

POZNÁMKY K FILOZOFII ZDRAVÍ

Radovan RYBÁŘ

Abstrakt: Učitele, zejména humanitních a společensko-vědních oborů, je možno charakterizovat jako kulturně-osvětového činitele. V moderním pedagogickém pojetí jeho hlavním cílem ve vztahu ke svému žákovi není napomáhání k hromadění jeho vědomostí, ale vedení k jemnějšímu vnímání a utříděnějšímu poznání, které směřuje k celkovému chápání dnešního světa. Důležitým úkolem současného učitele je pěstování syntetického pohledu, schopnosti klást neobvyklé otázky a zvládat reakce na nepředvídatelné životní situace a problémy. Ve výkonu učitelského povolání jde také o pomoc mladým lidem při hledání a nalézání zdravého a rozumného životního stylu, vnitřní harmonie za použití filozofického poradenství a různých alternativních metod.

Klíčová slova: škola, učitelství, zdraví, filozofie zdraví, filozofické poradenství, krize hodnot, duševní nesnáze.

1. Hledání zdravého a odpovědného učitelství

V učitelské profesi se dnes můžeme setkat s pocitem ne zcela doceněných osobních schopností, s různými těžko definovatelnými úzkostlivými stavy. Vystává tak potřeba vychovávat a učit nejen žáky a studenty, ale také samotné učitele! Nejhorší by bylo propadnout pocitu bezradnosti a bezvýchodnosti: „Ať udělám cokoli, nic se nezmění...“ Psychická nepohoda, pocit stísněnosti, špatná nálada, nedostatek chuti k čemukoliv při výkonu náročného učitelského povolání někdy převládne a jako by se zafixoval. Samozřejmě, že není třeba dramatizovat stavy, které nejsou chorobné. Ale v učitelství existuje tolik závažných událostí, které vystavují člověka mimořádně silným stresům, jejichž důsledkem je minimálně **psychická nepohoda**.

Současná společenská situace řadovým učitelům (zvláště vysokoškolským!) příliš **nedává pocit vlastní hodnoty** a důležitosti ve společnosti, což pramení zejména z jejich nízkého finančního ohodnocení. U dnešního učitele často sílí pocit, že na nic nemá vliv, nic nemá pod kontrolou. Bez uspokojení potřeby – mít na něco vliv, tedy na něco, co závisí převážně na učitelově svobodném a odpovědném rozhodnutí, nelze uvažovat o stabilitě vlastního postoje k okolí, natož o jeho utváření u svých žáků a studentů. Nedosahování vytyčených cílů tuto frustraci ještě stupňuje. V takové situaci se musíme sami sebe zeptat: „Co způsobuje, že máme takovou (špatnou) náladu? A jaké jsou skutečné příčiny tohoto stavu?“

Pro úspěšné plnění nejrozmanitějších pracovních úkolů ve školství je velmi důležitá právě **pracovní pohoda a** s tím spojená **osobní nálada učitele**. Pochopení významu dobré nálady a humoru na pracovišti může povědět mnoho o motivaci a schopnosti řídit, odolnosti vůči stresu a jiných klíčových otázkách při organizování pracovní činnosti. Nejprve si musíme položit otázku: „Co je na naší práci zábavné? Proč něco není? A jak tuto situaci změnit?“

Zábava v práci má více společného s našim postojem k práci, než s prací samotnou. Pokud máme dlouhodobě negativní pocity nebo postoj, nebudeme mít ani radost z práce, ať je jakákoliv. Naproti tomu lidé, kteří se aktivně snaží udělat svoji práci zábavnou, mají z ní zároveň i větší požitek. Rovněž dobré pracovní klima, důvěra v zaměstnavatele, v poslání učitelského povolání může přispět k dobrému pocitu v práci. Potom jsme při plnění pracovních úkolů také tvořivější a mnohem úspěšnější. Lidé jsou také vyrovnanější a celkově spokojenější se svým životem. Laskavé sebevědomí, vnitřní harmonie a životní jistoty jsou **důležitými činiteli zdravého životního stylu a předpoklady úspěšného jednání i ve školství**.

