

FILOZOFIE JAKO TERAPIE A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Radovan RYBÁŘ

Souhrn: *Nová podoba a cíl filozofie ve věku postmoderny. Utváření pozitivní životní filozofie jako výsledek filozofického poradenství. Filozofování jako cesta ke spokojenosti a za štěstím. Základní typologie osobností a duchovní vývoj člověka. Využití filozofického myšlení k terapii.*

Klíčová slova: *zdraví, medicína, zdravý životní styl, filozofie zdraví*

Motto:

Filozofie je země nikoho, která se rozkládá mezi vědou a teologií a čelí útokům od obou z nich. (Bertrand **Russell**)

Nová podoba a cíl filozofie ve věku postmoderny

Slovo „filosofie“ původně znamenalo „lásku k moudrosti“, ale **současní profesionální filozofové** by se asi styděli přihlásit k tak naivnímu pojetí svého oboru, protože se stali úzkými specialisty v různých oblastech teorie a dějin moderní podoby filozofie. **Amatérští filozofové** si na rozdíl od profesionálů na akademických půdách nemusí dělat tolik starostí s různými historickými nuancemi, protisměrnými tendencemi filozofických škol a jejich představitelů či s profesními skupinovými zájmy a vzájemnou osobní řevnivostí jednotlivých učenců. A tak se mohou soustředit na základní otázky filozofie a filozofování.

Když si amatér pomocí četby a diskusí ujasní, čeho se týká jeho záliba ve filozofii, může si udělat i on představu o tom, jaký je současný stav vývoje na daném poli a může si pocítit nutkání ke specializaci. Ve filozofii, stejně jako v jiných oborech, přijde totiž čas, kdy je každý člověk připraven přejít ze stádia pasivního konzumenta do stádia aktivního producenta. Pokud má potřebu nějak reagovat na svoje vnitřní filozofická nutkání a má i schopnost kultivovaně zaznamenat vlastní myšlenky, postupně nachází smysl ve svých zkušenostech, potom i amatérský filozof se postupně naučí čerpat radost z nejobtížnějších a nejhodnotnějších úkolů lidského života. [1]

A tak může ve shodě s celou řadou dalších myslitelů dojít i k poznání, že tradovaný překlad a význam slova filozofie jako lásky k moudrost je nesprávný. Správně by měl znít: **filozofie je moudrost lásky**. Láska totiž neznamená jen nějaké nekontrolovatelné emocionální výlevy, jak bývá některými příliš racionálními lidmi chápána, ale je to přímo stav duše člověka. Schopnost prožitku lásky a láskyplný vztah k sobě i k druhým lidem i celému světu vůbec je východiskem právě filozofie a filozofování. Na to se v období moderny někdy zapomínalo a **to znovu „objevila“ postmoderna**. A tím se také otevřel široký prostor i pro tzv. amatéry, pokud k tématům a problémům filozofie přistupovali s čistým prožitkem a vědomím lásky, resp. s postojem nikomu a ničemu neškodit a být otevřen všem obecně prospěšným možnostem.

Potěšení amatéra (tj. neškoleného filozofa) spočívá v uvědomění si zásadního konfliktu mezi spontaneitou amatérismu s „šedým“ professionalismem. [9] V souvislosti s tím, se také často diskutuje **otázka vztahu vědy a pseudovědy**. V dobrém slova smyslu amatérský **přístup k filozofii** si v postmoderní době uvědomil, že tzv. **vědecká medicína** zaostává v psychologickém přístupu k problematice zdraví i k člověku jako pacientovi. A tak i podle některých současných sociologů je jedním z nejdůležitějších konfliktů současnosti konflikt mezi diletanty, laiky, amatéry a odborníky, specialisty, profesionály.

Tento **problém** by mohl vyvstávat na základě otázky interpretace a **vztahu** k jednotlivým oblastem **vědeckých disciplín**, neboť jsou obory, které jsou více či méně dostupné běžnému myšlení. Např. tzv. **humanitní a společenské vědy** jsou více přístupné amatérskému, laickému myšlení než tzv. **vědy přírodní a technické**. Je to z toho důvodu, že např. společenské vědy (k nimž se druzí i filozofie) jsou více založené na narativním a metaforickém fundamentu a na využití metody analogie, mnohem méně na znakovém a abstraktním metajazyku příslušné vědy. Ovšem to nevylučuje ani možnost, že někteří myslitelé na podkladě svého osobního naturelu mohou mít sklon i filozofii pojímat jako přísné exaktní vědu nebo kanonizovanou teorii, jistý katechismus blízky nějaké teologii.

Z výše uvedeného vyplývá, že **je třeba zůstat i ve své profesi ryzím amatérem**, zachovat si jeho spontánnost, entuziasmus a svobodnou představivost a zbavit se tak profesní slepoty, která brání vidět za hranice daného systému a jeho algoritmu. Právě **postmoderní étos** přináší nové alternativní podněty v podobě překračování obvyklých bariér a umožňuje nové pohledy na problém. Konkrétně **ve filozofii to obnáší změnu jeho paradigmatu** od představy filozofie jako přísné akademické vědy k filozofii jako reflexe každodenního života lidí. [6]

Příklon filozofie ke konkrétní životní situaci člověka a jejím problémům je určujícím prvkem postmoderního myšlení. V tématu životní sebereflexe a hledání obrazu současného člověka se **postmoderní filozofie** dostává do těsné souvislosti s oblastí **moderní psychologie**. Např. téma „**psychologie lidského já**“ je podobně neortodoxní jako proměna současného paradigmatu ve filozofii a ve vědě, tj. překročit hranice „uzavřeného systému“ a hledat odpovědi na aktuální otázky i v hájemství dalších disciplín, v syntéze tzv. třetí kultury, resp. v plodném propojení humanitních a přírodních věd v jeden smysluplný celek.

