na tělo mimo kontext, tedy na tělo přístupné modelům a grafům s částmi, které lze odstranit. Moderní lékařství nevidí souvislost srdce pumpujícího krev a srdce cítícího lásku. I nadále se však používají slovní spojení jako, že někdo má zlomené srdce, mluví od srdce, je srdečný. Je tedy poznat, že stále se srdce považuje za místo hlubokých emocí. Profesor Jager také ukazuje na rozdíl mezi psychoanalytickým a lékařským tělem. Podle Freuda je tělo tělem touhy. Ústa si pamatují sání z matčina prsu s pohodlným pocitem a nakonec s odloučením. Někteří lidé nemají rádi to, do jakých detailů psychoanalytická interpretace těla směřuje. Hlavní myšlenka je však jednoduchá. Tělo je tělem symbolickým. Tělo jako celek i každá jeho součást říká něco smysluplného o člověku a odhaluje duši. Tento význam má účinek a vliv pod hladinou vědomí. Nacházejí se v našich myšlenkách, chování i jazyce. Je pozoruhodné, že Freud se věnoval symbolismu úst a jejich úkolu v raném dětství, a nakonec ho ke konci života postihla rakovina dutiny ústní.

9.2 Výživa pro duši

Seznam věcí, které všeobecně vyživují duši:

- přátelé
- příroda
- domov
- manželství
- krása
- jídlo
- dovolená
- rodina
- umění
- restaurace

Seznam věcí, které všeobecně vyživují ducha:

- rozjímání
- příroda
- cestování
- samota
- porozumění
- vzdělání
- duchovní cvičení
- komunita
- knihy
- kaple

Není přirozené výrazně oddělit záležitosti duše od záležitostí ducha. Každý člověk by si mohl sestavit svůj vlastní seznam.

Přátelství. Ve většině knížek o duši je přátelství nejvyšší hodnotou při pečování o duši. Často je přátelství pro lidi něčím automatickým a podceňovaným. Pro duši není významná hloubka nebo délka vztahu, ale hlavně prožití přátelství. V některých případech je přátelství

označováno za příznivé, pouze pokud trvá delší dobu. Hodnotným však může být i krátké přátelství, které může člověku dát různá pozitiva. Duše žije více z přátelství než ze vztahu.

Příroda. Pobývání venku v přírodě je příznivé pro ducha i duši. Vzhledem k tomu, že jsme součástí přírody, pobývání v přírodě je jako úzký kontakt se svými kořeny. Člověk může v přírodě vidět ty věci, které nachází sám v sobě – zahrady a divočinu, noci a dny, roční období, zvířata a rostliny. Podle klasických teologů lidé mají rostlinou a zvířecí duši. Člověk to velmi intenzivně může vnímat, když je nemocný, kdy tělo poukazuje na patologii, která se netýká srdce ani rozumu. Člověk má nejen své místo v přírodě, ale může si také uvědomovat, že okolní svět je nekonečně složitější a rozsáhlejší než jeho vlastní malý svět a že může přesahovat sám sebe. Tento pohled posiluje klid a odstup v dobách, kdy se obavy nachází v malém místě existence.

Dovolená. Dovolená nemusí nutně znamenat odjezd pryč na dva týdny nebo měsíc. Pomoc pro duši může být uvolnění od starostí z nemoci nebo od práce. Anglické slovo *vacation* (dovolená) má původ z latinského *vacuus*, což znamená vyprázdněný. Pravidelně po nějakém čase je třeba se vyprázdnit od starostí. Tyto intervaly mohou představovat dny, měsíce, hodiny, či minuty. Je podstatné dát si pauzu. Podle středověkých a renesančních pisatelů se člověk na dovolené odděluje od fyzikálního světa tělesnosti a nechává prostor své duši. Příkladem dovolené pro duši jsou podle nich samota, sny, extáze, melancholie a spánek. Římský renesanční učenec Ioan Culiano vyjádřil prázdniny jako labilní spojení těla a duše, a to duši umožňuje vymanit se z fyzické matrice, aby lépe následovala své poslání. Ficino tvrdí, že každý, kdo se dočkal velkých úspěchů v umění, toho dosáhl ve chvíli, kdy se odpoutal od těla a vydal se do chrámu duše. K tomu přidal, že čím více je slabší vnější činnost, tím více je posílena vnitřní činnost.