Mnoho problémů ve školství je způsobeno i nedostatkem skutečných osobností v řadách učitelů. Výchovu je třeba chápat jako umění, které vychází z hlubšího poznání člověka. Proto je tak důležitým **problém osobnosti učitele**.

Skutečný učitel musí umět si svého žáka získat, aby mu věřil. Žádný učitel ani nemůže naučit něčemu, čemu sám nevěří nebo tomu nerozumí. Proto je tak významné, aby jeho postoj k sobě, k životním hodnotám a smyslu všeho bytí byl u něj v harmonické rovnováze. **Pro zdravý a harmonický výkon učitelské profese** je možno nastínit několik z velkého množství různých rad, s nimiž se můžeme setkat v odborné a populárně naučné literatuře. Namátkou můžeme vybrat zhruba tyto **poznatky a rady**:

- **učitel** by měl především mít rád život, člověka a svět, mít láskyplný vztah ke svému okolí;
- být schopen objektivní analýzy situace i sebe sama;
- umět se zasnít o ideální podobě své vlastní práce a dosahovaných cílů;
- při hledání odpovědi na aktuální otázky se snažit využívat všechny možné podněty;
- při práci objevit a snažit se řídit vlastní metodou účinného jednání;
- místo dlouhých nářků jednat aktivně a rychle;
- bojovat proti nudě nebo stresům zábavnou formou práce a humorem;
- nikdy nebýt bezzásadově tolerantním;
- dokázat si okamžitě přiznat svůj omyl či chybu;
- být vždy připraven k rozumným kompromisům;
- při práci se řídit zásadami zdravého životního stylu;
- vyjadřovat se o nějakém problému výstižně a jasně;
- jednat s ostatními podle pravidel psychické kulturnosti: mít schopnost vcítění se do problému, mít dostatek citu pro druhého člověka;
- neustále se vzdělávat a být všude tam, kde se děje něco poučného a zajímavého;
- nebát se projevit vlastní přirozenost – být osobností, individualitou;
- uvažovat o všem vždy pozitivně a konstruktivně;
- v souvislosti se svou prací neustále vyhledávat různé nápady a rady.

To byl jen určitý výběr z víceméně obecně formulovaných rad a výzev k tomu, aby naše učitelské působení bylo úspěšnější a více uspokojovalo naše potřeby.¹

2. Dynamická rovnováha v učitelské profesi

Učitel je především specialista na jednání s lidmi, proto učitelství předpokládá dokonalou znalost dnešního člověka. Zejména v učitelství humanitních a společenskovědních oborů je zapotřebí si uvědomit fakt, že jsme dnes všichni vystaveni „explozím“ značně výbušné síly (např. populační, informační, technologické, etnické, sociální, náboženské aj.). Stále více pocítujeme v učitelské profesi absenci pokroku v teoretické a aplikované etice.

Ukazuje se, že ve složitém řízení celé společnosti (včetně vzdělávací a výchovné soustavy) je nějaká konstrukční závada. Je to důležité z toho důvodu, že všechny výše uvedené „exploze“ málokdy mívají pozitivní výsledky. Nechtěným důsledkem bývají **emocionální výstřelky** (tzv. adrenalinové zážitky a zájmy), které pokrývají racionální uvažování, a to od neurotického zmatku jednotlivce, až po kolektivní víry v různé iracionální principy, jimiž se zavazujeme slepou oddaností různého druhu.

Znalci lidské duše a ti, kteří se snaží si s tímto problémem poradit, např. **učitelé**, kteří musí učit správným návykům a postojům, pokud ovšem sami neuvízli v zajetí masové kultury a pokleslých forem zábavy, jež jsou dnes všudypřítomné. Učitelé při výkonu svého povolání musí dnes počítat s tím, že náš život je provázen zvýšeným shonem, neklidem, velkým množstvím protichůdných tlaků. V těchto stresových a chaotických situacích náš organismus reaguje obrannými poplachovými reakcemi. Je dobré, náš organismus na stresové situace předem připravovat, aby na ně reagoval méně bouřlivě (alergicky). Odolnost, rezistenci učitele vyrovnat se s krizovou situací vůči stresovým situacím lze trénovat. Ovšem, ne každý stres je také nezdravý.