Utváření pozitivní životní filozofie jako výsledek filozofického poradenství

Myšlenka filozofického poradenství vznikla v období postmoderny jako reakce na situaci v moderní filozofii, kdy v jednotlivých filozofických promluvách začaly převládat samoučelné jazykové hry. Postupně se objevil názor, že není jen školská či akademická filozofie pro odborníky, ale také taková, která může mít formu praktické činnosti s bezprostředními výsledky. **Východiskem** se stal **názor**, že filozofie je spíše než nějaká sekundární podoba vědy „uměním“ **vyznat se i ve sféře toho, co neumíme dosavadními metodami zdůvodnit a také pokusem o integritu osobnosti člověka a jeho života. [11]**

Zabývat se filozofií potom znamená **učit se umění žít, pochopení sebe samého i jiného člověka**. Dochází zde i ke změně v chápání obsahu moudrosti. Moudrost už neznamená nějakou výjimečnou znalost určité problematiky, ale ujasnění si životní zkušenosti člověka nejen cestou rozumu, ale i intuice a empatie. Lidský život se v tomto pojetí stává příběhem, který si žádá dramatického uchopení i následně mnohostranné interpretace. Zde si filozof souběžně pokládá otázky filozofické, etické a estetické: Jak žít? Jaký životní styl zvolit? Objevuje se tak **idea filozofie jako promyšlené životní praxe**, která řeší záležitosti každodenního života a je tak v diametrálním rozporu se současnou tzv. profesionální filozofií.

Výsledkem filozofického poradenství je utvoření **pozitivní životní filozofie, založené** jak na schopnosti filozofické imaginace a spekulace, tak i na konkrétních empirických (životních) informacích a datech. Všechny způsoby **praktikování filozofie** mohou být velmi pestré, např. vyučování, výzkum, poradenství a terapie. Myšlenka využití filozofie k terapii je velmi stará. Už v antice, zejména ve filozofické praxi Sokrata, stoiků a epikurejců, o tom existuje mnoho dokladů. **Filozof** byl tehdy chápán jako expert na hlubinné otázky lidské praxe a života, fungoval **jako sociální pracovník přímo zapojený do veřejného života**.

Filozofie ve svém záměru o kvalitu života a člověka se také nutně stýká s psychologií, sociologií a antropologií. **Filozofie** se stává psychologií, když se zajímá o duševní stránku člověka, a zase naopak **psychologie** se stává filozofií, když se zabývá otázkou smyslu života člověka. Když spojíme dohromady výše uvedené části, vznikne nám **psycho-filozofie** nebo **filo-terapie**. Podle vlastního zaměření se potom rozhodneme, které podobě této „příčné“ disciplíny dáme přednost. Uplatní se zde princip synergie jako součinnosti více oblastí poznání, která je hnací silou postmoderního věku.

V rámci filozofického poradenství vede filozof dialog s lidmi různého profesního zařazení a ideového přesvědčení či náboženského vyznání od řadových občanů až po špičkové manažery. Na základě **aplikace spekulativního myšlení, konceptuální analýzy, filozofické logiky i osobních zkušeností** na konkrétní případ se snaží řešit problémy, které vyplývají z každodenních situací, různých osobních těžkostí a krizí, hledání smyslu čehokoliv. Jazyk filozofa v tomto osobním i intimním dialogu musí být jednoduchý, jasný a obecně srozumitelný, právě v tom je jeho **nová kompetence filozofa** jako terapeuta.

Nabízí se **otázka: V čem se od sebe vlastně liší filozof jako terapeut a psycho-terapeut?** Filozof na rozdíl od psychoterapeuta se nesetkává s člověkem jako s pacientem či klientem, ale stylizuje se jako víceméně náhodný partner v rozhovoru o čemkoli, který se vzájemně se svým spolubesedníkem doplňuje a nenásilně mu jako „laskavý poradce“ pomáhá najít řešení vybraného problému. Tím také nepřímou ukazuje význam filozofie jako oboru, který má napomáhat člověku v těžkostech života, ulehčovat jeho životní úděl.

Filozofické poradenství se například může věnovat takovým otázkám jako: *V čem spočívá dobrý život? Co je hodnotné? Existuje svoboda a v čem spočívá? Jak být šťastný? Jaký mít vztah k vlastní práci? Existuje cosi jako osud? Co je po smrti?* atd. Filozofičtí poradci při konzultování těchto a jiných otázek mohou čerpat z bohatství celých dějin filozofie evropské i východoasijské. Při řešení konkrétní životní situace a konkrétních problémů partnera v dialogu se vychází z předpokladů, že každý člověk-partner má svoji specifickou životní situaci, že má i svůj specifický styl života, že už má i svoji specifickou životní filozofii.

