

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PŘIROZENOST A OSOBNÍ POHODA

Bakalářská práce

Autor: Tereza Nosková, Rekreologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Tereza Nosková
Název diplomové práce: Přirozenost a osobní pohoda
Pracoviště: Katedra rekreologie
Vedoucí bakalářské práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Tato práce je teoretická a jedná se o seskupení dat a informací. Zabývá se pojetím člověka jako kulturní a animální bytosti a definuje, co je pro něj přirozené. Vzhledem k tomu dále uvádí, jak je pro něj možné, dosáhnout osobní pohody. Opírá se o vědecké články vyhledávané na oficiálních stránkách web of science a ebsco a o publikace týkající se tématu (psychoanalýza člověka, strava, pohyb atd.). Dotýká se pojmů kvalita života, životní styl a zdraví a rozvádí je. Nabízí konkrétní návrh na způsob stravování a pohyb. Z práce je vyvoditelná důležitost celistvého vnímání člověka, jeho mnoho vrstevnatosti, přijetí všech jeho součástí. Stejně jako nezbytnost přístupu k němu jako k součásti celku. Jako přirozená, možná cesta k trvalému, udržitelnému zdraví a pocitu pohody je zmíněn holistický přístup k člověku a péče o životní prostředí. Práce může sloužit jako návrh ke změně v životním stylu jedince, nebo jako apel na více zainteresované v oboru životní styl, volný čas a životní prostředí. Navrhuji navázat na práci, rozvinout téma přístupu k životnímu stylu a životnímu prostředí v ČR.

Klíčová slova: Člověk, přirozenost, příroda, kultura, zdraví, životní styl, osobní pohoda

Authors' first name a surname: Tereza Nosková
Title of the master's thesis: Naturalness and well-being
Department: Department of recreology
Supervisor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
The year of the presentation: 2019

Abstract: This work is theoretical. He deals with the conception of man as a cultural and animal being and defines what is natural for him. In view of this, it states how it is possible to achieve personal well-being. It relies on scientific articles searched on the official website of web of science and ebsco, and publications on the subject (human psychoanalysis, diet, movement, etc.). It touches on the concepts of quality of life, lifestyle and health and distributes them. It offers a concrete proposal for eating and moving. The importance of the whole human perception, its many layers, the acceptance of all its parts is deduced from the thesis. As well as the necessity of access to it as part of the whole. A holistic approach to man and the care of the environment is mentioned as a natural, perhaps a way to lasting, sustainable health and well-being. Work can serve as a proposal to change an individual's lifestyle, or as an appeal to more interested in lifestyle, leisure and the environment. I propose to follow up on the work, to develop the theme of approach to lifestyle and the environment in the Czech Republic.

Key words: Human, nature, natural, culture, health, lifestyle, well-being

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením prof. PhDr. Ivo Jiráska, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji svému vedoucímu práce prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D., za jeho cenné rady, kritiku, připomínky a čas věnovaný konzultacím při zpracování mé bakalářské práce. Děkuji třem konkrétním stromům v Čechových sadech za jejich oporu. Děkuji všem, co mi byli na

blízku (fyzicky, či psychicky) a vytvářeli láskyplné prostředí. Děkuji i těm, co vytvářeli prostředí inspirativní.

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Přehled poznatků.....	11
2.1. Přirozenost.....	11
2.1.1. Společnost a pudy.....	11
2.1.2. Přirozená animálnost.....	13
2.1.3. Vyvážení světla a stínu uvnitř sebe, jako úkol člověka.....	14
2.2. Existenciální rozpor.....	16
2.2.1. Cesty k překonání odloučenosti.....	16
2.3. Osobní pohoda.....	23
2.4. Kvalita života.....	24
2.5. Zdraví.....	25
2.6. Životní styl.....	26
2.6.1. Strava.....	27
2.6.2. Pohyb.....	32
3. Cíle práce.....	37
4. Metodika.....	38
5. Výsledky.....	39
5.1. Psychický seberozvoj.....	39
5.2. Duchovní růst.....	39
5.3. Místo ve společnosti.....	40
5.4. Péče o tělo.....	40
5.4.1. Strava.....	40
5.4.2. Pohyb.....	40
5.5. Tvoření společného prostoru.....	40
6. Závěr.....	41
7. Souhrn.....	43
8. Summary.....	44
9. Referenční seznam.....	45

1. ÚVOD

Pátrání po přirozenosti se stalo moderním koníčkem. Návrat k přírodě nebo technokratický rozvoj? Je přirozené být ve spojení s přírodou, ale stejně tak se vyvíjet, jít kupředu. Přirozené pro člověka, je být člověkem. Co to znamená? Člověk je mnohvrstevnatý, má nespočet poloh a možností, nespočet tváří, ten jeden jediný člověk. Proto je třeba reagovat na jedince v tu chvíli, bez zarytých dogmat a předsudků, každou chvíli je někdo jiný s jinými potřebami. Duše stoupá výš, mysl je jasnější, přichází nové podněty prostřednictvím setkávání s lidmi, tělo se znovuutváří. Metodiky na výchovu, tabulky na stravu, doporučení k pohybu se pokouší zachytit dynamický vývoj člověka a jeho proměnlivou rozmanitou osobnost. Je třeba si poodstoupit dál a ještě dál a pozorovat člověka jako součást celku, jako živoucí buňku, která potřebuje zdravé přirozené prostředí pro správný růst a reprodukci. Je třeba člověka vnímat holisticky. Člověk se neustále vyvíjí, sám sobě odhaluje své částičky, jak kdyby zapomněl, kdo vlastně je. Odhaluje svou cestu, jak kdyby zapomněl, proč sem přišel. Člověk má možnost volby, tím se rovná Bohu, jako jeho syn, či dcera. Sám volí směr, kterým půjde a koho vezme sebou. Sám o sobě není dobrý, či zlý. Je prostorem pro vyvážení dobra a zla, lépe řečeno světla a stínu. A to, jakým způsobem tak činí, je jedinečný. To je jeho esence a poselství, kterými přispívá životu. Pro člověka je přirozené být aktivní. Ne nutně fyzicky, jak je aktivita hojně vnímána. Ale ve smyslu odkrývání, vytváření a předávání své esence lidem a prostoru. Jasným důkazem toho jsou pocity, které tuto aktivitu doprovázejí – láska, radost, štěstí, euforie, vděčnost. Nepřirozené člověku je být pasivní, nevědomý, být nevědomě hnán touhou, nevědomě činit, být nástroj. Může pak být fyzicky činný, ale je hnán myšlenkami a touhami, které mu nejsou vlastní. Člověk je živý, dělá mu dobře laskavě předávat to živé uvnitř něj a život v radosti oslavovat. My jsme přirozenost. To, co v danou chvíli cítíme, potřebujeme, chceme, jsou projevy přirozenosti.

Možnost volby člověku dává prostor, utvářet realitu dle svého obrazu, ovlivňuje tak, co se mu děje a taktéž jeho okolí. Člověk má tak v rukou sobě vlastní zodpovědnost za to, co okolo sebe šíří. Promítá se do prostoru způsobem, jakým žije. Nejdříve se rozhodne přijímat myšlenku za vlastní, té dá svou energii a začne vytvářet obraz, už v tu chvíli se začne materializovat do prostoru a záleží na tvořícím, zda obraz ochrání a nechá rozkvést. Činí tak svou vůlí, fyzicky, psychicky, duchovně, celým svým bytím. Způsob, jak se člověk do prostoru projektuje je nazýván životní styl. Je to souhrn každodenních činností člověka, které

jsou pro něj charakteristické, je to forma, jak předává svou esenci světu. Ať už začne za stránky fyzické, psychické, či duchovní, ovlivní tím celou osobnost. Bude-li cítit nepohodu na jakékoliv úrovni, jakákoliv změna v jeho životním stylu tento pocit zasáhne, nakloní-li se ke změně "pozitivní", původní nelibost bude ovlivněna "pozitivně". Takovýmto hledáním rovnováhy uvnitř sebe, pomocí zákona "akce, reakce", se člověk malými krůčky přibližuje pocitu osobní pohody a ji-li pečlivý a vytrvalý, směřuje k dokonalosti, jež mu je vlastní. Prožívá-li člověk osobní pohodu, naučil se pracovat s vlastní energií, neplýtvá ji všemi směry, ale vkládá ji do tvoření. Podporuje a dává život svému obrazu a obrazům lidí, které vytváří takovou realitu, v které se chce vyskytovat a jakou ji chce předat dalším generacím. Proto se práce věnuje vyrovnanosti člověka, které je možné dosáhnout cestou psychického seberozvoje, zkoumáním vlastní mysli a všech jejích zákoutí, až člověk pozná jakýsi svůj vnitřní svět, který je živý a stále proměnlivý, ale má svůj specifický řád, linku, příběh, nebo vibraci, která je vlastní pouze tomu konkrétnímu člověku, je to jeho soukromý kód, kterým může přispět univerzálnímu bytí, rozklíčuje-li ho a dokáže-li ho přijmout a v dobrém transformovat vně.

Osobní pohodu práce zmiňuje, jelikož prožívá-li člověk takový stav, přirozeně inklinuje ke krásu a krásno tvoří, má, jak bylo zmíněno, energii, kterou používá správným směrem a prožívá lásku, radost, humor, vděčnost, a má sílu je šířit svému okolí tak, aby se stávaly stavebními kameny jeho reality. Člověk tak činí rozhodnutí každým okamžikem, když volí zdraví, konzumuje čerstvé základní potraviny, aktivně se hýbe, vzdělává se, medituje. Když volí udržitelnost, jelikož chce, aby i jeho děti žili v radosti, vybírá lokální potraviny, pohybovou aktivitu využívá k tvorbě životního prostoru, poznává sebe a svět, sdílí své myšlenky a osvětu, otvírá se lidem a dává prostor pro vzájemné setkání na různých úrovních vědomí. V praxi to znamená, že pěstuje vlastní plodiny, nebo nakupuje od sousedů, farmářů, věnuje se zahradě, buduje společně osady a vesnice, tvoří životní prostor tak, aby člověka léčil a vyživoval, sdílí své myšlenky, materializuje je, dává vzniknout systémovým opatřením a sdílí čisté bytí v oslavách, při hře, za ohně, za zpěvu, či tance. Volí krásno, že přijímá lásku, lásku dává, šíří světlo a žije v radosti.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. PŘIROZENOST

Nejprve je třeba věnovat se přirozenosti člověka, práce stanoví význam společnosti pro člověka a způsob, jakým na něj působí převážně dle názorů Ericha Fromma. Dále představí animální stránku, která je součástí osobnosti každého jednotlivce a popíše vyvážení okolních vlivů v člověku jako jeho přirozenou zodpovědnost.

2.1.1. *SPOLEČNOST A PUDY*

Pro člověka je bezesporu přirozené, být ve společnosti, scházet se s lidmi, sdílet své myšlenky, radosti a strasti. Již Aristotelem byl označen za společenského tvora. Ve společnosti nachází jednotu a to mu dává pocit bezpečí (Fromm, 1967). Nicméně společnost činí člověka více a více závislým (Coreth, 1994). Je závislý na názorech ostatních, na kontaktu s nimi a celkové konformitě, kterou společnost nabízí. Za tuto konformitu lidé platí vlastní individualitou (Fromm, 1967). Tím, co ho dělá osobitým, tím, co má jedinečného předat do společného prostoru, aby byl spoluutvářen, aby nám byl přirozený a zdrojem radosti. Abychom nemuseli přemýšlet: co je přirozené?