Naše společnost je zaměřena na práci. Lidé nerozumí hlubší cennosti oproštění od každodenních starostí a námahy. Proběhly i úvahy nad zrušením letních prázdnin a přestávek ve školách. Nadřazení ve firmách hojně pracovní přestávky jen akceptují a není pro ně tak důležité je zatraktivnit. Deset minut pravého smíchu může umožnit minimálně dvě hodiny spánku bez bolesti. Vznešenější pohled na dovolenou z duchovního a duševního hlediska je příchod do meditativního stavu, v němž člověk dojde spojení s pramenem života a prožije mystický zážitek. Není jednoznačná odpověď, který způsob je vhodný pro určitého člověka. Každý z nás potřebuje k rozvoji duchovního života jiné mystické prožitky. Vyskytuje se zde způsob trávení dovolené, kdy se člověk očišťuje od toho, co mu již

neslouží. Je otevřen životu jako takovému, osvobozuje se od všech starostí, spekulací a plánů, vše si uvědomuje a přitom relaxuje. Lze jít více do hloubky a vyskytnou se na okraji vlastního světa, hledět přitom do nekonečna. Někdo by mohl říci, že mystika není pro každou ženu či muže. Ale tento způsob duchovního života je k dispozici pro všechny. Nemusí být velmi složitá ani esoterická. Člověk může mít podobné zážitky při pohledu na noční oblohu.

Krásu. Lidská duše by pravidelně měla získávat určité zážitky, aby jí něco nechybělo. Pokud duše něco z nich postrádá, může být závislá, hloupě zamilovaná, rozzlobená, sklíčená či apatická. V případě upadnutí člověka do deprese či vyhoření se hledá porucha. Většinou to není označeno za problém nesprávné výživy duše. O duši se v dnešní době moc nemluví, a proto toho o ní tolik nevíme. Následně pak ani nevíme, co je třeba hledat. Vždy bychom měli vědět, že duše potřebuje krásu. Mnoho záležitostí může být uzdraveno prožitím něčeho krásného. Příkladem může být pohled na čistou oblohu nebo kouzelný východ slunce při cestě do práce. Existuje velká šance, že člověk s tímto prožitkem se bude chtít s někým o ten hezký moment podělit. Dnes však většinou nastane ten případ, že člověk tento zážitek přejde a zabývá se dál běžným životem. Na rozdíl od toho bychom v sobě mohli rozvíjet život obohacený krásou a pravidelně tím svou duši vyživovat. Krásu lze vidět v hudbě, obrazech, přírodě, barvách, architektuře, fotografii, krásném člověku. Krása může být složitá i jednoduchá. Člověk se nebude hádat o tom, zda je krásný východ slunce, ale už by mohl diskutovat o namalovaném obraze. Představa krásy se může lišit podle prožité minulosti, vzdělání a zkušenosti. Člověk nemusí být znalý umění, aby v něm mohl vidět krásu. Krása může být pro někoho v hudbě. Krása očišťuje duši, tak že nám poskytuje mystické spojení s životem, s lidmi a našim okolím. Krása poskytuje dočasně osvobození od bolestí a starostí. Také nás může přiblížit k božské vznešenosti.