Hlavním cílem školy je příprava na život ve společnosti. Protože nežijeme a nikdy nebudeme žít ve „skleníkovém“ prostředí, musíme se na své životní cestě připravovat i na zdolávání překážek. Podstatné však v životě a v práci pedagoga je, jak se k překážkám a nepříjemnostem žití postaví, co a jak konkrétně udělá. Nikoliv věci jako takové jsou výhradně pozitivní nebo negativní, ale náš postoj je takovými činí.

Samozřejmě každý reaguje na stejnou situaci jinak. Jeden zdůrazňuje velikost překážek, druhý hledá nějakého viníka, třetí se zlobí sám na sebe, čtvrtý, kterého lze doporučit k následování, nenaříká, nikoho neobviňuje, ale začne o problému uvažovat, co je možné s ním rozumného udělat. Každý **střet s překážkou** (a v učitelské profesi jich není málo) bychom mohli začít otázkou: „Co s tím můžeme udělat?“ Nejnebezpečnější věcí na světě je vlastně život sám, neboť je plný různých nástrah, ale každý je ochoten toto nebezpečí podstoupit za cenu, že můžeme žít. S nebezpečím je nutné se naučit žít. Proto také škola by na jeho různé nebezpečné formy měla žáky připravovat, ale zase není nutné je vyhledávat v podobě různých tzv. adrenalinových zábav.

„Adrenalinovou situací“ mohou být i konflikty odehrávající se **ve školním prostředí**. **K psychické zátěži** učitele přispívá všeobecný shon, neúměrné požadavky na výkon jeho povolání nebo také neschopnost dané úkoly plnit. Zátěž se projevuje negativně hlavně proto, že na rozdíl od zvířat se snažíme své pocity skrývat, nedávat je prostě najevo. Ovšem

¹ Srov. RYBÁŘ, R. Harmonie, nebo chaos v učitelské profesi. In ŘEHULKA, E. (ed.) Učitelé a zdraví 4. Brno: Nakl. Pavel Křepela, 2002, s. 231–238, ISBN: 80-902653-9-4.

zadržování citových reakcí po delší dobu se může negativně projevit prostřednictvím vegetativního nervstva ve formě žaludečních vředů, vysokého krevního tlaku apod. Ve všech těchto případech samozřejmě nemluvíme o duševní nebo psychické chorobě, ale pouze o nepřizpůsobivosti životním podmínkám. **Konflikty** se většinou nehromadí v samotném člověku, ale teprve v kontaktu s druhými. Bohužel, výhledově to vypadá tak, že budeme čím dále tím více žít **ve společnosti** sprostších, bezohlednějších a agresivnějších osamělých individuí. Tato atmosféra bude pravděpodobně chování většiny lidí značně ovlivňovat.

A právě škola a její učitelé budou muset svoje studenty na tuto zátěžovou situaci připravovat, ale nejprve se s ní budou muset vyrovnat oni sami.

Učitelská profese sama patří v bodové škále frekvence stresů i konfliktních situací k těm nejnebezpečnějším povoláním. Učitelé také patří mezi lidi, kteří večer co večer odkládají svoji nedokončenou práci na další den a tím jsou i méně šťastní než pracovníci jiných profesí, kteří vidí okamžitý dopad svojí práce. Pedagogická a vědecko-výzkumná práce učitele je bez konce, nebo je to „běh na dlouhou trať“. Právě proto bývá **učitel** často trvale nespokojeným člověkem. Ale i tento negativní pocit může být rovněž motorem jeho další činnosti, skrytým impulzem, který ho tlačí stále dopředu. Zároveň si uvědomuje, že je jakýmsi **optimistickým pesimistou**. Z toho důvodu **potřebujeme** sebereflexi, každodenní chvilku klidu a ticha k usebrání. Jestliže dnes tak často voláme po ekologii přírody, musíme se naučit pěstovat na stejné úrovni také **ekologii lidské duše**.