Člověk taktéž přirozeně tvoří kulturu. I kdyby se ocitl sám na pustém ostrově, začne věci popisovat, vytvoří jazyk a pomalu bude i rozvíjet vlastní kulturu (Ruiz & Ruiz, & Mills, 2017). Jedná se o životní prostor, v případě společnosti, se tyto životní prostory spojí, ovlivní a doplní a lidé se tak navzájem formují pomocí mravů a zvyků (Coreth, 1994). Tento společensko-kulturní tlak předkládá jedinci očekávané chování a způsoby. Ty se mohou přit s jeho přirozenými potřebami.

Tyto potřeby jsou Freudem popsány jako pudy. Ten řeší vnitřní konflikty člověka jakožto sexuální pudové bytosti, za použití terminologie, ego, superego a id (Freud, 1997). Již jako děti, zhruba od tří až čtyř let se začneme formovat dle názorů společnosti. Dětské ego se učí brát ohled na požadavky situace, postupně s vývojem oddaluje impulzy těla na vhodnou dobu a rozhoduje které impulzy a jak budou uspokojeny (Hartl, & Hartlová, 2015). Pak se lidé v dospělosti podivují, jak mají poslouchat své tělo, když jim nic neříká. Postupně potlačili jeho pokusy o kontaktování, až zapomněli jeho řeč. Ego je tak nachýleno k superegu vlivem společenského rozumu (Fromm, 1967).

Přirozené je tedy býti společenským i pudovým. Co s tím? Důležité je, si to uvědomit a přijmout (Freud, 1997). Když animální pudy potlačujeme, stává se temnou odvrácenou tvář, stínem, kam nedopadá světlo. Do tohoto zákoutí lze schovat chyby, slabosti, komplexy, tím víc se tam vejde, čím víc bude popíraný, čím víc strachu, tím víc tmy. Symbolicky může

být tato stránka (například ve snech) spojována s různými obludami, draky či vlky, kteří ovlivňují naše jednání, tím víc se hlásí o slovo, čím víc jsou opomíjeni (Puškárová, 2002).

S přijetím všech částí osobnosti, se hrany, jakého si pomyslného stínu uvnitř nás pomalu rozmělní. A máme tak prostor k přirozenému projevu. Je tak možné předcházet pocitům viny, či strachu, které pramení z nepřijetí některých našich stránek, ze zakazování pudového jednání (Marcuse, 1969). Tento konflikt se dá také nazvat rozporem mezi pudem slasti a smrti. Přičemž pud slasti je principem udržujícím život. A pud smrti jde proti životu (Marcuse, 1969). Jedná se o určitý paradox, kdy člověk za účelem dosažení jednoty a blaha pro spokojený život, poslouchá a usměrňuje svou osobnost, upozaduje své potřeby, pudy slasti, jelikož má strach z odloučení a osamocení. Výsledkem je úzkost, rozvíjí tak pudy smrti, touhu po ničení, pro kompenzaci své bezmocnosti. Destruktivita je spojená s neprožíváním světa a únikem z něho. Agresivita se ho snaží také dovést nirvány a klidu, ale je toho schopna až po smrti (Freud, 1991; Fromm, 1997).

Z toho vychází, že myšlením vlastně dochází u člověka k rozporu mezi životem a smrtí (Fromm, 1967). Člověk je specifický tím, že jako jediný tvor na Zemi, řeší svou existenci a nahlíží na ni jako na problém (Fromm, 1997). Rozum, tolik uznávaný, díky kterému chápeme okolní svět, se pak stává tak zvanou dvousečnou zbraní, jelikož právě z jeho přítomnosti může pramenit stav nevyrovnanosti. Může nás odvádět od souladu s přírodou a vytvářet dojem důležitosti a touhy stát se vlastním pánem, být nad přírodou, ne s ní. (Fromm, 1997).

Pochopení je jen zlomek poznání (Castaneda, 1994). Jsme zvyklí všechno logicky chápat, čemu nerozumíme, to neexistuje. Tento přístup je jednodušší ale opět se jedná o únik, tentokrát před nepříjemnými pocity, které nastávají při konfrontaci něčeho nepochopitelného. Franz Fanon (2014) tento jev nazval jako kognitivní disonanci. Kromě intuice a rozumu u jedince záleží na úrovni vědomí, nebo schopnosti rozšíření vědomí. Tradiční psychiatrie pro rozšiřování vědomí nemá pojmenování, ale transpersonální psychologie uvádí dvě definice. První je přirovnání k bdělosti, opaku spánku, stavu kdy jsme při vědomí. Druhý význam slova zahrnuje uvědomování si sama sebe a okolí. Zkoumání tohoto psychického fenoménu může přinést dosavadním koncepcím nový rozměr (Kupka, 2013). D. R. Hawkins (2009) uvádí koncept přístupu vědomí k různým situacím, mapu vědomí, jehož měřítkem je relativní výkon životního energetického pole. Lidé v horních úrovních šíří životní energii a vzniklé situace jsou přínos pro ně i jejich okolí. Lidé spodních úrovní prožívají situace jako ztráty a ztrácejí i

ti, co se s nimi spojují. Energetická pole ovlivňují naše vnímání, jsou jako portály, skrze které vidíme svět. Člověk mezi portály různě přepíná, některý den i několikrát (Hawkins, 2009).

Chceme-li pocítovat štěstí, radost a lásku, záleží na naší psychice, jak jsme schopni pracovat s naší myslí, usměrňovat ji. A na úrovni našeho vědomí, na jakou jsem schopni se naladit.

2.1.2. PŘIROZENÁ ANIMÁLNOST

Již byla animálnost zmíněna jako něco přirozeného. Člověk byl definován jako pudová bytost, která je rozkročená mezi uvědoměním a předurčeností zvířete (Fromm, 1967). Nicméně nejedná se jen o toto rozkročení, kdy animální stránka jedince působí, jako nutné zlo.

Sexuální pud Fromm (1996) uvádí jako touhu po lásce a spojení. Člověku je přirozené se snažit dosáhnout něčeho vyššího, něčeho, co ho přesahuje (Fromm, 1967). Láska a pud slasti jsou volbou pro život. Nabízejí osobnost světu v celé její rozmanitosti a jedinečnosti. Člověk se vědomě aktivně dává a oslavuje tak život. Volbou lásky (slasti) se stává produktivní a přirozený (Fromm, 1993).

Stín přivedený na povrch může odkrýt i takové rysy a možnosti naší osobnosti, o kterých jsme do té doby nevěděli, že nám jsou vlastní (Puškárová, 2002). Člověk dokáže temnotu uvnitř sebe transformovat. Stín je obraz vlastní duše, primitivní, nevědomá a intuitivní stránka člověka, kterou když vnímá, přijímá sám sebe jako komplexní osobnost, která uvnitř sebe dokáže vyvážit světlo a tmu. A to negativní uvnitř sebe transformovat v něco vyššího. Temná stránka se pak stává planoucím světlem a zdrojem vnitřní síly (Gammenthaler, 2014).

Dále s animálností a nevědomím souvisí archetyp anima a animy, na které je třeba si „posvítit“ a vyvážit uvnitř sebe. Anima je obraz ženy v muži, často nevědomě promítána do jeho protějšku, což tvoří vášnivou přitažlivost či odtazitost. Její vlastnosti jsou živost, smysl pro relativitu, lásku, cit, slabost, instinkt, intuici, smyslnost, sex. Anima je součástí mužovy duše. Kdežto animus je spojen s ženskou myslí. Animus symbolizuje jednoznačnost, moudrost, suchý humor, moc, sílu, bezcitnost, zaujatost a agresivitu. (Puškárová, 2002) Cesta ženy k poznání této stránky povede skrze zkoumání svých myšlenek a mínění. Muž má za úkol ovlivňovat animu poznáním svých citů (Jung, 2001). Když je tato část osobnosti ublížená nepřijetím, snaží se prodat na povrch, aby si uhájila své místo a počíná si agresivně. To přináší údiv: kde se takové chování u mě bere? A toto nepochopení svádí k potlačení

takových projevů a opět pocitu odloučenosti. Na druhou stranu vnitřní anima a animus v případě kladného vztahu se zbytkem osobnosti mohou být taktéž zdrojem vnitřní síly. Anima dává muži možnost být pasivní, naslouchat a přijímat, aby až se vrátí do aktivního mužského principu, měl sílu jednat a činit. Otvírá mu dveře k ženskému protějšku. A nabízí mu ženské kvality jako intuici, instinkt, či smyslnost. Animus pozvedává ženu z ležérního, citlivého rozpoložení a dává jí sílu konat. Z relativního přístupu ji zúží pohled na jednoznačnost.

Jedná se o vytrvalý stálý rozvoj osobnosti, jehož součástí je zdokonalování se po stránce fyzické, psychické i duchovní, které se navzájem ovlivňují (Puškárová, 2002). Jednou z mnoha technik je práce se sexuální energií (Gammenthaler, 2014). Přesahem sexu, jako přirozeného animálního pudu, je dosažení vyvážených polarit mezi mužem a ženou i v ně osobnosti. V případě přístupu k sexu jako k hluboké meditaci a bohoslužbě a v případě přítomnosti lásky, dochází k posunu vědomí do nových úrovní prostřednictvím extáze (Fromm, 1996). Prostřednictvím tohoto stavu lze prolomit přesvědčení, že svět je takový, jak ho vidíme a vnímat ho takový, jaký je (Bivolaru, 1991).

2.1.3. VYVÁŽENÍ SVĚTLA A STÍNU UVNITŘ SEBE, JAKO ÚKOL ČLOVĚKA

Lidskou přirozeností je vyvažovat světlo a stín uvnitř sebe. Člověk je neustále vystaven konfliktu, jenž se uvnitř něj odehrává, není substancí jako dobro, či zlo, jeho podstata je potřeba odpovědi na vznikající konflikty (Fromm, 1994).

Fromm (1993) přímo rozděluje zlé vůči dobrému, přičemž zlé je namířeno proti životu a dobré, co životu slouží a že člověk přirozeně umí rozeznat, co je dobré, prostřednictvím imaginace a dle toho jednat. Jak již bylo řečeno, člověk vytváří svou realitu pomocí obrazů. Fromm (1993) píše, že si jedinec mezi dobrem a zlem vybírá a klade přitom důraz na důležitost prostředí a vývoj v průběhu raného dětství. Z čehož mu vyplývá, že se člověk stává zlým, pokud nemá vhodné podmínky pro svůj rozvoj (Fromm, 1993). Nicméně sám člověk odpovídá za to, jak jeho realita vypadá a v průběhu duchovního růstu si může vhodné podmínky pro život vytvořit a zároveň tak lidem okolo sebe a být tak životu dávající (Hawkins, 2009; Fromm, 1994).