Filo-terapeut si při uvědomění všech výše uvedených skutečností v otevřeném, humanistickém dialogu se snaží o změnu pohledu a postojů svého partnera na určitý problém. Výsledkem tohoto setkání není jenom změna jeho dosavadní mělké životní situace, ale i dopracování se k vizi a formulaci dalšího životního poslání svého partnera. Součástí popisované filozofické terapie není také jenom čtení vybraných filozofických textů, ale i psaní a vymýšlení vlastních textů a improvizací na dané téma. Filo-terapeut v žádném případě nevystupuje jako člověk-mudrc, který všechno ví, jako vševědoucí odborník na všechny problémy člověka a na „umění žít“.

Filo-terapeut by měl pomoci druhému lépe porozumět svým životním motivacím, upokojit jeho rozbourané myšlení a lépe se vyznat ve vlastním světě. Je třeba tomu druhému ukázat, že hledání smyslu čehokoli je životní výzvou a cestou osobního hledání a strádání. Nikdy se nejedná o získání toho druhého pro nějakou ideologii či náboženství, jde pouze o to předestřít k partnerovi v rozhovoru k úvaze širokou paletu nabídky jako svobodný prostor pro filozofická tázání a hledání odpovědí na všelijaké osobní problémy a tajemství života.

Základní metodou je tzv. sokratovský dialog, tj. otevřený dialog o životě konkrétního člověka v konkrétní situaci, v němž filo-terapeut pomáhá rozpoznat směr a obsah životní cesty a dalšího usilování vůbec. Centrální otázkou však zůstává: *Jak žít?* Návod k životu je vlastně tou nejdůležitější otázkou lidské situace ve světě a odpověď na ni je už obsažena v celých lidských kulturních dějinách, v bohatství tradice filozofických myšlenek.

Lze říci, že **životní filozofie** je intimní lidskou potřebou i životní úlohou. Je možné ji nalézt a praktikovat jen v životě samém, není tedy možné ji nastudovat ve formální školské soustavě. Pojem **životní filozofie** se do značné míry kryje s pojmem světový názor, na rozdíl od něj je však mnohem širší a osobnější. Každý **normální a zdravý člověk** má silnou touhu po integritě své osobnosti, celostním obraze a vidění světa i sebe sama. V této snaze pomáhá právě životní filozofie. Na druhou stranu ale neexistuje nějaká univerzální životní filozofie, která by platila pro všechny lidi bez rozdílu. Je třeba se k ní dopracovat vlastní cestou, za součinnosti teorie (filozofické vybavenosti) a praxe (zkoumáním konkrétní situace individua).

Výsledkem a produktem životní filozofie jsou vědomosti o životě, které nemají již nějaký učenecý ráz, ale jsou jakoby přirozeným výsledkem individuální životní cesty člověka.

Každý zájemce o filozofii, případně její učitel by si měl být vědom jistého etického závazku: kompetentnosti ve svém počínání a zodpovědnosti za vedení dialogu se svým partnerem. Vnitřní odhodlání pomáhat a šířit svoje přesvědčení zde nestačí. Někteří myslitelé se domnívají, že být učitelem filozofie nebo praktikovat filozofii je to nejvelkolepější a nejšťastnější poslání v životě, jaké se může někomu dostat. I z toho důvodu je nutné, aby každý šířitel filozofických myšlenek měl svůj étos. Měl by se zajímat o životy slabých a běžných lidí více, než o životy privilegovaných a oslavovaných. **Pravé poslání filozofie** je totiž v oslavě života samého, v angažovanosti pro něj, v úsilí pomáhat ostatním, aby svůj život prožili v nejvyšší a nejlepší možné míře svých osobních dispozic a možností.

Filozofování jako cesta ke spokojenosti a za štěstím

Filozofie měla vždy v lidské kultuře specifické postavení, buď byla vynášena na samý vrchol lidského snažení jako královna všech věd, nebo byla zase naopak pokládána za zbytečný luxus v životě člověka nebo také za mluvení o „ničem“. Z toho důvodu se musela častěji než jiné oblasti lidského zájmu a činnosti obhajovat. **Filozofování** samo v obecném povědomí je většinou chápáno jako speciální intelektuální činnost, velice vzdálená od běžného života. Provozování filozofie neboli filozofování je však lidský fenomén, který vyvěrá ze způsobu našeho myšlení a citění. Přesto však jako by se smysl a cíl filozofie skrýval. Je to tím, že si jej vlastně musíme vytvořit my sami podle svého osobního zájmu a založení. Dobré filozofování však v každém případě by mělo přinášet potěšení, inspiraci a podněty k harmonizaci našeho života.

Bytostný sklon filozofie je sklon k **sebereflexi** aktéra filozofování, je to vlastně cesta k **praktické moudrosti**. Výše zmiňovaný **pozitivní „amatérismus“ ve filozofii** spočívá ve snaze přiblížit filozofii co nejvíce k „obyčejnému“ lidskému životu, ke konkrétnímu lidskému prožívání života. [2]