9.3 Sebeanalýza

Další přínosnou možností péče o duši, je prohloubení poznatků psychologie každodenního života. Knihy o psychologii vztahů působí velmi komplikovaně. Lidé to může odradit od snahy porozumět vlastním vztahům a touhám. Lidská psychika není tak komplikovaná, takže průměrný člověk má šanci prožívat plnohodnotné vztahy doma i v práci. Občas se stane, že i vysoce vzdělaní zdravotníci nemají dostatečné znalosti týkající se mezilidských konfliktů, fantazií a emocí. Příkladem může být zdravotní sestra na kardiologii, která telefonovala s pacientkou, která hledala někoho, s kým si může promluvit. Zdravotní sestra to řešila tím způsobem, že hledala po celém oddělení člověka, který by si s volající pacientkou pohovořil. Důvodem toho, že si s pacientkou nepromluvila samotná zdravotní sestra, může být nedostatek času, pocit nekompetentnosti a další.

K provedení sebeanalýzy může sloužit následující kurz:

1. Poznejte klíčová místa svého života a osobnosti, ve kterých jste neurotičtí. Všichni lidé jsou neurotičtí. Vypátrejte historii neurotických sklonů v rodině, ve vlastním životě. Není nutné kohokoliv vinit včetně sebe sama. Jádrem věci je rozpoznání neurózy, tak aby se zákeřně neobjevila ze skrytu.

Příkladem může být, že se člověk cítí nejistý v přítomnosti dalších odborníků. Každý člověk si občas připadá nejistý, i když to nemusí být poznat. Kdy jste se tak poprvé zachovali? Patří tento stav k rodinnému stylu? Bylo by ve Vašich silách o tom mluvit s přítelem? Dokázali byste to sdělit komukoliv, že jste trochu nejistý/ nejistá? Vždy je dobré přiznat, kým jsme a zároveň mít o sobě pozitivní mínění.

2. Ve vztahu k ostatním lidem se pokuste dělat najednou následující dvě věci: zaprvé buďte sami sebou, silní, s nikým nemanipulujte, říkejte, co si myslíte a nikoho příliš nešetřete. Zadruhé také dejte šanci druhým, aby byli silní, ustupte, nenechte sebou manipulovat a poslouchajte, co říkají.

Všeobecně je významné věnovat se více věcem najednou než jedné. Například skupina politiků se může pokoušet se shodnout. I přesto, že se to často nestává, vždy existuje jejich společné lidství. To je pro kontakt základní. Mezi lidmi lze nalézt duši ve sdílených prožitcích, jako je jídlo, čas, sport, děti, počasí a humor. Obvykle jsou na duši vyšší účinky při obyčejné komunikaci než při inteligentních a hlubokých postřezích.

Mezilidské vztahy jsou obvykle poškozovány nedostatkem tolerance, trpělivosti i odpuštění. Lidé chybují, mají své slabé stránky, dělají a říkají nedobré věci. Všichni jsou takoví. Tyto neurotické zlozvyky a komplexy vznikají z nezralosti a citových zranění. Například žárlivý jedinec doted' nedokáže mít člověka jako součást svého života bez jeho vlastnictví jako objektu. Vlastnická hrdost je ve vztahu k někomu na místě, pokud přijímáme svobodu a individualitu toho druhého. V případě, že člověk oplývá menší dávkou žárlivosti, může se jednat o užitečný a přirozený cit, který vzniká z přání mít místo v srdci toho druhého. Pokud se žárlivost vyvine v komplex, může přejít až k agresivní panovačnosti. Žárlivý jedinec by měl zmenšit své nároky na druhého člověka s oduševnělým porozuměním tomu, že každý z nás je jedinečný a svobodný. Nezralý člověk tomu nemusí porozumět a díky tomu se může vyvinout v silně žárlivého. Slovo *jealous* je z angličtiny a znamená žárlivý, to je velmi podobné slovu *zealot* (fanatik).

Podobná žárlivosti je závist. Člověk, který cítí závist, si sám odpírá vlastní život a děláni činností, které si přeje. Spatřuje ty, kteří si to dovolili, a sám by chtěl stejnou svobodu. Závist i žárlivost znamenají to, že člověk ve svém životě nedospěl k něčemu zásadnímu. Závistivý jedinec může mít naivní obraz toho, co by potřeboval ke splnění svého přání. Třeba se domnívá, že ten komu závidí, nemusel tvrdě pracovat a má bezchybný život. Závist a žárlivost jsou emocemi závistivého a žárlivého člověka. Žárliví a závistiví lidé připisují vinu a všechny své emoce druhému člověku. Nevidí chybu v jejich samotné závisti.