Člověk se rozhoduje mezi životem a smrtí, tedy produktivitou a destruktivitou, tedy řeší situace regresivně, či progresivně, produktivita je pak využití vlastních sil a samotná aktivita v seberozvoji a je spojována s láskou, prací a rozumným myšlením, destruktivita je naopak spojená s neprožíváním světa a únikem z něho a není pro člověka přirozená (Fromm, 1997).

Člověk tak utíká z pocitu osamocení, ale výsledkem je úzkost, což vyvolá touhu po ničení pro kompenzaci své bezmocnosti (Fromm, 1997).

Lidé mají mezi sebou společné to, že konflikt řeší a tím si jsou všichni podobní, čím jsou esenciální je způsob řešení konfliktu. (Fromm, 1967). Čímž je člověk i jedinečný, jakožto boží stvoření. Člověk má svobodu myslet a jednat dle svého vlastního přesvědčení. Byl-li člověk stvořen k obrazu božímu, je pak Bohu roven, což mu dává svobodu i od Boha (Fromm, 1993). Svobodně se rozhoduje, zda bude život tvořit, či ničit.

Rozhodne-li se člověk pro život, je nezbytné jednat a tvořit skutečnost (Fromm, 2004). Je třeba převzít odpovědnost sám za sebe. Po objektivním uvědomění své reality získáme sílu k činům a pocítíme těžiště uvnitř sebe, pak je možné dojít změnám subjektivním i globálním (Fromm, 1994). Pokud je tvrzení Fromma správné, že člověk se stává „zlým“, vzhledem k jeho životním podmínkám, má své opodstatnění, vytvářet takový prostor, který bude v lidech podněcovat „dobro“. Člověk je tvůrcem, tvoří svůj příběh, sám sebe a to ve spojení s přírodou, jejich prostředníkem je práce, jako projev života (Fromm, 2004).

Člověk dokáže temnotu uvnitř sebe transformovat a šířit jako světlo (Gammenthaler, 2014). Je tedy na nás, jaké poselství v průběhu našeho života budeme šířit a co budeme žít. Co vytvoříme, co zničíme. Můžeme uspokojovat své touhy, které nám jsou společností podstrčené. Z toho důvodu, že jsme se na nich dohodli, jako na korektních, přijatelných. Ale co z toho? Kam vede neustálé každodenní uspokojování potřeb, bez vidiny smysluplného cíle? Tvorba přívětivého zdravého prostředí pro nás a naše děti, se zdá být jako dosti smysluplná. Jsme sami sobě odpovědni za své štěstí, i to globální (Locke, 1906). Je třeba činit a nehledět se na okolí (Peck, 2018). Je nezbytné rozpoznat hlasy uvnitř sebe, rozpoznat který patří k jaké části naší osobnosti a rozhodnout se, který budeme následovat. Prostřednictvím imaginace je člověk schopný rozlišit to přirozené, živé a to destruktivní, smrtící (Fromm, 1996). A je pak na něm, co bude žít. Každým rozhodnutím, co udělá, i zdánlivě maličkým, zanedbatelným, každým okamžikem si člověk vybírá mezi životem a smrtí. Každý čin, myšlenka, dech může být nejsvětější bohoslužba, akt lásky (Eduard Tomáš).

2.2. EXISTENCIÁLNÍ ROZPOR

Již bylo zmíněno, že je třeba uvědomovat si, že člověk je společenský i animální, že obé má své místo v jeho osobnosti jako celku. Že animálnost je nejen naší temnou stránkou, ale že se jedná o možný zdroj vnitřní síly. Že není třeba se jako žena uzavírat mužské stránce a jako muž ženské, že obě polohy mají své kvality a jejich přijetím, je možné jich využít. Bylo řečeno, že člověk není „dobrý“, či „zlý“, ale že je jeho volbou, zda se k „dobru“, či „zlu“ nakloní. Zda bude život podporovat, či ho bude ničit. Existenciální rozpor má své místo v této práci pro možné vypořádání se s ním, v případě jeho přítomnosti. Fromm (1967) nabízí čtyři cesty, jak tuto skutečnost řešit.

2.2.1. CESTY K PŘEKONÁNÍ ODLOUČENOSTI

Lidé napříč věky, generacemi a kulturami řeší existenciální rozpor. Rozpor vychází z rozumu, z vnímání sebe, minulosti a budoucnosti skrze ego. Ocitáme se tak v prostoru jako osamocená jednotka s představou o vlastní smrtelnosti. Z této pozice odloučenosti je několik cest. Fromm (2015) nazývá tento stav jako vězení, z kterého se snažíme různými způsoby vymanit vztažením rukou a spojením se s lidmi a se světem. Jak překonat odloučenost, dosáhnout spojení a jednoty?

2.2.1.1. Orgiastické stavy

První cestou jsou orgiastické stavy, které se dotýkají celé bytosti, jsou nárazové, nestálé (Fromm, 1967). Orgiastické stavy si umíme vyvolat samovolně, či za pomoci omamných látek (Fromm, 2015). Jedná se o „zvláštní stav vědomí podobný stavu hypnotickému, který kvalitativně mění vědomí i chování člověka; stav vytržení, extáze bývá nejčastěji vyvolán emocionálně hluboce působícími podněty; nejčastěji při náboženských obřadech, rituálech a symbolických obřadech, též při některých druzích meditace.“ (Hartl, & Hartlová, 2015, s 624). Při extázi dochází ke změněnému stavu vědomí (Kupka, 2013).

Patologické změny vědomí mají za následek dezorientaci (při intoxikaci, či poranění) (Kupka, 2013). V případě neorgiastického kulturního okruhu člověk volí omamné látky a změněný stav vědomí není přirozený. U takového stavu se objevují pocity viny a studu a pocit odloučenosti se naopak zvyšuje (Fromm, 2015).

Přirozené změny vědomí bez nutného užití omamných látek jsou léčivé, transformační, evoluční a mají heuristický potenciál, tato forma nenarušuje intelektuální funkce a není spojená s amnézií na zážitky (Kupka, 2013). Stav extáze všichni znají z dětských let. Děti se točí, houpou, experimentují s dechem, dělají všemožné pohyby, mačkají si různé body na těle.

Pro správné fungování vědomí je nezbytná účast všech psychických dějů, především paměť a řečové funkce (Zvolský, 1998).

Tradiční psychiatrie změny vědomí neoznačuje za patologické (Grof, 2007), ale zároveň pro ně nemá pojmenování, tímto oborem se zabývá transpersonální psychologie. Vědomí lze definovat jako bdělost, opak spánku, stav, kdy jsme při vědomí, druhý význam slova zahrnuje uvědomování si sama sebe a okolí (Kupka, 2013). Zkoumání tohoto psychického fenoménu může přinést dosavadním koncepcím nový rozměr (Kupka, 2013).

Stanislav Grof (2007) mimořádné (přirozené) změny stavu vědomí označuje za holotropní (holos - celek, celistvý a trepein - pohybující se ve směru něčeho nebo směrem k něčemu). Význam slova vystihuje pohyb směrem k celistvosti (Grof, 2007). Všechny formy orgiastického spojení probíhají v celé osobnosti, v těle i v duchu (Fromm, 2015). Při Holotropních stavech není vědomí porušeno, jako u patologických forem, ale je hluboce, kvalitativně změněno, člověk se stále dokáže orientovat v časoprostoru, nicméně u toho vnímá i další rozměry existence (Kupka, 2013). V tomto stavu jsme schopni vnímat více vjemů či vjemy jiné než ve stavu tak zvaně normálním. Schopnost jednotlivých lidí vnímat realitu v normálním stavu se u jednotlivých lidí velmi liší, například vjemy, které někteří jedinci jsou schopni přijímat v normálním stavu vědomí, jsou jiní schopni vnímat až ve stavu rozšířeného vědomí (Zelenka, 2014). Jsou omezeny vizuální vjemy, a naopak u dalších smyslů jsou vjemy intenzivnější a ostřejší, což umožní jiné vnímání reality, při podrobném výzkumu činnosti mozku bylo vědci zjištěno, že při meditaci, jenž je jednou z technik, dochází k snížené aktivitě v temenním laloku, což je část mozku, která napomáhá při orientaci v trojrozměrném prostoru, sníží se příjem informací zrakem, kterým jsme zvyklí přijímat největší podíl informací (Zelenka, 2014).

Západní průmyslová společnost snad jako jediná kultura nepraktikuje změny vědomí, případně je i zavrhuje a lidé jsou povětšinou času v kontaktu jen se zlomkem své podstaty, mají neucelenou představu o tom, kdo jsou (Kupka, 2013).

Holotropní stavy jsou součástí rituálů, původních i současných přírodních kultur. U společných rituálů je ještě nadstavba pocitu splynutí se skupinou, čemuž se věnuje nadcházející kapitola. Stanou-li se orgiastické rituály běžnou praxí společenství, nevzniká pocit úzkosti, či viny. Jedná se o ctnostný způsob dosažení pocitu jednoty, jelikož se na něm podílejí všichni a je schválen například šamanem, či knězem (Fromm, 2015).

Mystická zkušenost byla vždy významnou součástí lidského bytí (Grof, 2009). Uchované symboly různých společenství jsou podobné a ve svém základu šamanské, ve

středobodu šamanské víry stojí osobnost s hlubokou holotropní (extatickou) zkušeností (Furst, 1996). Touto osobností může být domorodý léčitel, označován tako jako medicinman, kmenový kouzelník nebo čaroděj (Grof, 2009). Šaman je strážcem tělesného i duševního zdraví kmene a mimo jiné tak činí skrze holotropní stavy (Grof, 2007). Holotropní stavy lidé po tisíciletí užívají jako základní nástroj pro rituální a duchovní život, pro diagnózu a terapii, v rámci léčení byly holotropní stavy vyvolávány u léčeného, léčitele, či celého společenství (Kupka, 2013). Změny vědomí bylo využíváno i pro praktické účely, jelikož rozvíjí intuici a mimosmyslové vnímání (Kupka, 2013).

Šamanismus je prastarý, ale i univerzální a můžeme se s ním setkat i nyní. Holotropní stavy vědomí, jež šamani navozují, využívají možnosti navození základního, původního stavu vědomí, jenž přesahuje dobu, zvaný „prvotní mysl“ (primal mind) (Grof, 2007, Watts, 1995). Tento stav je v popředí zájmu také východních nauk, například buddhismu (Lesný, 1996). Přírodní národy braly holotropní stavy jako primární východisko jejich rituálního a duševního života, věnovaly množství času a energie k rozvoji technik k vyvolání extáze a následného holotropního stavu (Grof, 2009). Holotropní stavy jim poskytovaly kontakt s archetypálními oblastmi reality – božství, mytologie, posvátné síly vesmíru a přírody a získávání důležitých informací (Eliade, 1995).