Filozofické poradenství je tou **aplikovanou filozofií**, která se snaží o co nejužší kontakt s lidským prožíváním životních situací. Jde v něm o užití filozofie jako reflexe každodenního života, jejímž výsledkem je formování a zkvalitňování života samého. **Tradiční podoba filozofie** má naproti tomu sklon k vysoké míře abstrakce, idealizace a univerzalizace. Její působení se redukuje výhradně na sféru akademických diskuzí o pojmech, kategoriích a vztazích mezi nimi. **Význam vyučování filozofie na školách tkví v její reflexivně kritické úloze**. Z praktikování filozofie (filozofování) v poslední době přirozeně vyplynula potřeba filozofie jako reflexe života a jeho problémů proti dosavadnímu pojetí filozofie jako nějaké přísné a objektivistické vědy. V této souvislosti je **opuštěna nekritická a naivní důvěra filozofie k matematice a fyzice**, která vedla do tenat formalizace filozofického jazyka a kvantifikace filozofických výstupů. **Východiskem z krize** se ukázalo opuštění světa „čisté“ vědy a obrat k aktuálním životním tématům, k jejímu přivedení zpět do života. Filozofie tak už není neosobní a nezaujatou kontemplací, intelek-

tuální gymnastikou či dokonce exhibicionismem, ale aktivní a cílevědomou reflexí konkrétních problémů a podmínek. Usiluje o živé poznání jako komplex empatie a racionálních, emocionálních, logických a intuitivních procesů. V celku jde o obnovu pravé racionality jako rozumnosti, nikoliv rozumovosti.

Filozofování přímo podporuje kritické přehodnocení a transformaci osobnosti individua. Vzniká tak nový horizont filozofie spočívající v tom, co je teoreticky vůbec myslitelné. Cílem je přivést člověka **prostřednictvím sokratovské dialektiky** k lepšímu sebepoznání a k praktické životní moudrosti, o kterou se může opřít v každodenním prožívání skutečnosti. **Terapeutická síla také spočívá v léčení duše krásnými a moudrými slovy** podněcujícími příjemce ke kontemplaci. Filozofování se tak stává vhodným využitím volného času, celkovým uvolněním a i povznesením k vyšším životním motivům, k ušlechtilosti.

Dnešní utilitární duše člověka má sníženou starostlivost o duši, o její zdraví, neboť akcentuje konzumentský přístup k životu, a má tudíž absenci smyslu, pohybuje se v hodnotovém vakuu. K duchovní obrodě současného člověka nemůže v žádném případě přispět torzovitý a plytký způsob prožívání života. **Společenský význam filozofování** spočívá ve zdůvodňování vlastní životní koncepce a v nastolování všeobecných filozofických otázek. **Filo-terapeut je** tak vlastně **zvláštním druhem „duchovního“**.

Ze zkušeností s filozofickým poradenstvím v **západním světě** vyplývá, že právě lidé v sociálně prestižních zaměstnáních, zdánlivě bezproblémoví vrcholoví pracovníci mají silnou potřebu se obrátit k filozofii o radu a pomoc. Pod tlakem konkurence a požadavku maximálního výkonu požadují možnost uvolnění a duchovní relaxace, ponoření se do sebe, podniknutím něčeho pro svoje duchovní zdraví.

Záměrem filo-terapeuta v této situaci samozřejmě není vyučovat filozofii ve smyslu šíření nějakých poznatků, ani v podobě odevzdávání zaručených návodů k životu, ale ve schopnosti vyslechnout toho druhého, pochopit jeho aktuální problémy a ukázat mu vedle jeho subjektivního nazírání životních faktů i jiné, alternativní pohledy a podnítit ho tak k dialogu a samostatnému přemýšlení o jeho problémech a perspektivách. Právě v **rozkrývání širšího spektra perspektiv a přístupů spočívá hlavní úkol filo-terapeuta. Jde o mobilizaci vnitřních sil a rozpoznání skutečných hodnot k tomu, aby se život začal jevit jako zajímavý a hodný žití. Každý filozofický rozhovor by měl vést k umění tvořivého myšlení.**

Filo-terapeut by si měl nechat nejprve vyložit životní příběh svého partnera v rozhovoru, provést jeho rekonstrukci, bilanci, přehodnocení a další projektování. Měl by se snažit osvětlit proud životních událostí, zážitků, pocitů a zároveň je uchopit z nového hlediska. Vnést do životního příběhu nový pohled, zpochybnit to doposud samozřejmé, přesvědčení o jediné správné cestě, resp. narušit všechny předpojatosti, předsudky a bariéry. A naopak podpořit schopnost kritické myšlení a reflexe i odvahu zaujmout ke všemu vlastní postoj. Zbavit se vlastních iluzí, které byly konec konců získány z vnějšku na podkladě výchovy a kulturního zázemí, které se dotýcnému dostalo a ve kterém vyrostl. Jde o to, aby si člověk dokázal v kritické situaci odvázně a nanovo utvořit novou koncepci svého života. **Filozofování by mělo člověku pomoci nalézt základní motiv svého života.** S tím však souvisí pěstování schopnosti kritického myšlení a kulturní reflexe, překonání tradičních bariér mezi světem žité skutečnosti a světem teoretické reflexe a analýzy. Proto by ani filozofické otázky a odpovědi neměly mít akademický charakter.

Cíle obecné filozofické koncepce spočívají v posílení víry ve vlastní důstojnost i lidstva jako celku, v odvedení člověka od výlučné zaměřenosti ve svém počínání na maximalizaci zisku a přivést ho k větší citlivosti vůči celkové situaci ve světě. Jde o to, pozitivně měnit sociální život ve světě, všechno a všechny sjednocovat, ale nikoliv k uniformovat. Jde o zlepšení celkových podmínek života, aby bylo došlo ke zkvalitnění individuálního prožívání života kohokoliv a kdekoliv.