9.4 Konfrontace se sebou samým

Konfrontace se sebou samým znamená klást si těžší otázky o svém životě. Velká část z nás snadno ohodnotí druhé, ale u sebe již může mít problém. Na všech úrovních vztahů je užitečné hledět si sám sebe a neřešit chyby druhých. Může to být obtížné, protože vinit ostatní se zdá být příjemné. Obviňování zmenšuje nátlak a brání nás proti uvědomění sebe sama. Je nutné sdělit, že sebekonfrontace je bolestivá. Je v ní sebekritika, zmatek, netrpělivost, které mohou lehce vyústit v masochistické sebeobviňování. Připuštění svých neuróz má však velkou odměnu. Překonat tuto fázi znamená pokročení k nové úrovni prožívání a chápání.

Lidé také těžce zapomínají, odpouští, pamatují si urážky a chovají zášť. Zralá lidská komunikace také obsahuje odložení pocitů ublíženosti a zloby. Nápomocné může být, když si člověk uvědomí, že sám také druhým lidem ubližuje, často neúmyslně. Dalším způsobem

je to, že se jedinec zkrátka zastaví, zhluboka dýchá a řekne si, že se odprošťuje od všeho, co jeho vztah narušuje.

S některými lidmi je spolupráce velmi obtížná. Nastává střet osobností. V této situaci pomůže být co nejvíce slušným, případně omezit kontakt. Stává se, že spolu někdy konfrontují lidé, kteří spolu nedokážou v žádném případě vycházet. Pokud se bude jednat třeba o personál určité nemocnice, určí se vedoucí týmu, který je psychologicky schopný a vzdělaný.

Posledním faktorem psychologické vyzrálosti je slušnost. Slušnost lze považovat za vlastnost jedince i mezilidské komunikace, kdy úcta přinese setkání lidí základ společného dobra. Lidé bývají kritičtí ke slušnosti, protože se dívají na její negativní aspekty – skrývání pravých emocí, neupřímnost a přetvářku. Tyto negativní aspekty mohou slušnost znehodnocovat, ale zcela ji nezapomenou. Začlenění uctivých gest a slov pokládá základy pro pozitivní vztahy. Slušnost nepotřebuje hluboké city ani intimitu. Důležité je založit základy a na těch budovat dál. Slušnost by zamezila mnohým nedorozuměním a zmatkům mezi lidmi. Být slušným nelze vysvětlit stejně jako komunikovat na hluboké rovině a upřímně. Je to základem bližšího kontaktu a komunita tak může pracovat příjemně a efektivně. Skupina jedinců, ve které je slušnosti porozuměno a je oceňována, by ji mohla podporovat a dokonce učit. Slovo *civility* (slušnost) má původ v latinském slově *civis* (člen společnosti a občan). Být slušným je stejné jako být spoluobčanem. Přijímat lidi jako členy vlastní komunity a ne jako objekty či cizince. Slušnost v sobě odkrývá pocit domova i společenství. Policisté ochraňují, učitelé vyučují a zdravotní sestry pečují. I lidé přijímající tyto služby mají šanci se chovat slušně k těm, kteří o ně pečují. Pečování o duši není psychoanalýzou. Člověk se nemusí v sobě vyznat, nemusí zkoumat svou minulost ani sebe. Jedná se o péči denního života. Péči o rodinu, děti, lidi a domov. Není to hrdinské, ale žádá si to pozornost. Není třeba zodpovídat hluboké psychologické otázky. Riskuje se málo a není o co přijít.