Starověké, předindustriální a domorodé kultury měly holotropní stavy ve velké úctě a rozvíjely účinné techniky, které měnily vědomí (Kupka, 2013). Mezi metody patří bubnování či jiné hudební projevy, zpěv, rytmické tance, změň rytmu dýchání a rozvíjení zvláštních forem uvědomování si veškerých probíhajících procesů, ale také sensorická a sociální deprivace – pobyt v jeskyních, na pouštích, v arktických oblastech nebo vysokých horách, meditace a další duchovní techniky (Grof, 2009). Blízký tomuto řešení je také sexuální zážitek, jenž může vyvolat pocit transu a sounáležitosti, nicméně akt bez lásky je neúplný a pocit jednoty nabízí krátkodobě, či vůbec (Fromm, 1996). Využití změněných stavů vědomí je známo v hypnoterapii nebo hluboké relaxaci (Kupka, 2013). Mezi průkopníky výzkumu metod navozování holotropních stavů patří Elmera a Alyce Green (s metodou biofeedbacku), Michael Harner (s metodou šamanského bubnování), nebo Christina a Stanislav Grof se svou ženou, kteří vyvinuli metodu holotropního dýchání (Walsh, 2011).

Zmíněný Stanislav Grof, objevitel holotropního dýchání, je českého původu, věnoval se výzkumu mimořádných stavů vědomí ještě v Československu v 60.l. a po přestěhování do Spojených států vyvinul se svou ženou holotropní dýchání, jako přirozenou metodu k dosažení změněných stavů vědomí (Kupka, 2013). Jedná se o metodu sebezkoumání za

použití zrychleného dýchání, evokativní hudby a techniky práce s tělem s emočním vyjádřením (Grof, 2007b) a to využitím potenciálu klienta, kterému se otevírají dveře za obvyklými zkušenostmi s prostorem a časem a za hranicemi ega, jedinec tak není ovlivněn osobností a slovními formulacemi léčitele (Kupka, 2013).

Jedná se o kombinaci poznatků moderních výzkumů, hlubinné psychologie a spirituálních praktik, dle transpersonální psychologie se jedná o kontakt s nevědomím, sahajícím do perinatálního a prenatalního období, jde o plné prožití situace z minulosti včetně veškerých emocí a vjemů (Kupka, 2013). Dochází k identifikaci s bytostmi, rostlinami, archetypy, mytologickými postavami, univerzální myslí a zahrnuje rodové a rasové zážitky (Kupka, 2013, Grof, 2007b). Proces sebeobjevování se podobá „svlékání cibulových slupek“, praktikující se noří stále hlouběji do nevědomí v čase i v prostoru (Kupka, 2013).

2.2.1.2. Konformita se skupinou

Toto řešení se týká především ducha a jeho výhodou je stálost bez značných výkyvů. Je to nejběžnější forma překonávání odloučenosti v minulosti i přítomnosti (Fromm, 1967). Dříve se člověk nacházel v menších skupinách, kde se všichni znali a měli společnou půdu, popřípadě krev, vývojem kultury společnost roste, přesto je i v dnešní společnosti nejvyhledávanější formou překonání odloučení právě konformita se skupinou (Fromm, 1996).

Blízká osoba jako zdroj sociální opory výrazně zvyšuje kvalitu života jedinců (Křížová, 2005). Vnímaný pocit štěstí u dětí významně souvisí s množstvím společně stráveného volného času v rodině, děti, které se s rodiči denně schází u jídla a denně spolu hovoří o různých věcech, se zároveň častěji cítí šťastné nebo velmi šťastné (Hlaváčková, 2010).

Osobnost člověka, který se stává jednotou cestou konformity se skupinou, je v pokušení, vzdát se své celistvosti. S vidinou pocitu sounáležitosti a se strachem z odloučenosti jedinec přizpůsobuje svou osobnost. A to i v době demokracie, kdy svobodný projev je možný, člověk volí konformitu. Strach z toho, že pro svou odlišnost se člověk ocitne mimo stádo je silnější, dokud není nalezen jiný způsob, jak pocítit jednotu. Identifikováním se se svou úlohou ve společnosti, je cítění jednotlivce otupeno, svým způsobem se redukuje z člověka na věc (Fromm, 1997). Je dobré být si vědom svého počínání a vystříhat se patologickému schovávání se ve stádu a postupnému ztracení individuální osobnosti v celé její šíři a rozmanitosti (Fromm, 1997) .

Kromě jednoty lidé touží také po rovnosti. V náboženství je rovnost odrazem výroku, že jsme všichni děti boží a zároveň upozorňuje na respekt mezi jednotlivci, že každý je

jedinečné bytí (Fromm, 2015). V kapitalistické společnosti se rovnost zvrhla v rovnost automatů a ztracení lidské individuality a podobá se spíše „stejnosti“. Když pak všichni chodí do zaměstnání, mají stejné koníčky, čtou stejné noviny, mají stejné myšlenky, je třeba nahlížet na některé počiny zvané jako pokrok s určitou skepsí (Fromm, 1967). Do očekávané šablony se člověk „napasuje“ kolem věku tří až čtyř let a v případě, že je jeho počínání nevědomé, zůstává v této šabloně až do svého pohřbu, který je také v naprosté shodě s šablonou (Fromm, 2015). Dokud si tento fakt člověk neuvědomí, žije v představě, že následuje své myšlenky a sklony. Souhlas okolí je pak důkazem „správnosti“ těchto myšlenek (Fromm, 1994). Opačnou silou je touha po pocitu individuality, která je uspokojována alespoň značkou oblečení, příslušností k politické straně a vším tím bažením po nových, jiných věcech, které odlišné zhola nejsou (Fromm, 1996).

Ke konformitě se také váže pojem rutiny, jak bylo řečeno, jedná se o počínání bez velkých emočních výkyvů. Člověk dodržuje pracovní fond, pracovní dobu, plní úkoly, jenž dostane, a to danou rychlostí a způsobem, vzdává se iniciativy, i zábava je do jisté míry uniformní (Fromm, 1967). Jak člověku stále připomínat, že je jedinečná osobnost, s jedinečnou příležitostí žít se vším smutkem, radostí, zklamáním, nadějí, odloučením a láskou? Tak, že tímto způsobem budeme sami žít, že se tak budeme vnímat a chovat se k sobě, že tak budeme vnímat všechny lidi a dle toho jednat. Tím vytvoříme konformní, bezpečné prostředí s prostorem k individuálnímu projevu, který rutinu konformity bude moci oživit. Šťěstí nebo neštěstí člověka je ponejvíce jeho vlastní zásluhou (Locke, 1906). Svět je tu pro něj s nelepším záměrem a Láskou vytvořen, aby mohl tvořit on ten svůj a směřovat k dokonalosti (Megre, 2010).

2.2.1.3. Tvůrčí činnost

Třetí cesta vede skrze umění, řemeslo a tím propojení s materiálem, jako reprezentantem vnějšího světa. Jedná se o práci tvůrčí, kde je vidět materiální výsledek práce. Člověk se sjednocuje se světem procesem tvoření (Fromm, 1996).

Opět má tato cesta své úskalí, a to, když se člověk stává součástí velkého celku, kde pozbývá na jedinečnosti a je jakýmsi doplňkem strojů (Fromm, 1996). Vlastník velké firmy nepocítí sounáležitost, bude-li se o jeho majetek starat skupina lidí, ani pracující nedojdou tomuto pocitu, pracují-li pro někoho, s cizím materiálem, nevzniká tak citový vztah k odvedené práci (Fromm, 1994), který pocítí řemeslník, jenž je v kontaktu s se svým materiálem a vidí výsledek vlastní práce (Fromm, 1996).

Přirozená je pro člověka práce se zeminou a rostlinami, s kterou je citově spjat. Jaroslav Svoboda (2018) popisuje toto počínání jako bohuslužbu, jako místo setkání přírodních koloběhů s tvořením člověka, jako stále se obnovující spirálu, která se každým jarem prodlužuje, po které můžeme stoupat výš, k další úrovni zkušeností, úrovni vědomí, nadhledu. Nejedná se jen o manuální činnost, každá myšlenka, či dech může být bohuslužbou a projevem lásky, jak vystihl výše vložený citát od Eduarda Tomáše. Vložené city vám zahrada vrací v plodech (Svoboda, & Svobodová, 2018). Čehož je důkazem vlastní zkušenost každého z nás, ale i výzkum Masaru Emota (2013) na krystalcích vody, jenž reagují na lidské emoce, čím vznešenější cit, tím krásnější útvary. Člověk pak s vodou v míze plodů přijímá lásku, radost, chuť žít a to zároveň vzkazuje svým buňkám v těle, (Svoboda, & Svobodová, 2018) které se pak ve zdraví obnovují (Bays, 2012; Lysebeth, 1988).

2.2.1.4. Láska

Za plnou odpověď považuje Fromm dosažení jednoty pomocí cesty lásky (Fromm, 1996). Chci-li se posunout za hranice svého já, je třeba vůle, jejímž projevem je láska (Peck, 2018). Láska je síla držící pohromadě lidstvo, rod, rodinu. Láska je spojení při zachování vlastní celistvosti (individuality). Dvě osoby sice splynou, ale přeci jsou dvě. Láska je silou, která bourá zdi mezi lidmi a sjednocuje je (Fromm, 1996).

Motivace lásky, která vám dá pocítit jednoty je čistá, je v dávání, čin motivovaný láskou rozvíjí milujícího i milovaného (Fromm, 1996). Někdo, nebo něco se pro nás stane významným, stává se předmětem lásky a my do něj vkládáme svou energii, jakoby to byla naše součást (Peck, 2018).

Člověk si v lásce počíná aktivně, ve smyslu, že si je vědom svého směru, to znamená, i když sedí na místě a vytváří obrazy o splynutí s jednotou, je aktivní - jedná se o aktivitu duše (Fromm, 1996). Obrazotvornost je jediná a nejvyšší věda (Megre, 2010). Soustředěná meditace je nejvyšší aktivita duše a je možná při prožívané vnitřní svobodě a nezávislosti (Fromm, 1996). V případě, že člověk činí a je při tom vědomý a svobodný, je aktivní (Spinoza, 2000). Láska je úmysl i čin. V lásce je možnost volby, prostor pro rozhodnutí, svoboda. „Dva lidé milují jeden druhého, když jsou docela dobře schopni jeden bez druhého žít, ale rozhodnou se žít spolu.“ (Peck, 2018, s78). Milujeme, že jsme se k tomu rozhodli, je to výsledek vyvinutého úsilí k duchovnímu růstu (Peck, 1994). Láska je pozitivní evoluce duše. (Lauster, 1994).

Když je člověk hnán, je objektem motivace, je pasivní (Fromm, 1996). Síla a ctnost jsou jedno a totéž (Spinoza, 2000). Láska je uplatnění lidské síly. Láska je “setrvání v”, ne “padání do” (V angl. “to fall in love“) (Fromm, 1996). Láska k člověku přijde, je-li ji hoden, činí-li tak. Není možné ji dosáhnout pasivní touhou být milován (Lauster, 1994). V touze o útěku z odloučenosti člověk může navázat vazby, které jsou destruktivní, či sadistické a jsou „schovány“ v projevech solidarity (Fromm, 2015). Láska je ale o dávání. Ne ve smyslu “vzdávat se něčeho“, „má dáti, dal“, nebo formou oběti. Dávat je nejvyšší výraz moci. Prožívám při tom sílu, bohatství, moc, s tím, že překypuji a rozdávám se. Láska k druhým je spjata, dokonce podmíněna, s láskou k sobě. Když toto člověk prožívá je v plné životní vitalitě a dává, jakožto výraz své životnosti. Dává sám sebe, to nejcennější, to živé. Radost, zájem, pochopení, vědomosti, humor, smutek. Zvyšuje tak životní pocit druhého, že zvyšuje životní pocit sám sobě (Peck, 2018).