S těmito filozofickými cíli koresponduje také tzv. **pozitivní psychologie**. Jejím **záměrem je najít cestu k tomu, aby se člověk cítil spokojený a šťastný**. Vytvářejí se dokonce národní indexy štěstí, které by ukázaly, které vrstvy obyvatel jsou nejméně šťastné, a komu naopak ke štěstí nic nechybí. **Dosavadní průzkumy** na tomto poli ukázaly, že navzdory vzrůstající životní úrovni např. typický Američan dnes není ani o trochu šťastnější než před padesáti lety. Tato zjištění jsou důležitá proto, že šťastnější lidé se cítí subjektivně lépe, jsou i zdravější, žijí déle, jsou také produktivnější. [3]

Představitelé pozitivní psychologie, která má svoji základnu právě v USA, jde hlavně o to, vytvořit v lidech skutečný pocit štěstí, nejen proklamovaný, jak tomu nakonec bývá v Americe zvykem. Stejně jako existují fitness centra pro tělo, měla by být zřízena fit centra pro duši. Být fit psychicky je stejně důležité jako tělesná zdatnost. Tato terapie je dnes údajně podrobně vypracovaná a osvědčuje se. Chce to však také přívětivé životní prostředí, neboť takové určitě přispívá k pocitu spokojenosti.

Schopnost být šťastný je dána podle pozitivní psychologie a jejího hlavního představitele Američana Marka Seligmana z pensylvánské univerzity několika faktory. Především geny. Někdo má prý v genetické výbavě schopnost být šťastný přímo zabudovánu. Ale tak cenná věc nemůže být ponechána pouze od „přírody“ šťastným lidem.

V roce 2000 dokonce **pozitivní psychologové vytvořili** jakousi **rovnici štěstí**. Vypadá asi takto: **šťěstí = genetická výbava + životní okolnosti + vůle**. Genetickou výbavu člověk samozřejmě neovlivní, ale **životní okolnosti** už by mohl. K těmto okolnostem patří např. stav financí, vzdělání, rodinná situace, společenské styky, osobní zázemí a řada dalších faktorů. Tyto faktory by podle propočtů psychologů mohly ovlivnit prožitek štěstí z osmi až patnácti procent. **Nejdůležitějším faktorem** s nejméně čtyřiceti procenty **je vlastní vůle** člověka, jeho aktivita, přístup k životu. Na rozdíl od okolností lze tento faktor změnit okamžitě a velmi rychle jím ovlivnit i okolnosti. Návod k tomu mají poskytnout právě **terapeutická cvičení**. **Mají** podpořit a **posílit tři typy pocitů štěstí: smyslové** – potěšení z jídla a sexu; dále z **provozování nějaké zajímavé práce, záliby**; nakonec **prožitek plnosti a hodnoty svého života**.

Ze závěrů pozitivní psychologie jako velice mladé disciplíny s přesahy i do dalších oblastí vědy i filozofie vyplývá, že každou věc či událost můžeme posuzovat z různého pohledu a může pro pozorovatele mít i různý význam. Důležité je však přitom **naučit se všimnout jen kladných a šťastných stránek života**. Je i důležité – soustavně a cílevědomě vytvářet pocit spokojenosti, úspěchu, resp. štěstí i při rekapitulaci svého dosavadního života (např. pocit, že „tam nahoře“ mi „někdo“ drží palec...). Pozitivní přístup k životu a lidem pak nutně vede k úspěchu a štěstí i v budoucnosti.

Z pohledu filozofie, jejího pozitivního konání, ale kriticky skeptického myšlení se výše uvedená teorie jeví jako příliš jednoduchá a nekriticky optimistická, která

nemůže vést k zaručeně skutečnému prožitku štěstí. Na druhou stranu její dílčí prvky při hlubším filozofickém uchopení mohou přispět k hledání progresivní cesty za štěstím či spokojeným životem.

Základní typologie a duchovní vývoj člověka

Filozofie kultury, která vznikla v německém filozofickém myšlení již zhruba v polovině devatenáctého století, si odjakživa všímala jistého duševně konstitučního zaměření či stavebního plánu osobností. A to, jak tvůrce, tak příjemce kulturního díla. Postupně se její dílčí část začala věnovat problému korespondence mezi typem autora a jeho artefaktem, jako by šlo o pomyslné spojitě nádoby. Začala zkoumat různé tvůrce, aby vytvořila určitou jejich klasifikaci. Tak vznikly různé podoby tzv. **kulturní typologie**. Jednou z nejznámějších a nejjednodušších typologií je prosté **dělení lidí na tzv. romantiky (snivce) a realisty (praktiky)**. [10]

Realisticky založený člověk je velký pozorovatel okolí, který těží především ze zkušenosti a má zájem o vše předmětné a hmotné kolem sebe. Tento rys se samozřejmě transponuje do vlastní tvorby, která má většinou konkrétní a vývojový charakter, zatímco **typ romantika** jako by spíš naslouchal vnitřnímu hlasu a o bezprostřední okolí nejeví téměř žádný zájem. V tvorbě se projevuje různými krajními způsoby, tvoří většinou na jeden zátaž v náhlé inspiraci, má smysl pro věci abstraktní a ideální. I když jsou tyto typy na první pohled protikladné, ve skutečnosti se vzájemně doplňují a jsou stejně důležité. Každý z nás při jistém zjednodušení patří buď k jednomu, nebo druhému typu člověka.