Vlastní duchovní vůdce

Duchovní život je zájmem o něco nepochopitelného a tajemného, neviditelného a nekonečného. Podle duchovních tradic a náboženství celého světa jsme si také vědomi, že obsahuje rovněž spoustu symbolů, rozjímání, rituálů, literatury, hudby a modliteb. Na západě lidé všeobecně nejsou pobízeni k duchovnímu tvoření. Je od nich očekáváno následování vůdců jako ovce, jež jsou ve shluky za pastýřem. Lidé z východu mají svou

církev v úctě, ale přitom používají svou fantazii k vytvoření osobních a domácích rituálů. Není nutné, aby tradiční víra a osobní zbožnost byly v konfliktu. Člověk by si každý den mohl věnovat třicet minut na rozjímání a klid o samotě. Lze sedět nebo ležet. Je možné meditovat formálním způsobem, ale není to nutné. Při formální meditaci je vhodné sedět na židli či ležet v posteli. V případě, že jedinec nemedituje formální cestou, může i tak prožít čas v tichu bez vyrušení. Hlavním cílem je klid – ztišení emocí a myšlenek, zklidnění života.

Pokud je člověk vážně nemocný, může jeho samotného najednou napadnout určitá modlitba. Může požádat o zmírnění bolesti či vyléčení nebo jen o posílení při životu s nemocí. Nezáleží na závažnosti onemocnění, přesto může mít člověk oporu v modlitbách své nebo další náboženské tradici. I pro ateisty mohou tradiční modlitby znamenat určitou naději a mír. Jasnou střední cestou je použití z velké řady různých tradic včetně necírkevních forem s účelem inspirování, uklidnění a uzdravování s něčím nekonečným. Příkladem modlitby může být Irská modlitba, která se obrací k přírodě. Někoho také může velmi uklidnit, když si uvědomí, že měsíc a slunce jsou ve své dráze.

Terapie hudbou

V dnešní době není problém vytvořit si vlastní seznam duchovní hudby i hudby pro uzdravování. Hudba dokáže někdy dojmout více než použitá slova. Ficino učil ve zlatém věku duše, jak získat oduševnělý osobní život a oduševnělou společnost. Tak zodpovědně radil jak pečlivě vybrat hudbu. On sám ostatním hrál různé hudební styly podle aktuální situace. Modelem jeho hudební terapie tvoří astrologie – Martonova hudba k posílení, Venušina k okouzlení a Saturnova k prohloubení. Tento model může inspirovat k výběru své vlastní hudby s úctou k duchu, který ji stvořil a na účinky na naše myšlenky a city. Při nemoci lze přemýšlet o svých potřebách konkrétně a zařadit hudbu jako důležitou součást léčení. Je možné pečlivě zvolit spoustu druhů stylů a zdrojů.

Člověk součástí komunity

Není pravdou, že člověk je komplikovanou bytostí, která je uzavřena v těle. Podle Junga se naše duše nachází z velké části mimo nás. Lidé jsou spolu navzájem propojeni na různých úrovních intenzity a intimity. Kontakt s ostatními lze navázat právě skrze duši. Společnost nelze popsat pouze jako uskupení lidí, jedná se o ducha společných potřeb a zájmů. Není žádoucí ani možné procházet světem pouze na vlastní pěst, protože si žádáme toho, co nám druzí poskytují. Každý člověk je bytostně společenský.

Motivace duše

Lze ji vnímat jako poslání duše. Její ideální koníčky, povolání. Smyslem a cílem našeho života je právě toto najít. Ve chvíli kdy to nalezneme, již se toho nechceme pustit. V těchto momentech jsme poddáni své autenticitě, vnitřnímu sjednocení. Ego je utlumené a rozum se dostane až na druhé místo. Každý člověk toto zažívá při jiné činnosti, podle touhy jeho duše, tvrdí Jelínek¹⁴.

¹⁴ JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80- 204-3288- 9.