Je ale plnou odpovědí láska? Člověk přeci vyhledává výbušné pocity extáze a euforie, které ožíví jeho každodenní klid a pohodu, jako barevné květiny na louku.

Příhodné je pořekadlo: Postavit dům, zplodit syna, zasadit strom. Smysluplný život je uskutečňován budováním dobrého soužití muže a ženy (manželství), vytváření hodnot, člověka přesahujících (životodárnost), zplazení a žití s dětmi (rodičovství) (Levinas, 1997). Neboli smysl tkví v společném soužití lidí a tvoření. Což se naplní šťavnatostí a přinese své plody, bude-li přítomna láska a euforická radost z čistého bytí. Netřeba pak hledat štěstí kdekoli jinde, než doma (Fantlová, 2013).

Život člověka může být docela prostý. Není nutně třeba zakládat firmy, procestovat svět, někam něco táhnout a něco někam dotahovat. Jak bylo řečeno, v přírodě nikdy nic nekončí, vše se znovuzrozuje a vyvíjí. Dokončením studia, podepsáním smlouvy, nebo uzavřením projektu nic nekončí. Člověk se dál vyvíjí a spoluutváří prostor. Každým okamžikem a každým rozhodnutím v něm, přispívá svou existencí životu. Rozhoduje se, zda bytí bude radostné a v lásce.

2.3. OSOBNÍ POHODA

Pro člověka je přirozené, cítit se dobře, v bezpečí a pohodě, spíše než být v napětí a nebezpečí. Stačí pozorovat děti. Děti se všemožně snaží zbavit úzkosti a dosáhnout stavu euforie, tak že přirozeně uspokojují fyziologické potřeby, přičemž se vyvarují stavu tenze, s kterým narůstá stav úzkosti a hrůzy, naopak s jeho minimem stav absolutní euforie. Dítě se vyrovnává s úzkostí navazováním pozitivních interpersonálních stavů a reaguje na ni obrannými mechanismy - únikem (neposlechne rodiče, vyhýbá se nepříjemným situacím) a vyhledáváním jiných, přijatelných situací (Sullivan, 2006).

Stres u mužů ovlivňuje zdravý vývoj eventálních potomků, vzhledem k soudobému životnímu stylu, který zapříčiňuje časté nemoci, je třeba převzít návyky ovlivňující fyzickou a psychickou stránku jedince, pro získání psychické a spirituální osobní pohody a zlepšit tak kvalitu života (Gautam & Chawla, & Bisht, 2018).

Vzhledem k relativně stálému stresovému prostředí městského způsobu života, je třeba vytvářet si situace bezpečné, klidné, pro hormonální a emoční rovnováhu a uvolňovat tak fyzickou a psychickou tenzi (Knaislová, & Knaisl, 2015; Lysebeth, 1988). Na druhou stranu je třeba vagovou větev ANS dorovnat aktivitou, pohybem, což je sice definováno jako stresový podnět, nicméně takový, který dokážeme zpracovat a plynule přejít do stavu rovnováhy (Heller, & Vodička, 2018).

Jak bylo zmíněno, úlohou člověka je hledání rovnováhy a středu mezi působícími vlivy a eventuální transformaci vlivů navozující pocity s nižším energetickým nábojem v pocity, které na nás a okolí budou navozovat pocity „pozitivní“. Stejně tak je třeba vyvážit stav stresový a pocit bezpečí, pro zdravý stav fyzický i psychický (Heller, & Vodička, 2018). A pro možnou vědomou transformaci okolních vlivů do námi zvolené atmosféry, v které chceme, abychom se nacházeli my a naše okolí.

Vyvážením psychické, fyzické, sociální a spirituální stránky vzniká osobní pohoda. Osobní pohoda je termín znám jako well-being, který je do češtiny také překládán jako duševní, či životní pohoda. Osobní pohoda je upřednostňována jako pojem kvůli zahrnutí všech oblastí, jenž se dotýká. Osobní pohoda je definována subjektivně na základě kognitivního a emocionálního vnímání, nebo je vnímána jako dlouhodobý emoční stav reflektující spokojenost člověka s životem (Diener, Lucas, Oishi, 2002; Blatný, 2005; Kebza, Šolcová, 2005). Dále má vliv na vnímání pohody postoj k životu a celkové vnímání světa (Macek, 1999; Křivohlavý, 2004). Odráží se na něm pozitivní vztah k sobě i druhým,

sebevědomí, tedy pocit vlastní kompetence a zvládání nároků. (Křivohlavý, 2004; Kebza, 2005)

Psychické a spirituální stránce se věnují předchozí kapitoly (Přirozenost a existenciální rozpor). Zmiňují, že je třeba být si vědomý své osobnosti po všech stránkách, přijímat všechny své tváře a zároveň dbát a být otevřený svému osobnímu rozvoji. Člověk je specifický řešením svého bytí jako existenciálního rozporu, mísí se v něm nespočet vlivů, který jen on může vyvážit a transformovat, dle svého rozhodnutí a pocitu, čím chce přispět do prostoru. Pokud člověk tyto vlivy není schopen zpracovat, je jimi hnán, stává se pasivním a odklání se od své přirozenosti - tvořit život. Z toho pramení pocit odloučenosti. Existuje několik cest, jak tento pocit nahradit, přetvořit. Těmi jsou extáze, konformita se skupinou, tvůrčí činnost a láska. Člověk je povznesen po spirituální stránce, koná-li vědomě, šíří-li světlo a žije-li v lásce.

Poet sociální osobní pohody je dán prostředím a vztahy. Prostředí hraje v úrovni osobní pohody velkou roli, ať už se jedná o materiální, ekonomickou situaci, tak i společenskou, na úrovni vztahů. Komunita a ekonomické vlivy působí na všechny dimenze blahobytu (Probst et al., 2018). Stejně tak kvalita udržovaných vztahů s lidmi v našem okolí, jak bylo řečeno, je důležitým determinantem. Studie prokázala, že skrze efektivní partnerské vztahy mohou zaměstnanci univerzit přispět k psychické osobní pohodě studentů (Larcombe & Brooker, & Baik, 2019). Vztahy v rodině mají jakousi pufrovací schopnost vůči stresu, jakožto, již zmíněnému, negativnímu vlivu osobní pohody (Corona & Campos & Rook & Biegler, & Sorkin, 2019). Rodina se tak může stát pevným stabilním základem pro potenciální úspěšné zvládání stresových podnětů. Bylo prokázáno, že stres má své kořeny už v dětství a že je nezbytné v dnešní době s tímto fenoménem pracovat (Humphrey, 2004).

Dosažení osobní pohody na úrovni fyzické bude zmíněno v kapitole Životní styl. Dlouhodobé vnímání úrovně osobní pohody ovlivňuje zdraví a kvalitu života (Křivohlavý, 2004). Proto se těmto termínům bude práce dál věnovat.

2.4. KVALITA ŽIVOTA

Jak bylo zmíněno, pojem osobní pohoda úzce souvisí s pojmem kvalita života (Kebza, 2005; Holčík, 2009; Šíma, 2009), který se stává zájmem mnohých vědních oborů. Kvalita života lze rozdělit na objektivní a subjektivní a z hlediska tří základních odvětvích (fyzické, psychické a sociální) a je vnímán z hlediska minulosti, přítomnosti i budoucnosti (Křížová, 2005). Hodnocení kvality života souvisí s holistickým vnímáním člověka (Balcar, 2005;

Kebza, 2005; Křížová, 2005; Mareš, 2006). Proto je třeba definice, týkající se i spirituální stránky. Kebza (2005, s58) shrnuje kvalitu života jako „kombinaci prožitku úrovně vlastního zdraví, úrovně osobní pohody, životní spokojenosti a často též určitého postavení v sociální stratifikaci“. Přímo spirituální rovinu Kebza nezmiňuje, nicméně osobní pohoda je s touto stránkou spojována, čímž ji obsahuje i zde.

Můžeme se setkat se čtyřmi kvalitami života: životní šance (předpoklady), životní výsledky, vnější kvality (prostředí, společnost) a vnitřní kvality (Dragomirecká, & Škoda, 1997). Dle Křivohlavého (2009) je zde několik úrovní kvality života, na kterou se lze zaměřit. První je makro-rovina (z pohledu velkých společenských celků – smysl života, nemoci, chudoba), dále mezo-rovina (v malé sociální skupině – morální hodnoty, sociální vztahy, uspokojování potřeb jednotlivce), personální rovina (individuum – individuální - zdraví, bolest, energie, spokojenost, plnění cílů a očekávání/ objektivní – měření a pozorování fyzické existence a chování) (Křivohlavý, 2009).

Práce se zabývá personální rovinou, která když je naplněna, dává prostor jedinci přispět do společné makro a mezo-roviny.

2.5. ZDRAVÍ

Zdraví nelze svázat do pevně daného konceptu (Jirásek, 2015). Dle World Health Organisation (1946) je zdraví „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.“ Toto vymezení nezmiňuje spirituální (duchovní) rovinu. Ta je sice se zdravím spojována, nicméně jako jeden z ovlivňujících vlivů, ne jako samostatná složka. Spirituální úroveň zdraví zahrnuje subjektivní pocit pohody, jako projev ducha (Jirásek, 2015). Proto je třeba uvést další definice zdraví.

„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Křivohlavý, 2001, s. 40). Tato definice navíc klade důraz na výše zmíněnou kvalitu života, která je velice důležitou kategorií a vlastně i měřítkem úspěšnosti zdravotní a sociální péče.

Zvírotský hovoří o tzv. bio-psychosociálně-spirituálním modelu zdraví. Tedy fyzická a psychická rovina + rovina vztahů a smyslů. Fyzická dimenze zahrnuje fyzické pocíťování vitality a nepřítomnost úrazů či nemocí. Psychická (duševní) část obsahuje psychickou rovnováhu, vědomí sebe v prostoru a čase. Sociální úroveň představuje zdravé začlenění do společnosti (s ponecháním vlastní individuality). Duchovní stránka zdraví zahrnuje naše

spirituální já, schopnost přesahu, transcendence, nalézání smyslu života. Všechny odvětví spolu souvisí a navzájem se ovlivňují. I tento model nemusí být konečný, definitivní. Duševní rovinu lze dělit na mentální, zahrnující myšlení a emocionální, týkající se emocí a schopnosti prožívání. Lze se také bavit o takzvaném „societal health“, tedy spolkovém zdraví. Které představuje širší společenský a politický kontext, než mezilidské vztahy v sociální rovině (Zvírotský, 2014).