Meditační praxe nám potom můžeš pomáhat k odplavení stresů a napětí. Pasivním pozorováním řečiště vlastních myšlenek necháme projevit vlastní nitro, tak se můžeme stát svobodnějšími, méně závislími na svých obavách. V případné **terapeutické praxi** můžeme vyjít z hypotézy, že nikoliv podvědomí, nýbrž vědomí ve skutečnosti řídí naše tělo. Můžeme se pokusit vědomě vstoupit pomocí kontemplace/rozjímání do relaxačního stavu nebo do jiných hladin vědomí. Když se nám podaří spojit všechny kladné relaxační a hypnotické prvky dohromady pomocí neustálého přesvědčování, můžeme se naučit ovládat věci zdánlivě neovladatelné.

Jinou účinnou metodou může být **trénink psychické odolnosti**. Tento přístup by nám měl ukázat problémovou, stresovou situaci v širších, filozofických souvislostech a podpořit i naši tvořivou fantazii. Měli bychom se pokusit reálně hodnotit každou situaci, rozlišit fakta od dohadů a navrhnout i nové možnosti řešení než ty, které se neosvědčily. O konečném výsledku snažení ovšem vždy rozhoduje naše odhodlanost a množství vložené energie. Důležité je odhalit skutečné příčiny našeho znechucení nebo deprese.

K rovnovážnému a harmonickému výkonu učitelského povolání je třeba si uvědomit následující:

- 1) z nás samotných musí vycházet iniciativa, musíme nejprve přesvědčit sami sebe o správnosti svého postupu; nesmíme nic dělat pod vlivem síly či na rozkaz;
- 2) pro každé své sdělení je třeba si vybrat správný čas; úspěch čehokoliv spočívá ve schopnosti komunikace, v rychlém najití náhradního řešení podle danosti situace.²

² RYBÁŘ, R. Hledání zdravé rovnováhy pro tvořivé a odpovědné učitelství. In In ŘEHULKA, E. (ed.) Učitelé a zdraví 5. Brno: Nakl. Pavel Křepela, 2003, s. 300–311, ISBN: 80-8669-02-5.

- 3) musíme se naučit být aktivními posluchači svých studentů, tj. umět naslouchat i odpovídat na jejich aktuální problémy a dotazy; umět se na problém podívat také jejich očima;
- 4) je třeba neuspěchat dosáhnutí vytčeného cíle; rozdělit si svůj učební program na přehledné a logické úseky;
- 5) důkladně si ověřit, zda bylo dobře rozuměno našemu výkladu; důkladně analyzovat příčiny komunikačního šumu a jiných rušivých momentů;
- 6) opatrně zacházet s příkazy, lépe je požádat či poprosit, hledat spíše pozitivní stimuly, jak mobilizovat aktivitu studentů;
- 7) nikdy nešetřit chválou, ale být upřímný v uznání, žádné povrchní lichocení, nýbrž vždy volit laskavá slova, neboť cesta k bližnímu vede přes poctivé uznání, které jde přímo ze srdce; vždyť kdo dovede pochválit, s tím jde celý svět, kdo ne, ten jde světem sám;
- 8) dokázat uznat rychle vlastní chybu; dát zřetelně najevo, že mne mrzí, že jsem se spletl, ale zároveň zmínit i to, že nikdo není neomylný;
- 9) nešetřit humorem; snažit se přistupovat ke všem překážkám vesele; častěji se smát, neboť humor je lék; vyhýbat se přílišné kritice, neboť budeme-li jenom pořád něco nebo někoho kritizovat, budeme i my často kritizováni;
- 10) nikdy se nevzdávat, a to i v případě nezdaru; naučit se stále povzbuzovat sami sebe; nenechat se dočasnými nezdary odradit, ale naopak se snažit být „optimistickým sangvinikem“, jenž se ale pevně drží jistých morálních principů.

3. Problematika zdraví a alternativní pedagogický proces

Problematika nemoci a zdraví by se dala vyjádřit slovy: uzdravit se znamená učinit se i morálně lepším. Uzdravení totiž hodně záleží na osobnosti nemocného, potom i na osobnosti lékaře, a až v nejmenší míře na použitém léčivém prostředku. Nemoc sama není jen souhrn náhod, ale má i hluboké kořeny v nejrůznějších sférách lidského bytí. A to v mnohem jemnějších, než je náš obvyklý materiální (fyzikálně chemický) svět kolem nás.