Jinou, poněkud propracovanější **typologii** vytvořil německý profesor Eduard Spranger (1982-1963). **Na základě** šesti základních kulturních orientací a hodnot vytvořil k nim analogicky i **šestero lidských typů**, resp. **odlišných kulturních zaměření**. Tvoří je **člověk tzv. teoretický (vědec); ekonomický (hospodář); estetický (umělec); sociální (pečovatel); mocenský (politik)** a nakonec **náboženský (mystik)**, který se dále dělí na tři podruhy mystika imanentního, transcendentního a dualistického. Každý z těchto typů má svoje vyhraněné vlastnosti, způsob myšlení a pohled na svět. Ve skutečnosti samozřejmě úplně čistý typ neexistuje, vždycky jde jen o přibližné zaměření člověka. [5]

Význam výše uvedených typologií spočívá v tom, že je možné je využít při práci s lidmi. Vlastně nám sdělují, že všichni lidé nejsou stejní a že ke každému člověku je třeba přistupovat na základě pochopení jeho celkového zaměření. To se nám hodí, ať už budeme k němu přistupovat z pozice filo-terapeuta, nebo psychoterapeuta.

Jiný **přístup je z pozice duchovní**. V tomto pojetí je člověk chápán jako neustálý svár těla a duše, svár nižšího s vyšším, nevědomého s vědomým. Na **celkový duchovní vývoj člověka** je možno nahlížet ve kvalitativně odlišných etapách. **V první fázi** vývoje **jde** u velmi malého dítěte ještě **o nezralou mysl**, která je velmi primitivní, zvířecí, ale také nevinná i půvabná zároveň. Mezi třetím a čtvrtým rokem dítě začne ztrácet svou přirozenost a stává se součástí civilizovaného světa. Jeho inteligence je pořád ještě více instinktivní než rozumová. Dítě je jakýmsi pračlověkem, neboť žije výlučně v přítomnosti, nemá žádnou minulost ani budoucnost, tudíž ani žádnou odpovědnost. [4]

Druhá fáze vývoje se již **vyznačuje společností, kolektivní myslí**. Dítě postupně chápe, že je součástí celku, společnosti, národa, církve apod. Tyto celky však z člověka činí pouze součást davu, a tak např. německý filozof Friedrich Nietzsche tento **stav** označuje za stav **tažného zvířete**, např. velblouda. V tomto stavu člověk pociťuje pouze kolektivní odpovědnost a řídí se pravidly svojí komunity, kde převládají patriarchální poměry.

Třetí etapa duchovního vývoje člověka již představuje **stav individuální mysli**, která má svoji identitu. Tomuto stavu Nietzsche říká: „lev“. V člověku vzniká jakési vnitřní centrum, pro něž už neplatí žádná autorita. Člověk se v tomto stádiu vývoje naučí říkat „ne“. **V tomto stádiu** vývoje se prý nachází **současná západní civilizace**. Naše ego zde dosahuje svého vrcholu, proto na něj číhají různá nebezpečná pokušení, která mohou bránit člověku v jeho dalším rozvoji. Je to také stádium revoltujících intelektuálů, kteří ovšem jsou někdy egoističtí a samolibí.

Čtvrtý stav mysli je „univerzální myslí“. Zde **naše ego dozrává a tudíž od nás odpadne**. Lidé mezi čtyřiceti a pětáctiřiceti vždy čelí náboženské krizi, a proto se vydávají na cestu k tomuto stavu mysli. V něm **musíme být ochotni odložit svou osobnost**. Německý básník Friedrich Schiller tento okamžik nazývá „vesmírný polibek“. S univerzální myslí **rozkvétají tři univerzální hodnoty: pravda – dobro – krása**, jež tvoří základ filozofie a filozofování. Člověk se dostává na **vyšší stupeň náboženství**, v němž převládá **matriarchální model**.

Pátý a poslední stupeň představuje královskou mysl. Člověk se stává **samostatným bytím a vědomím, je plně bdělý**, přetrvává zde **stav blaženosti**, není zde žádná temnota a úzkost. Na pátém stupni člověk už není obyčejným smrtelníkem, ale stává se přímo Buddhou nebo Kristem, někým, kdo ovládá psychotroniku a biotroniku, takže tohoto stavu může dosáhnou málokdo.

Když **zrekapitulujeme** postupný vývoj: **první stupeň** je pouze začátek, není to cíl; **na druhém stupni** se člověk cítí sice pohodlně, ale nic velkého netvoří; **třetí stupeň** je naopak tvořivý, ale velmi nepohodlný, je v něm příliš mnoho napětí a úzkosti; **čtvrtý stupeň** toto napětí už odstraňuje novým, vyšším stavem, a to rozpuštěním člověka v celku vesmíru; **na pátém stupni** člověk obrazně řečeno došel domů, vrátil se ke své původní podstatě, stal se samotným bytím.

Výše uvedená pasáž nám ukázala mnohotvárnost a proměnlivost lidské existence ve spojitosti s náznakem možného duchovního vývoje, anticipace životního projektu, který je potřebný pro nahlédnutí za běžný horizont žití a má svůj smysl i pro filozofické poradenství či terapii.