Velmi diskutovanou je také enviromentální dimenze, která zohledňuje prostředí, v kterém žijeme a kterou spoluutváříme (Zvírotský, 2014). Změny ekosystémů na mikro a makro úrovních mají za následek non-communicable diseases (kardiovaskulární onemocnění, rakovina a cukrovka), proto je třeba změnit přístup, je třeba se přeorientovat na integrativní medicínu, jako nový lék, která spojuje pacienta s ekologií. Je třeba chránit zdraví člověka a místa planety (Prescott, & Logan, 2019). „Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické potenciály.“ (Seedhouse, 1995, cit. in Křivohlavý, 2001, s. 39). Pro zdravotní stav je tedy pozitivní, a přínosné, náchází-li se člověk v přívětivém prostředí pro rozvoj všech úrovní zdraví.

Vše nasvědčuje tomu, že je nezbytné přistupovat ke zdraví člověka holisticky. Začíná nová epocha, v které holistická medicína bude dominantním modelem zdravotnictví (Prescott, & Logan, 2019). Nelze separovaně opravovat jednotlivé části, ty pouze dávají impulz, signál, že je třeba něco změnit, zdraví je celek (Prescott, & Logan, 2019).

Na závěr k tomuto tématu lze ještě podotknout praktickou radu: „Tajemství zdraví spočívá v přiměřeném jídle, pohybu na čerstvém vzduchu a psychické rovnováze.“ (Jonáš, 1996). Psychické a spirituální rovnováze a spokojenosti po stránce sociální, byly věnovány předchozí kapitoly, věnující se přirozenosti člověka a existenciálnímu rozporu. Stravě a pohybu budou věnovány ty následující, jako faktorům převážně fyzickým.

2.6. ŽIVOTNÍ STYL

Před definicí životního stylu je ještě třeba definovat životní způsob, který je hierarchisticky výše nad životním stylem, ve smyslu, že životní způsob je obecnější. Životní způsob je životní styl příznačný pro většinu členů nějaké skupiny (Čeledová, & Čevela, 2010). Je to konkrétní, relativně stabilní forma lidského života, která se historicky vyvíjí (Kubátová, 2010). Hodaň životní způsob charakterizuje jako určitou úroveň či normu,

typickou pro danou skupinu a udává, že se jedná i o určitou kvalitu života dané skupiny (společnosti) (Hodaň, & Dohnal, 2008).

Oproti životnímu způsobu, životní styl je velmi ovlivněn jedincem, je to jeho projev samostatnosti a schopnosti vyvíjet se jako osobnost dle svých představ (Kubátová, 2010). I ve výběru životního stylu je vidět primární rozhodování člověka a naklonění ke světlu, či stínu. Životní styl je založený na dobrovolném počínání a individuálním výběru (Machová, & Kubátová, 2015). Je to jakási schopnost člověka uspořádat si život do harmonického celku. Důležitost tu hraje osobní postoj člověka k situacím, jenž k němu přicházejí a činům, ke kterým se rozhoduje dle svého nejlepšího přesvědčení. V činech se odráží hodnoty člověka, které jsou relativně trvalé a individuální. Životní styl zahrnuje lidské aktivity v celé jejich rozmanitosti, je ovlivněn sociálními podmínkami, hodnotami člověka a způsobem dosahování těchto hodnot dosahuje (Baštecká, Goldmann, 2001). Jeho rozsah zasahuje do výživy, fyzické aktivity, sociálních sfér, pocitů osobní pohody, způsobu zvládání situací a pocitů (Kebza, 2005). V současné době je spojován i s přístupem k přírodě (Drbal, Bencko, 2005). Životní styl a zdraví jsou do značné míry ovlivněny prostředím, v kterém člověk žije (Kraus, 2014). Proto je třeba o zdraví prostředí dbát, stejně jako o to vlastní.

Kraus dělí životní styl z hlediska volného času a práce na pracovně orientovaný, hedonistický a celistvý. Pracovně orientovaný životní styl obsahuje práci, zaměstnání, volný čas je oddělován jako prostor na regeneraci. Hedonistický styl považuje volný čas za primární, aktivně ho využívá, práce je v této oblasti brána jako příležitost pro získání prostředků k prožití volného času. Celistvý přístup má být jakýmsi středem mezi předchozíma dvěma způsoby, v ideálním případě, když je člověku práce koníčkem. (Hodaň, 2000; Kraus, & Poláčková, 2001). Celistvý přístup je ten, který práce rozvíjí a doporučuje.

Životnímu stylu se dále bude práce věnovat v oblasti stravy a pohybu, jakožto determinantům v oblasti fyzické. Nicméně stále s holistickým přístupem, kde všechno souvisí se vším a z hlediska přirozenosti, jelikož takový je záměr práce.

2.6.1. STRAVA

Následující kapitola se věnuje přirozené stravě, jako součást zdraví. Přirozená strava je ta, co se nachází v přírodě, nijak upravovaná, modifikovaná, vylepšovaná, dobarvovaná, dochucovaná, konzervovaná, pasterovaná (Brouček, 2017). Zdraví z hlediska správného stravování je aktuální téma, nicméně s touto růstovou tendencí přibývá i počet odborníků,

názorů a pravidel (Jelínek, 2013). Vznikají i celé teorie o výživě a každá si pevně stojí za svým. Ze stravy se stává věda (Jelínek, 2011).

Východiskem z toho určitého chaosu okolo stravy je skrze holistické nahlížení na výživu a člověka a naslouchání svému tělu (Jelínek, 2011). Nicméně je třeba zohlednit pár vodítek, než se člověk nechá „vést svým vnitřním hlasem“ (Jelínek, 2013; Bebová, 2018; Jonáš, 1996). Ve stravě je důležité rovnoměrné zastoupení všech základních živin - tuků, bílkovin a sacharidů, ale také minerálních látek a vitaminů. Z celkového energetického příjmu by sacharidy měly představovat asi 50 až 60 %, bílkoviny 15 až 20 % a tuky 25 až 30 % (Gabrovská, & Chýlková, 2017).

Lidé se výživu snaží pochopit pomocí logického uvažování, zachytit ji do tabulek a vytvořit jasný fungující systém. Pro striktně logicky uvažujícího člověka je těžké si uvědomit jiný náhled na stravu, a to skrze obrazotvornost, kterou člověk využívá společně s emocemi při vaření, pohledu na jídlo, při jezení (Jelínek, 2013). Dochází k takzvanému sebeovlivňování, (autosugesci), kdy pomocí představ o účinku a pocitu radosti z jeho přijímání lze harmonizovat celé tělo. Myšlenka může člověka uzdravit, stejně tak dobře, jako mu uškodit (Jonáš, 1996). S tím i souvisí čistota a estetika okolo vaření a stolování, které zmiňuje ajurvěda (Adirádža dása, 2017). Velmi důležitá je také atmosféra, která „pozitivní“ emoce vyvolává. Ale je dobré si uvědomit, že jídlo je především k obživě, což je v souladu se zmíněnou emoční složkou, jen by požitek neměl ovládat náš život (Brouček, 2017).

Je třeba rozlišit hlasy na psychický impulz (chuť na sladké) a fyzický (hlad). Na což navazuje rada, jíst jen tehdy, kdy pocítíme hlad a do polosyta (Jelínek, 2012). Uvětšiny západní populace platí, doporučení k postupnému snižování množství přijímané stravy a jezení pouze tehdy, když člověk cítí hlad, nikoliv chuť. Jíst by se mělo vědomě, s plnou pozorností a s vnímáním všech chutí, vůní, barev, dlouho a precizně žvýkat, člověk pak lépe pozná, že je syt (Brouček, 2017). V čase kdy nejíme má organismus možnost si odpočinout, má možnost redukovat přebytečné tukové zásoby, zbavit se nezpracovaných látek (Jelínek, 2012). K prodloužení života, je na místě zkrátit svoje obědy a večeře (Kelder, & Petrick-Sedlmeier, 1996). Jsme zvyklí na velké porce, což ještě neznamena, že to tak musí být, lidé běžně k jednomu jídlu sní takové množství, co by stačilo čtyřem tvrdě pracujícím lámům (duchovním učitelům) v horách, kteří zároveň překvapují svým mladistvým vzhledem (Kelder, & Petrick-Sedlmeier, 1996). Například spotřeba masa v Evropě před sto lety byla 16 kg na osobu a rok. Dnes je to 90 kg na osobu a rok. Je velký rozdíl, zda tělo zpracovává 16 kg masa za rok nebo 90 kg (Brouček, 2017). Jako příklad je uvedeno maso, jako hůře stravitelná

potravina s rozporuplnými pohledy na její konzumaci. Ale nadměrná spotřeba se týká i mléka a mléčných výrobků, mouky, cukru, soli, kávy, alkoholu. V období mezi roky 1970 až 2010 se zvýšil průměrný celkový příjem energie o 474 kilokalorií na osobu (Gabrovská, & Chýlková, 2017). Na druhou stranu klesá konzumace ovoce a zeleniny. I když je kvantita individuální, lze se orientovat velikosti vlastní hrsti (1 porce = 2 hrsti) (Brouček, 2017).

Jako u všeho, tak i ve stravě funguje zákon akce a reakce, kdy organismus reaguje na vloženou stravu (Jelínek, 2013). Každá potravina má své psychotropní účinky a účinky na orgány (Jonáš, 1996). Něcht' je jídlo vaším lékem (Hypokrates). Lyzbeth (1988) připodobňuje lidské tělo k akváriu, které svou tekutinou uvnitř poskytuje prostředí buňkám a to buď toxické, což vede ke stárnutí, nebo čisté, okysličené poskytující život. Stárí se připravuje předem, dlouho předem (Lysebeth, 1988). Živé podporuje živé. Kvalitní a přirozené potraviny podporují růst a regeneraci buněk (Brouček, 2017; Lysebeth, 1988).

Lidé, co léčili holistickým způsobem, využívajícím stravu jako lék se všichni shodli na tom, že jídlo má být jednoduché a v malém množství. Často se nemocným nedoporučovala konzumace masa, cukru a bílé mouky. Povětšinou se jídelníček skládal ze zeleniny, obilovin a ořechů. Mezi takové příklady léčitelů lze zahrnout součastníky Schrota a Priessnitze, doktora Haiga, který přišel na ukládání kyseliny močové v těle, dánská lékařka, co léčila syrovou stravou, nebo Bicher-Benner, který viděl v rostliné stravě akumulátory sluneční energie a taktéž varoval před velkou konzumací masa (Jonáš, 1996).

Pro tělo by zpracování většiny potravin nemělo být žádný problém, ať už se jedná o červené maso, ryby, ořechy, obilniny, ovoce nebo zeleninu. Ale rozložit sousto telecího řízku, vepřové pečeně, brambor ve slupce s majonézou až do poslední molekuly je pro žaludek a střeva náročné (Frej, & Kuchař, 2016). Je třeba kombinovat co nejméně, za dobré kombinace dle čínské medicíny považujeme: bílkovina + listová zelenina, škroby a zelenina, tuk a listová zelenina (Jonáš, 1996). Dobrým příkladem jsou opět lámové, jejichž jídlo se skládá z jednoho druhu, k jedné večeři pojídají zeleninu, tak jak byla sklizena, další den vařenou zeleninu a ovoce, některé večery samotný chléb. Když si někdo takovou jednodruhovou nedokáže představit, lze se vyvarovat alespoň kombinacím uhlohydráty + maso (Kelder, & Petrick-Sedlmeier, 1996).