Ve světě i v životě totiž vše souvisí se vším... Když si však řád přírody a hodnoty morálního chování, potažmo života, člověk-pacient uvědomí, najednou mu je spousta věcí jasnějších a přestane se zabývat podružnostmi, které doposud vyčerpávaly jeho mysl, vyjeví se mu věci zásadní a skutečně hodnotné. Tady se nám právě ukazuje **souvislost morálky se zdravotním stavem**. Povrchní, konzumní nebo i nemorální způsob života může být spouštěcím momentem každého závažnějšího onemocnění. Pocit radosti a štěstí spojený s přílivem pozitivní energie z naplňování přirozeného řádu života, který je vždy především stavem duše, může být naopak nejlepším obranným a imunitním prostředkem proti každému onemocnění.

Povinností lidí na naší planetě je starat se o zdravější a šťastnější životní podmínky a prostředí. Mohli bychom se proto v našem počinání řídit aspoň několika základními doporučeními „světské etiky“, zásad obecně lidského duchovna:

- 1) lidé a lidské hodnoty vždy stojí nad všemi materiálními zájmy a věcmi;
- 2) peníze a konzumní způsob života nikdy nikomu nezaručují pokoj myslí;

- 3) lidské city přímo nesouvisejí s nějakou konkrétní náboženskou vírou či ideologií;
- 4) všechny tradice by nás měly vést k porozumění a lásce;
- 5) každou nenávist či hrubost vytěsňujeme láskou a laskavostí;
- 6) svět je mnohobarevný záhon, který je účelný a krásný;
- 7) všechny lidi spojují zásady světské etiky neboli hodnoty lidství a lidskosti.

V souvislosti s výše uvedeným je pro nás důležitá rovněž **problematika alternativního pedagogického procesu**. Učitel by měl na jedné straně vést svého žáka k sebekázi na úrovni fyzické existence a zároveň na něho působit v rovině mentální tím, že bude neustále narušovat všechny jeho ustálené představy o světě, včetně představy o své vlastní, tedy učitelově autoritě. Žák by měl sám dojít k poznání, že přimknutí se k nějaké autoritě je vždy pouhou iluzí, za kterou se platí vlastním nežitím. Učitel by měl svému žákovi naznačit, že ke skutečnému mezilidskému dorozumění nevede jenom nějaká znalost a perfektní používání užívaného jazykového kódu, nýbrž schopnost jej překročit, resp. poznat jeho pouze služebnou, vzájemně se orientující funkci. **Skutečné poznání a pochopení** něčeho se děje během tzv. mentálního skoku, laterálního (bočního) pohledu na problém v aktu dekodování přijímané informace. Původně pouhý příjemce informace se náhle stává sám zdrojem informace, nikoliv pouze jednotkou komunikačního aktu.

V **takovém pedagogickém procesu** by měl učitel žáka vytlačovat ze sféry abstrakcí a pojmových formulací ke konkrétnosti vlastních prožitků. Je třeba si uvědomit, že osobní prožitek života a světa je komplexní, nedělitelný, individuální, ale i nesdělitelný. Každá promluva či výklad učitele je otevřeným systémem, který žáka pobízí ke stále novým a novým mentálním stavům, které rozbíjí každý uzavřený myšlenkový rámec a poznávací systém.

Od žáka to vyžaduje vnímat vše konkrétně a reagovat bezprostředně. Vyžaduje to, nenechat si vnútit nějakou neosobní soustavu představ a pravidel, které slouží k samoúčelnému ovládnutí druhých. Znamená to zacházet s každým jazykovým kódem pouze jako s kódem, a ne jako s realitou. Je důležité přijímat a formulovat pojmy a hodnoty jen jako orientační a dorozumívací značky, aby člověk nikdy nepropadl nekritickému fanatismu a zachoval si schopnost objektivní reflexe a sebereflexe.