Využití filozofického myšlení k terapii

Filozofující člověk je v obecném povědomí chápán jako někdo, kdo má velmi široký rozhled, případ. nadhled a je k tomu i značně prozíravý. **Filozof v minulosti**, v antických a středověkých spisech bývá většinou **charakterizován jako „lékař duše“**. Bylo tomu tak proto, že filozofie a lékařství v minulosti (od antiky až po celý středověk do renesance) koexistovaly nebo někdy byly dokonce chápány jako rivalové. Ale např. podle slavného řeckého řečníka Démokrita jsou **medicína a filozofie sestry**, neboť jedna (medicína) odnímá z těla nemoci, druhá (filozofie) zbavuje duši trápení. [8]

Dnes jsme si bohužel navykli chápat filozofii jako ryze teoretickou disciplínu a lékařství zase jako navýsost praktickou, ale tuto protisměrnou charakteristiku je už třeba vlivem nových zjištění a nově nabytých zkušeností opustit. **Filozof**, který je většinou chápán jako učenec snažící se pochopit a vyložit základy univerza, má však s lékařem více společného více, než si většina lidí obvykle myslí. I **lékař** při hledání příčin nemoci **si musí klást podobné základní otázky** jako filozof, snaží-li se pochopit člověka v celku, včetně jeho souvislosti s podstatou okolního světa.

Filozof i lékař se musí snažit **pochopit lidskou přirozenost**, rozumět tomu, **co člověka konstituuje**, ze kterých prvků se skládá. Oba se ptají: **Co tvoří základy světa? Jaký je řád makrokosmu a jak se promítá do zákonů mikrokosmu?** Jejich pohledy se vzájemně propojují, neboť se oba dva opírají o racionální myšlení, které stojí na stejném teoretickém základě, v němž jsou spolu provázány fyzikálně chemické a psychicko-duchovní prvky v jednotný celek. Tato **vzájemná provázanost filozofie a medicíny** byla naprosto samozřejmá až do doby vrcholného středověku. S nástupem novověku začal postupně převládat jednostranně mechanistický a výlučně materialistický pohled na svět i člověka, který má svoje historické kořeny v descartovsko-newtonovské metodologii vědy.

Nové inspirace se evropské vědě dostalo s nástupem postmodernismu, se znovuoobjevením tradiční asijské medicíny, novými poznatky kvantové fyziky, kulturních antropologů, humánní ekologie a vzniku alternativních metod v medicíně. Tady je počátek znovuoobjevení myšlenky sesterství filozofie a lékařství v dnešní době. Zejména filozofové, ale i lékaři se mohou znovu inspirovat dávno zapomenutým věděním, které razili např. Alkmaion z Krotónu, Hippokrates, Polybos, Galénos, Paracelsus, Lao-c, Konfucius aj., které logicky zapadá do nových poznatků, které přinesl postmoderní duch a jeho nové paradigma.

Z antického spisu od Hippolyta se např. dozvídáme o **setkání Pýthagora se Zarathuštrou**, jenž už popisoval naši skutečnost jako **svět dualismů**, v němž negativní a pozitivní prvky v nejširším slova smyslu vytvářejí jednotu projevovaného světa, a jeho žák Alkmaion k tomu dodal, že zdraví je výsledkem rovnováhy protisměrných sil, jako výsledek dynamické jednoty celého organismu. Každé narušení této rovnováhy či jednostranná převaha určitého prvku je potom zdrojem nemoci. Nemoc vzniká z nadbytku, nebo naopak z nedostatku určitých prvků.

Polarizované prostředí světa je mohutným energetickým potenciálem a zdrojem řady duálních jevů. Uvědomění si této skutečnosti umožňuje člověku moudřejší pohled na svět i vyrovnanější život v něm, když uplatní aristotelovský princip „zlaté střední cesty“, tj. vyhýbání se nezdravým extrémům a přiblížení se stabilitě středu, který ovšem nemusí být nutně matematickým průměrem nebo geometrickým středem. [7]

Naše vědomí představuje ohnisko, v němž se soustřeďují nejrůznější vlivy, a lidé někdy zbytečně ztrácejí energii v boji s protiklady, když nejsou schopni si uvědomit jejich zákonitou existenci. Polarizované prostředí představuje rovněž pro člověka příležitost svobodně se rozhodovat. Každá událost, každý projev má tak svoje dvě strany a úspěšnost v životě závisí především na našem postoji ke všemu, co na nás působí.

Myšlenku dvou protikladných dvojic rozvíjel ve filozofii i **Aristoteles**. [8] Ve spisech O vzniku a zániku a v Meteorologikách **popsal čtyři prvotní vlastnosti světa**

(teplo, chlad, sucho, vlhko), z nichž se vydělují další (tenké, tlusté, tvrdé, měkké). **Vzájemným prostupováním prvotních vlastností vznikají hlavní prvky-živly** jako jsou země, voda, vzduch a oheň. Samozřejmě že tento popis skutečnosti nesmíme chápat v jeho doslovné podobě, ale pouze v symbolické a metaforické rovině.

Podle Aristotela **vznik každého prvku je podmíněn míšením protikladů**, a to tak, že *země* je charakterizována jako studená a suchá; voda jako studená a vlhká; vzduch jako vlhký a teplý a nakonec oheň jako teplý a suchý. **Ke změně jednotlivých prvků dochází ztrátou jedné vlastnosti a jejím nahrazením protikladnou kvalitou. Jednoduchá změna** probíhá záměnou jednoho prvku párové dvojice; **složitější změna** pak probíhá záměnou obou prvků ve dvojici přechodem přes tzv. střední prvek. Protiklady se mísí a přeměňují poté, co dosáhly středních, vyrovnaných hodnot. Každý jednotlivý prvek se tak může přeměnit v jakýkoliv jiný. **Celý organismus i každá jeho část může tak být charakterizována** všemi čtyřmi prvotními kvalitami a všude jsou přítomny všechny čtyři prvky a všechny čtyři kvality.