10 Jóga

Blahušová¹⁵ říká, že díky józe se můžeme naučit pohyby provádět zevnitř ven, konkrétně od zpevněného středu těla k pohybům končetin. Toto cvičení zapojuje mysl, tělo i dýchání, zlepšuje koordinaci, sílu, flexibilitu, rovnováhu a zpevňuje tělo. Při józe bývá důležité vydržet v pozicích.

Střed těla

Základem pro jógu je střed těla. Střední část těla zajišťuje správné držení těla, dělá oporu vnitřním orgánům a podpírá páteř. Silný střed těla může mít za následek pozitivnější fungování problematické páteře, efektivnější rozložení síly či umožní účinnější pohyby. Díky pevnému středu těla také zpevňujeme kostru a můžeme mít pevné břicho. Ve středu těla se nachází místo rovnováhy a je tvořen hlavně hlubokými břišními svaly kooperující s bránicí a pánevním dnem.

Svaly pánevního dna

Vnitřní orgány jsou podpírány pánví. V případě pokleslých a uvolněných svalů pánevního dna se vyboulí břicho a ostatní svaly vaginy, močového měchýře a konečníku zmenší napětí. Snížení napětí ve svalech pánevního dna může zcela ovlivnit držení těla. Bederní páteř se více prohne, břicho se vyboulí a zmenší se sklon pánve a svaly močového měchýře ochabnou. Při uvolněných svalech pánevního dna je možné, že netvoří oporu pro břišní orgány, jež se mohou hroutit, padat k pánevnímu pletenci či začnou klesat. Toto může zapříčinit velký tlak na bederní páteř. Jóga může ženu naučit zpevnit břišní svaly a zvednout pánevní dno. Při prohloubeném výdechu se uvolní bránice a žena se naučí držet mezižeberní svaly mezi žebry tím způsobem, že hrudní koš zůstane rozšířený. Kontrakcí břišních svalů se vypudí z plic více vzduchu ke konci výdechu. Tato pomoc a přirozené zvednutí stydké kosti způsobí vytáhnutí pánevního dna vzhůru.

¹⁵ BLAHUŠOVÁ, Eva. Pilates & jóga pro sportovce. Praha: Olympia, 2008. Wellness. ISBN 978-80-7376-086-1.

Dýchání při józe

Významné je dýchání kontrolované, které se týká nervového systému. Dýchání je pravidelné, a to má za následek uvolněné tělo zbavené stresu, krevní tlak se snižuje, srdce zpomaluje tepovou frekvenci a tělo je pohyblivější a uvolněnější. Díky důsledné koordinaci dechu a těla se působí na mysl. Vyrovnání fyziologických, vůlí neovlivňovaných svalů a nervů s anatomickými, vůlí ovlivňovanými svaly a nervy, vnese do mysli vyrovnanost a klid. Žena se díky józe může naučit přínosnému způsobu dýchání. Při nádechu nosem břicho zůstává ploché a rozšíří se hrudník, při každém výdechu ústy se stahují břišní svaly a vztahují k páteři.

11 Závěr

Svou prací jsem zkusila vyjasnit pojem tělo a duše a jejich provázanost, která u nás ještě není tak podstatná. Uvědomění je však podle mého názoru prvním krokem na cestě ke spojení své duše a těla. Pokud posloucháme svou duši, bytostně se tážeme sebe sama a pečujeme o své tělo, jsme na té správné cestě. Je však třeba vytrvat, když procházíme skrytou lží. Je vidět, že již řeční filosofové se zaměřovali hlavně na tělo. Křesťanství se zaměřilo pro změnu na duši a nečisté bylo tělo. Pro dosažení stavu zdraví je důležitá souhra obou aspektů. Spojit svou duši s tělem můžeme například prostřednictvím pohybu, konkrétně tance. Nechat odpočinout svou duši a tělo můžeme skrze zmíněné meditace či dýchání a cvičení při józe.

Naše zdraví zahrnuje správné následování vlastní intuice i správné spojení s okolním světem. Lékaři většinou nevidí souvislosti těla a duše. Léčí díky anatomickým znalostem tělo a jsou údržbáři.