Výsledkem takto pojatého **pedagogického procesu** znamená především mít určitý nadhled a odstup, smysl pro humor. Znamená to také, aby žák dokázal říct něco úplně svého, veskrze osobního, odnikud nepřevzatého. **Ve vztahu učitele a žáka** by tak vlastně mělo v metodické rovině jít o neustálou situační provokaci, při níž se odmítají všechny naučené formulace přijaté zvnějšku. Žák by neměl mít potřebu shody, potřebu vyhovět, jinak nemůže nic poznávat ve své individualitě, jinakosti.

Tato **alternativní metoda** je vlastně tvrdošijně opakovanou výzvou: být účasten dění světa, mít schopnost přímého vhledu do tajemství života a podstaty bytí. Vychází z hlubokého osobního prožitku, který nestojí na nějakém intelektuálním sdělení či zasvěcení.

Některé pedagogy, včetně jejich žáků dnes prostupuje pocit bezmoci z toho, že nejsou schopni provést nějakou skutečnou kvalitativní změnu svého života. Výše naznačené zásady zmíněného pedagogického procesu mohou nabídnout možnost kompenzace pocitu bezmoci a životní frustrace. Jako důsledku dvou dnes nejčastějších společensky negativních jevů: agrese a sobectví, které vážně narušují naše fyzické a duševní zdraví.³

³ Srov. RYBÁŘ, R. Učitelé a zenistická pedagogická metoda jako prevence psycho-sociálního zdraví. In ŘEHULKA, E. (ed.) Učitelé a zdraví 6. Brno: Paido a MU, 2004, s. 679–685, ISBN: 80-7317-093-X.

4. Filozofie zdraví jako filozofický přístup k životu

I pro učitele je důležité, aby byl jeho postoj k sobě, k životním hodnotám a smyslu svého života v harmonické rovnováze. Pro zdravý a harmonický výkon učitelského povolání je totiž největším **nebezpečím současný etický relativismus či dokonce proces dehumanizace**. Ne všechny lidské činnosti v naší současné společnosti jsou opravdu něčím přínosné a všeobecně prospěšné. Naopak se někdy zdá, že ovzduší postmoderního pluralismu a relativismu všeho a všech je častým zdrojem konfliktů a frustrací. Život se tak začíná jevit jako jakási chaotická koláž. V takové situaci se všechny lidské pocity a hodnoty stávají navzájem nesouměřitelnými shluky rozdílností. Proto se stále více jeví jako potřebná nová životní koherence, vedená snahou a potěšením z hledání a nalézání hlubšího řádu a smyslu věcí.

Pro učitele je tak stále více zapotřebí, aby se začali zabývat „naukou života“, resp. uměním žít, najít svůj životní úkol a smysl. Učitel by měl svého žáka **vést k jemnějšímu a utřídnějšímu vnímání a myšlení**, které by směřovalo k celkovému chápání života a světa, tj. **k filozofickému postoji ke světu**. Toto celostní chápání života a světa, pěstování syntetického pohledu, schopnosti klást si kardinální otázky dneška a hledat na ně relevantní odpovědi, přitom zvládat i reakce na nepředvídatelné situace a problémy, však také pomáhá při nalézání vnitřní harmonie a zdravého životního stylu.

Filozofický postoj k životu nám umožňuje vidět každou situaci v širších souvislostech, z nadhledu či z odstupu a podporuje i tvořivou fantazii při řešení většiny problémů. Filozofický postoj spočívající v naplňování přirozeného řádu života spojeného s pocitem radosti a pozitivních sugescí vede ke změně stavu duše, nikoli pouze k dosažení nějakého dočasného zlepšení zdraví nebo udržování přítomné kvality života podáváním umělých a drahých léčiv.

Učitel by měl při svém výchovném a vzdělávacím působení na žáka vést k hledání vlastního životního stylu. Neustálým rozrušováním ustálených představ o lidech, životě a světě. Pěstovat u žáka schopnost projevat sám sebe ve své jedinečnosti. Dále pomáhat při hledání a vytváření podmínek pro „**mentální skok**“. To představuje zbavení se uzavřeného komunikačního a myšlenkového kruhu, což umožní vniknutí do vyšších pater vědomí a vidění. Výsledkem je potom obnovení přímého vztahu k životu na základě bezprostředního prožitku skutečnosti i schopnosti hlubinného osobního sdělení.