Na toto filozofické schéma navazují i lékaři tzv. **teorií o čtyřech lidských tekutinách** (Hippokrates) a následně z toho vyplývající **teorii o lidských povahách** (Polybos). Lidské šťávy, které jsou v organismu trvale přítomny, jsou v určitém vztahu ke dvěma základním kvalitám (teplo/chlad a vlhko/sucho). Každá ze šťáv se má v těle nacházet v přiměřeném množství. Jednotliví lidé se potom od sebe liší vrozeným poměrem těchto šťáv. Nemoci potom vznikají v důsledku nerovnováhy: nárůstu či úbytku některé z tekutin vlivem ročních období nebo také na základě vrozených dispozic. Zdrojem těchto šťáv je přijatá potrava, která se z části přeměňuje na tělo, zčásti zůstává nestrávená a zůstává v organismu jako tzv. černá žluč. Právě tato černá žluč když se mísí s ostatními šťávami zapříčiňuje prudké změny teploty i lidského chování. Čím je potrava kvalitnější a vyváženější tím lépe šťávy v organismu cirkulují a tím je i člověk zdravější. Tím se potvrzuje známé jogínské rčení: **Jsmo to, co jíme...**

Aristoteles také ve spise Problém XXX přichází s myšlenkou o **kauzálním vztahu nemocí tělesných a duševních**. Postupem času se tak objevuje **názor, že čtyři primární kvality, čtyři tělesné šťávy a čtyři základní psychické stavy člověka** (sanguinik, flegmatik, choleric a melancholik) **jsou vzájemně podmíněny. Z teorie čtyř základních prvků tak vyplynula přímá souvislost mezi fyzickou konstitucí člověka a lidskou povahou.** Tělesné i duševní zdraví spočívá v symetrii a uměřenosti. Každé onemocnění vzniká vždy následkem nadbytku či nedostatku nějakého fyzického působení, přemírou nebo nedostatkem jisté potravy anebo fyzického pohybu. I duše člověka ochořívá v důsledku přemíry či nedostatku pozitivních nebo negativních emocí. Výše uvedené věty prokazují, že **chápaní zdraví a nemoci bylo v antickém, a ještě i středověkém světě bytostně „filozofické“.**

Filozofové měli tak za úkol: ordinovat lidem správnou životosprávu, aby každý věděl, co je v daném okamžiku pro něj to nejlepší. **Tato životospráva se však netýkala pouze věcí materiálních, např. potravy, ale hlavně se týkala celkového způsobu života člověka, zejména jeho etických a estetických hodnot. Museli se zajímat o vše, co má vliv na jeho duši. Museli rozumět přírodě a lidské přirozenosti, fyzice i metafyzice. Každá léčba musela být vždy individuální záležitostí, protože dosažení harmonie a rovnováhy je pro každého také individuálním úkolem.**

Výše uvedenou aplikaci filozofického myšlení na lékařskou praxi je třeba brát jako abstraktní schéma, které nám ukazuje, jak je všechno kolem nás j vzájemně provázáno jemným tkanivem energeticko-informačních uzlů a má svoje filozofické (spekulativně teoretické) pozadí.

Literatura:

- [1] CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5
- [2] FARKAŠOVÁ, E. Filozofie pre nové storočie. In *Filozofia ako problém?* Bratislava: Kalligram, 2004. ISBN 80-7149-651-0
- [3] Jak být šťastný. In *100+1 zahraničních zajímavostí*, č.18/2006, s.10
- [4] OSHO: *Tak pravím vám...* Olomouc: Fontána, 2006. ISBN 80- 7336- 342- 9, s.51-70
- [5] MAREK, A. M. *Psychologie. Poznej sám sebe*. Olomouc: vlastní náklad, 1992, s. 471-472
- [6] MAXWELL, M. *Psycho-kybernetika*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-603-4
- [7] MIHULOVÁ, M.; SVOBODA, M. *Polarita života. Hledání vnitřní rovnováhy a harmonie*. Liberec: Santal, 1997, ISBN 80- 85965- 09- 7
- [8] RUKRIGLOVÁ, D. Filozofie jako alternativní medicína? In *Filozofia jako problém?* Bratislava: Kalligram, 2004. ISBN 80-7149- 651- 0
- [9] RYBÁŘ, J. Potešení a kříž. In *Filozofia ako problém?* Bratislava: Kalligram, 2004. ISBN 80-7149-651-0
- [10] RYBÁŘ, R. Některé otázky filozofie zdraví. In ŘEHULKA, E. (ed.) *School and Health 21/2*. Brno: MU, 2007, s.51-59. ISBN 998- 80- 210- 4374-9
- [11] VIŠŇOVSKÝ, E. Filozofické poradenství jako forma filozofickém praxe. In *Filozofia ako problém*. Bratislava: Kalligram, 2004. ISBN 80-7149-651-0

PHILOSOPHY AS THERAPY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Abstract: The new form and object of philosophy in the age of postmodernism. The creation of the positive philosophy of life as the result of philosophical counselling. Philosophizing as a way to satisfaction and happiness. The basic typology of personalities and the spiritual development of man. The utilization of philosophical thought for therapy.

Key words: health, medicine, healthy lifestyle, philosophy of health.