Zdraví je i důležitou součástí výchovy a vzdělávání. Základem je vést děti k bytostnému tázání, následování své cesty i ztotožnění se s možností nejistoty.

Ženy a dívky se občas chytají do pasti mentální anorexie kvůli přizpůsobení svého těla, mohou být i pod vlivem perfekcionismu a ve všem chtějí být dokonalé. Se sklonem k bližení se k nemoci mentální anorexie, je možné pomoci dívkám případně ženám na cestě z bludného kruhu. Záleží na samotné ženě či dívce jestli si chce přestat ubližovat a kdy s tím začne. Existují knihy, linky bezpečí, psychoterapeutky, které tento problém překonaly. To by mohlo být pro oslabené dívky či ženy stimulem k cestě do svobodnější a radostnějšího života.

Aktuálně na našem území je u lidí oddělenost těla a duše, ženy chtějí přednostně krásné a hubené tělo, lékaři jsou často opraváři těl a pod vlivem všeho stresu může být těžké se pozastavit a uvědomit si to, jak se cítí duše. Ale bytostným tázáním v hloubce své duše, souzněním s okolím, péčí o duši i tělo, dostatečným odpočinkem a hlavně následováním svého vnitřního hlasu místo pokynů z vnějšku, bychom se mohli dostat na svobodnější a radostnější cestu. A to ženy i muži.

12 Seznam použitých informačních zdrojů

Použitá Literatura

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Pilates & jóga pro sportovce*. Praha: Olympia, 2008. Wellness. ISBN 978-80-7376-086-1.

BARGER CALLES, Lilian. *Eve's Revenge*. Grand Rapids: Brazos Press, 2003. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. ISBN 1-58743-040-1.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS a [Z ANGLICKÉHO ORIGINÁLU PŘELOŽILA HANA HALAMOVÁ-CATALANO]. *Ženy, které běhaly s vlky: mýty a příběhy: archetypy divokých žen*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 8024202352.

ČESKÁ, M. *Mýtus ženské krásy*. Diplomová práce, vedoucí: prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2012. 90 s.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

GALIPEAU A., Steven *Transforming body and soul*. Carmel: Fisher King Press, 2011. Revised Edition. ISBN 978-1-926715-62-9.

HIRSE, Maria. *Vím, jak chutná vzduch: skutečný příběh modelky o boji s mentální anorexií*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2005. Dotkni se pravdy. ISBN 80-253-0148-6.

HOGENOVÁ, Anna. *Jak pečujeme o svou duši?*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7290-349-8.

CHURCH, Ginger. *Woman's Walk with God: Finding balance for Body and Soul*. U.S.A: NavPress Publishing Group, 2004. Review and Herald Publishing Association. ISBN 0-8280-1795-6.

JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3288-9.

LAUREN, Mark. *Tělo jako posilovna pro ženy*. Bratislava: TIMY PARTNERS, 2012. A. Ballantine Books Trade Paperback Original. ISBN 978-80-89311-38-5.

MARCHANT, Jo. *Uzdrav sám sebe: na cestě za poznáním, jak mysl ovlivňuje naše tělo*. Přeložil Kateřina ORLOVÁ. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-3099-2.

MOORE, Thomas. *Léčebná péče o duši: [průvodce procesem uzdravení celé osobnosti]*. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-782-4.

NORTHROP, Christiane. *Žena: tělo a duše: cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*. Přeložil Věra KOTÁBOVÁ, přeložil Veronika BÁRTOVÁ. Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-092-3.

PATOČKA, Jan a Jiří POLÍVKA. *Tělo, společenství, jazyk, svět: ze záznamů přednášek proslovených ve školním roce 1968-69 na filosofické fakultě University Karlovy*. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, 1995. Oikúmené. ISBN 80-85241-90-0.

Internetové zdroje

<http://www.anorexia.cz/>

http://www.prolekare.cz/pdf?ida=kr_03_04_01.pdf