O vlastní psychiku můžeme pečovat i čtením a **kontemplací** nad vybranými filozoficky či duchovně zaměřenými texty. Jestliže se s využitím racionálního myšlení naučíme naše vědomí řídit, budeme-li schopni dávat mu pokyny potom dokážeme ovládat věci zdánlivě neovladatelné. Pomocí neustálého přesvědčování sebe sama na základě využití kladných prvků axiologicko-literárních a s metodou sebereflexe se můžeme dostat nad problém, podívat se na věci laterálně, z nového úhlu pohledu.⁴

Četba filozofických děl, např. Konfucia, Platona nebo Kanta nám může pomoci zbavit se pocitů úzkosti a poskytnout někdy i větší službu než antidepressiva. Např. kombinace kontempace s kognitivní terapií, s využitím duchovně zaměřených výroků vedoucích k sebepoznání, snižuje u lidí s chronickou depresí návraty chorobného stavu. Lidé začnou svoje negativní pocity nahlížet jako pouhé stavy mysli, od kterých se lze odpoutat. Při výběru vhodných výroků: aforismů, přísloví, citátů

⁴ Srov. RYBÁŘ, R. Úvodní poznámka k filozofii zdraví. In ŘEHULKA, E. (ed.) *Škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Paido, 2005, s. 106–112, ISBN: 80-7315-119-7.

a pořekadel se můžeme řídit jednak podle různých oblastí života, jednak podle druhu terapeutického zaměření.

Za jakési **motto všech úvah o zdraví člověka** si můžeme zvolit např. citát od německého iracionalistického filozofa Arthura Schopenhauera: „Zdraví převažuje zvláště všechny vnější statky tak výrazně, že zdravý žebrák je skutečně šťastnější než nemocný král.“⁵

Při hledání tzv. kladných výroků, tj. s etickým a filozofickým poselstvím, můžeme postupovat např. **podle oblastí života nebo myšlenkových témat**. Vezměme si např. **téma: život** na podkladě citace z Hippokrata: „Smutný je život, jímž prospívá chtivost peněz jako ledový vítr.“⁶

Nebo můžeme také postupovat **směrem k terapeutickému zaměření**, např. v případě **apatie či rezignace** můžeme použít citát z Konfucia: „Je lepší rozsvítit byt jen malou svíčku, než proklínat temnotu.“⁷

A tímto způsobem můžeme postupovat dále, třeba můžeme začít i s tvorbou vlastních sentencí s terapeutickým účinkem. Ale o tom až někdy jindy, třeba příště...

NOTES ON THE PHILOSOPHY OF HEALTH

Abstract: The teacher, particularly in the humanities and socio-scientific fields, can be characterised as a cultural-educational figure. In modern pedagogy, his principal goal in relation to his pupils is no longer to assist in the accumulation of knowledge, but rather to lead them towards more refined and orderly cognition directed towards an overall understanding of the modern world. Another important task of the modern teacher is cultivation of the synthetic viewpoint and the ability to ask unusual questions and to control responses to unforeseeable situations and problems in life. Another important aspect of the performance of the teaching profession is to help young people seek and find a healthy and sensible lifestyle and inner harmony with the use of philosophical consultation and various alternative methods.

Keywords: school, teaching, health, the philosophy of health, philosophical consultation, value crisis, psychological difficulties

⁵ FRANK, M. (ed.) *Malý orloj moudrostí a bláznovství*. Praha: Nakladatelství KMa s.r.o., 2007, ISBN: 978-80-7309-530-7.

⁶ FRANK, M. (ed.) *Malý orloj moudrostí a bláznovství*. Praha: Nakladatelství KMa s.r.o., 2007, ISBN: 978-80-7309-530-7.

⁷ FRANK, M. (ed.) *Malý orloj moudrostí a bláznovství*. Praha: Nakladatelství KMa s.r.o., 2007, ISBN: 978-80-7309-530-7.