Člověk je jediný, kdo upravuje svou stravu a neživí se pouze čerstvou potravou. Zvíře sežere to, co potřebuje k zasyčení a to tak, jak potravu v přírodě najde (Brouček, 2017). Jak bylo zmíněno, lidé převážně konzumují velké množství průmyslově upravených potravin, v supermarketech nenalézají stravu, ale jídlo připomínající substance (Pollan, 2013).Z

hlediska kvality lze rozřadit potraviny od té nejideálnější takto: suroviny, které si pěstujete sami bez použití jakékoliv chemie, suroviny, které pěstuje souseď (nebo ověřený pěstitel), suroviny s certifikací bio, suroviny kvalitní, čerstvé, pokud možno tuzemské, sezonní, zbytek v omezeném množství (Brouček, 2017).

Jednou z velkých moudrostí minulých věků bylo uctívání rytmu roku. Již zmíněná ajurvěda i čínská medicína tyto síly respektovaly (Jonáš, 1996). Celá strava je Bohem člověku připravená, všechny plody dozrávají přesně v ten okamžik, kdy je organismus potřebuje, když člověk dostane hlad, má jít na zahrádku a utrhnout si, na co má právě chuť (Megre, 2010). „Jez, jako dýcháš.“ (Megre, 2010, s56) Prospěšné tělu jsou přirozené potraviny, které nám dodává příroda (Brouček, 2017).

První sklizeň přichází na jaře, skládá se z kořenové zeleniny, výhonků, hořké zeleniny, léto přináší pestrou a dlouhotrvající sklizeň ovoce a zeleniny, nakonec přichází podzimní sklizeň, např. ořechy a zrna pro dlouhé zimní měsíce, lidé zpracovávají víno z vinic, zavařují zbylé plodiny a ukládají seno do stodol (Douillard, 2002). Dále lze způsob stravování rozdělit na nízkotučnou a nízkokalorickou dietu na jaře, dieta s vysokým obsahem sacharidů v létě, a vysokoproteinovou dietu na podzim a v zimě (Douillard, 2002). Proto Italům a Španělům vyhovuje sacharidová strava (Miller, & Lu, 2019), která je vhodnou letní variantou. V přírodě se dá inspirovat zvířaty, nejvíce bílkovin a tuků konzumují v zimních měsících a naopak nejméně proteinů a tuků jedí na jaře s přirozeným přechodem na nízkotučnou jarní dietu zeleniny a výhonků, v létě za delších dnů, kdy tělo potřebuje více energie, nám příroda poskytuje ovoce a zeleninu s dostatkem sacharidů pro sílu a vitalitu (Douillard, 2002).

I vlastní chutě jsou jasným ukazatelem, v průběhu roku se mění. V létě si tělo žádá převážně čerstvé ovoce a zeleninu, v zimě pokrmy více tepelně upravujeme (Katčinetzová, 2000). Určitá strava v sezóně podporuje činnost příslušných orgánů, na jejichž funkci je v průběhu ročních období kladen zvýšený nárok (Jonáš, 1996; Frej, 2007; Katčinetzová, 2000).

V případě, že se člověk bude chtít v jídle opravdu vyznat, je třeba stravě zasvětit celý život, čínští léčitelé velmi jemně a s citem vybírali každou potravinu, která za jedněch podmínek mohla být prospěšná, za jiných škodící. (Jonáš, 1996). Na druhou stranu tělo vám přesně sdělí ve správnou dobu, jakou potravinu zvolit, bez dlouholetého studia. Moudrý člověk ví tři věci: co je pro něj mnoho, co málo a co je pro něj přesně správné (Zenové pořekadlo, Kelder, & Petrick-Sedlmeier, 1996). Jen je zapotřebí, být citlivý na signály, které od těla dostáváme. To co lze klasifikovat za počátek nemoci, dnes člověk přehlídí a bere jako součást běžného života (Vaníček, n. d.).

Nejdůležitější je umět naslouchat svému tělu, ať už si člověk vybere jakýkoliv stravovací směr. Je možné snídani vynechat, snídat hojně, počítat makroživiny, dodržovat zásady ajurvědy. Ale důležité aby člověk vnímal, co to dělá konkrétně s jeho organismem. I v oblasti stravy se lze nechat inspirovat dětmi, některé dny děti snědí překvapivé množství, další den přirozeně půstují, když na něco mají chuť, snědí to, když jsou do něčeho nuceni, pláčou. Intuice hovoří správně, jen je třeba se jí naučit poslouchat, mnozí tuto schopnost nerozvíjejí, ale je to možné prostřednictvím meditace a vědomým, pomalým počínáním (Vaníček, n. d.; Jelínek, 2013).

Ajurvěda se věnuje navrhnutí takové stravy, která je vhodná pro danou osobu, dle její typologie a dle současné sezóny. Vnímá, že sezónost mění každým momentem podmínky pro správnou stravu (Chavan & Sambare, & Joshi, 2016). Výzkum prováděný v Číně prokázal, že sezónost a místo pobytu nejvíce ovlivňuje vyváženost stravy a jako negativní determinant hodnotí snahu na sílu sháněných potravin, co dané sezóně nepřínáleží (Zang et al., 2017). Z Arizony pochází článek o sezóní dietě ve spojitost se sběrem bylin (Hongu & Farr, & Nakagomi, 2015).

Dále je na místě zmínit konkrétně zdraví střev. „Mnoho lidí je přesvědčeno o tom, že sídlo našeho zdraví spočívá v mozku, v srdci nebo v játrech. Moderní vědci, kteří se zabývají nejen buňkami, ale i molekulami, spatřují vlastní hájemství naší mentální a tělesné výkonnosti ve střevech.“ (Frej, & Kuchař, 2016, s13) Zdravá střeva označuje také Sonnenburg (2016) jako stěžejní téma mnoha aspektů lidského zdraví, autor si klade otázku, proč čím dál tím víc lidí alergických na buráky, na lepek, proč se léčí více a více astmatiků a odpovídá si, že se jedná o změny našeho mikrobiomu, tvrdí, že bakterie sídlící v tlustém střevě hrají zásadní roli v našem zdraví. „Svět je pokrytý vrstvou výkalů.“ (Stan Falkow) Tedy vrstvou bakterií. Lidé jsou relativně novými obyvateli planety a oproti mikrobům i pramálo početnými, mikroorganismy jsou na Zemi miliardy let a jejich počet na jedné lidské ruce se rovná celé lidské populaci, mikroorganismy všechno ovlivňují (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016).

V knize Zdravá střeva jsou uvedeny čtyři hlavní faktory, jež ovlivňují naši střevní mikroflóru: rostoucí spotřeba průmyslově zpracovaných potravin, nadužívání antibiotik, nárůst porodů císařským řezem a pokles počtu kojících matek (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Tyto změny by mohly být zodpovědné za rostoucí výskyt různých chronických zdravotních potíží (autismus, deprese a další psychické/emoční poruchy), zatímco se vědci snaží odhalit příčinu rostoucího výskytu převážně západních onemocnění (rakovina, cukrovka, alergie, astma, autismus a zánětlivá onemocnění střeva), začíná být jasné, že

mikrobiota hraje důležitou roli při vzniku všech těchto chorob (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Obezita spojována s životním stylem, je také do velké míry ovlivněna eventuálním poškozením mikrobioty (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Jsou-li mikrobiota zdravé, pozitivně ovlivňují náš imunitní systém (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016).

„Zasvěcení lékaři už dnes nepochybují o tom, že nemáme jen jeden mozek, ale nejméně dva. Ti zasvěcenější dokonce hovoří o tom, že ten „druhý mozek“ je přinejmenším stejně důležitý jako „první“.“ (Frej, & Kuchař, 2016, 72) Mikrobiota vytváří látky, které komunikují s naší CNS a vzniká tak takzvaná osa „mozek-střevo“, o té se zjišťují stále nové poznatky, ví se ale, že ovlivňuje i naši náladu a chování (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Sáhnout můžeme až do Starého zákona, kde střevo považují za sídlo citů (Frej, & Kuchař, 2016).

O našich bakteriích už se dá pomalu mluvit, jako o ohroženém druhu. Ve srovnání s jihoamerickým indiánem, či člověkem stravujícím se způsobem našich pradávných předků, má člověk západní kultury o jednu třetinu méně různých druhů střevních bakterií (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Zkoumání mikrobioty afrického kmene Hadzů ukázalo, že počet druhů bakterie u nich je srovnatelný s našimi předky a lze tak sledovat, jak vypadá funkční mikrobiota lidského těla. „Hadzové jedí maso ulovených zvířat, bobule, ovoce a semínka baobabu, med a hlízy – podzemní zásobní orgány rostlin...konzumují 100 až 150 gramů vlákniny denně. Stále větší množství důkazů prozrazuje, že západní mikrobiota hostí méně rozmanitou komunitu mikrobů oproti mikrobiotě ve střevech lidí, kteří nejedí téměř žádné nebo žádné průmyslově zpracované potraviny, nedostávají každoročně několik dávek antibiotik a nenosí s sebou dezinfekční gely na ruce.“ (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016, 27)

Moderní doba změnila způsob našeho stravování a životního stylu. Naše bakterie mají hlad. Nejsou přesně daná pravidla k péči o střevo, vypovídá o tom už jen fakt, že mikrobiota je stejně jedinečná, jako otisk prstu (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016). Střevní mikroflótu lze upraovat průběžně celý život, dle našeho rozhodnutí optimalizovat (Sonnenburg, & Sonnenburg, 2016).

Z textu vyplývá, že je třeba dbát zastoupení všech základních živin, být střídavý v kvantitě, ale vyhledávat kvalitu. Doporučenými vodítky jsou: následování sezónnosti, vyhledávání lokálních potravin a vnímání vnitřního hlasu. Svou roli ve zdravé stravě hrají také emoce, které jídlo ovlivňují na molekulární úrovni, ještě před požitím.

2.6.2. POHYB

Hodaň (1997) rozděluje pohyb do tří základních skupin: pohyb mechanický, pohyb biologický, pohyb společenský. Z holistického hlediska lze pohyb rozdělit na fyzický (pohyb těla v prostoru a čase), energetický (vegetativní funkce organismu), duševní (psychické procesy, jako pocity, vnímání, myšlení) a duchovní (vyšší city a hodnoty – láska, krása) (Macková, 2003). Ten pozbývá pohybu společenského, ale je obohacen o rovinu duševní a duchovní. Tato kapitola se věnuje fyzickému pohybu člověka, tedy změně polohy těla, či jeho částí, jako výsledku funkce kosterního svalstva (Frömel & Novosad, & Svozil, 1999), nicméně v souvislosti s celou osobností. Tělo a mysl jsou nedílnou součástí a navzájem se ovlivňují, pozměníme-li pohybovou úroveň, celkově se tak dotkneme celého organismu a osobnosti (Stanton-Jones, 1992). Působit lze tedy z obou stran, pokud psychoanalýza přivodí změnu psychickou, měla by odpovídající změna nastat i na úrovni tělesné a naopak, obě cesty se dotýkají celé bytosti (Payne, 1999). Jirásek (2005) rozděluje pohyb na tělesný, psychický, duchovní, sociální a pohyb osobnosti a uvádí, že tělesný pohyb, nelze vnímat pouze na úrovni pohybu tělesa, ale je třeba na něj nahlížet jako na pohyb existence. Takzvaný existenciální výměr pohybu zahrnuje zakořenění (hledání domova), sebezprodlužování (obstarávání, práce, boj), otřes (smrt, uzavření předchozích pohybů, smysl, možnost transcendence) „Pohyb je základním projevem existence člověka. Je neoddelitelně spjat s jeho životem fylogeneticky i ontogeneticky.“ (Hodaň, 2000, 65) Pohyb je přirozeným projevem, reakcí, na okolní svět. „Konkrétním pohybovým chováním subjekt odpovídá na konkrétní vnější a vnitřní podnět způsobem, který je adekvátní vnějším podmínkám, vnějšimu světu.“ (Hodaň, 2000, 110).

S pohybem člověka souvisí pojem motorika, je to specifická forma pohybu, která se rozvíjela spolu s lidskými potřebami (Hodaň, 1997). Měkota (1983) motoriku charakterizuje jako souhrn veškerých pohybů člověka a jako jednotku pohybových předpokladů a projevů. Ve vývoji člověka došlo ke změně významu a funkce pohybu od pouhého zajišťování základních životních potřeb až k činnosti sportovní (Kubátová & Machová, 2009). S tím vzniká i určitá terminologie, Hodaň (1997) zmiňuje tělocvičnou motoriku jako specifický druh lidské motoriky, zahrnující tělesná cvičení, tedy účelné pohybové jednání, které kromě fyzické stránky jedince, zdokonaluje i psychickou.

Dále je na místě uvést termín pohybová aktivita, který vystihuje fyzický pohyb, jež patří k optimálnímu životnímu stylu (Hodaň, 1997). Hodaň (1997, 8) uvádí definici této aktivity, která o ni hovoří jako o sumě „všech realizovaných pohybových činností“. Komeščík (2006) dále upřesňuje druh aktivity (tělovýchovná, sportovní) a její vyjádření (konkrétní sport, například volejbal). Měkota a Cuberek (2007) dělí pohybovou aktivitu na každodenní

(pracovní) a na tělocvičnou, sportovní a rekreační. Jejím smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka (Hodaň, 2000). Přičemž v případě správné volby konkrétního vyjádření, lze docílit regenerace sil po práci. Sportovně pohybová aktivita napomáhá adaptaci na pohybové zatížení z hlediska biologického, psychologického i sociálního (Blahutková & Řehulka, & Daňhelová, 2005). Přičemž s touto adaptací dochází ke změnám napříč celé osobnosti, které vedou ke zvýšení tělesné zdatnosti a upevnování zdraví (Hudečková, 2007). Hogenová (2005) k této adaptační schopnosti doplňuje emoční a estetické prožitky, jež tuto aktivitu doprovázejí. Dle WHO je možné pravidelným cvičením zlepšit své tělesné a duševní zdraví.

Pohyb je pro člověka samozřejmý a přirozený, je to jeho základní potřeba, stejně tak jako každého živého tvora, o to více, je-li vědomý a spontánní (Štílec, 2003). Pohyb snižuje krevní cukr a leptin a zvyšuje citlivost na inzulín, zlepšuje krevní oběh a přesun živin do buněk, navozuje pocit pohody (Frej, 2007). Pro tuto prospěšnost pohybu vůči zdraví a jeho postavení v životním stylu, je třeba, aby byl harmonizující. Je žádoucí, aby pohyb nebyl stresující, ale způsoboval zklidnění (Frej, 2007). WHO doporučuje 30 minut zátěže o střední intenzitě (např. svižná chůze nebo zahradničení) denně a to pětkrát za týden, nebo intenzivní pohybovou aktivitu (běh, rychlé plavání, či tanec) po 20 minutách, třikrát za týden. Aktivita o mírné intenzitě je doporučena na 60 minut denně (pěší chůze, schody, procházka se psem) a to v úsecích trvajících minimálně 10 min. (Doležal, & Jebavý, 2013). Volba správné intenzity je důležitá, je vhodné začít s pohybovou aktivitou postupně (Fořt, 2013). Dalším doporučením ke zdravému pohybu je začlenit co nejvíce svalových skupin a dbát na nepřekračování aerobního prahu ve sportu (Šťovíček, 2015). Jedná se spíše o vytrvalostní charakter zátěže, který je taktéž nejúčinnější při hubnutí (Fořt, 2013).

Pro využití benefitů z pohybu není nutné se věnovat sportu (Frej, 2007). Nakonec obyvatelé takzvaných modrých zón (blue zones) nechodí do fitcenter (Buettner, 2017). Budeme-li pozorovat tyto národy, uvidíme, že se věnují obdělávání půdy, rybolovu, pastevectví a velmi hojně samotné chůzi. V Kalifornii, což je „nejmodernější“ modrá zóna, mají obyvatelé ve zvyku chodit na dlouhé podvečerní procházky v přírodě (Buettner, 2017). Zdravý přirozený pohyb v našich podmínkách zahrnuje například aktivní transport do práce, vyhýbání se výtahům, práci na zahradě.

Aktivní životní styl je úzce spjat s osobní pohodou, konkrétně mezi dojížděním do práce a osobní pohodou byla ve studiích nalezena přímá linka, kdy lidé s nejdelší dobou dojíždění, mají nejnižší hodnocení spokojenosti s životem (Merle, 2017). Dojíždění autem je

nejstresovějším způsobem dopravy do práce (Dollaghan, 2015) Lidé jsou nešťastnější, mohou-li docházet pěšky (St-Louisa & Manaugh & Lieropc, & El-Geneidy, 2014) Lze zaznamenat i pozitivní vliv aktivního dojíždění na životní hodnoty jako manželství, či práce (Martin, 2014). Přičemž ideální doba chůze do práce je alespoň 16 min (Mokhtarian, & Redmond, 2001). Konkrétně chůze představuje nepřírozenější formu pohybové aktivity. Pěší turistika má pak vliv na tělesnou zdatnost, navozuje psychické odreagování a regeneraci, rozvíjí orientační schopnosti i kulturně společenskou úroveň znalostí a to vše s nadstavbou pozitivních účinků přírody, s kterou jsme díky tomu v kontaktu (Novotná & Čechovská, & Bunc, 2006).

Vliv přírody na zdraví člověka je třeba zmínit. Prostředí, v kterém se nacházíme nás ovlivňuje po psychické stránce, budeme-li se zdržovat v lese, u studánek, v horách, na zahrádce, bude jednodušší se mentálně očistit (Hamerský, 2017) Samotný pohled do přírody léčí, příroda je prospěšná pro naše tělo i mysl (Roger, 1984). Studie prokázali, že frekvence onemocnění obyvatel se snižuje s přítomností zeleně, nejočividnější byly výsledky u úzkostných poruch a depresí (MAAS et al., 2009).Příroda není mí sto, které bychom měli navštívit, je to domov (Gary Snyder)

Cvičení v přírodě zvyšuje sebevědomí, zlepšuje náladu a redukuje hněv (Barton, & Pretty, 2010). Aktivity v přírodě mají pozitivní vliv na zdraví a pocit pohody (PRETTY & PEACOCK & SELLENS, & GRIFFIN, 2015) Ukázalo se, že cvičení v zeleni je ve srovnání s „indoor“ aktivitou, účinnější při zlepšování funkce kardiovaskulárního systému a podpoře duševního zdraví (Barton, & Pretty, 2010). Obezita a s ní související podmínky, jako následek neadekvátního pohybu, jsou finančně více náročné, než kouření (Lang, & Heasman, 2004), zároveň je největším zabijákem průmyslových zemí (PRETTY & PEACOCK & SELLENS, & GRIFFIN, 2015). Je tedy žádoucí začlenit podporu v oblasti zdraví, rozvíjet návyk pohybu v přírodě, celkovou fyzickou aktivitu a tím i celkový pocit pohody (Mummery, & Brown, 2009). Autoři dalšího článku vidí jako nezbytnou propagaci a poskytování zdravých procházek, s tím související městský zelený prostor, zdravá školní prostředí, zelené výhledy v nemocnicích, podpora farem a komunitních zahrad (PRETTY & PEACOCK & SELLENS, & GRIFFIN, 2015). Jako společnost potřebujeme dát přírodu zpátky našim dětem a nám samým (Richard Louv).

Publikace „Děti v přírodě: ohrožený druh?“ se věnuje pozitivním vlivům pohybu v přírodě na zdraví dětí. Uvádí, že hra učení v zeleni mnoha způsoby podporuje fyzické, psychické a sociální zdraví dětí, rozvoj jejich mozku, jejich vzdělávací výsledky a jejich

ochotu chovat se odpovědně k životnímu prostředí. Apeluje tak na dospělé, že je nezbytné vrátit dětem skutečné dětství, které pohyb v přírodě představuje. A uvádí souhrn nutných kroků, pro občany: ozelenit okolí doma i v práci, trávit co nejvíce času venku, jít příkladem, ukazovat cestu, šířit povědomí, že člověk přírodu potřebuje pro plný rozvoj. Pro rodiče: poskytnou alespoň hodinu pohybu v přírodě denně a hodinu nestrukturovaného času na hru, užívat si rodinný čas venku. Pro zaměstnance škol: přinést zeleň do škol a školu do zeleně a zapojit do toho děti, učit venku v okolní přírodě a místní komunitě, umožnit trávení přestávek venku. Pro dále zainteresované: zavést systémová opatření, která usnadní odpočinek a výuku dětí v zeleni. Můžeme poskytnout školám vzdělávací programy v přírodě (Daniš, 2016).

I pohyb není pouze samostatnou jednotkou, týkající se jen fyzická, je to pohyb existence. Je spojený s celým jeho bytím, je to způsob, jak reaguje na okolí, jeho základní projev. Je člověk živý, zapouští kořeny, sebedoplužuje se, duševně a duchovně roste. Pohyb je jedním ze zdrojů radosti a osobní pohody. V případě optimální volby zátěže působí harmonizačně, má uklidňující účinky. Nadstavbou mu je pohyb v přírodě, kdy jsou účinky propojené s vlivem přírody na člověka. Samotný pohled na do přírody člověka léčí. Příroda je náš domov, naše přirozené prostředí, které nás léčí a vyživuje tím nejčistším způsobem, který je udržitelný pro nás i okolí.

3. CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce je přiblížit pojem přirozenost člověka, co je pro něj přirozené a co nikoliv a nastínit, co je osobní pohoda, co všechno ji ovlivňuje a jak v ní přebývat. Je určena všem, kteří se zajímají o život a jejich záměr je život tvořit.

Dílčími cíli jsou: uvést možné cesty z pocitu odloučenosti, který společnost může vytvořit. Objasnit pojmy kvalita života a zdraví, které k osobní pohodě patří. Stanovit co nejlépe přenosný koncept na zdravou stravu a pohyb do běžného života. A vytvořit tak samotnou práci návrh na životní styl, který bude udržitelný a holistický.

4. METODIKA

Tato práce je teoretická, téma bylo zvoleno na základě osobní zkušenosti a studia oboru rekreologie, který je přímo spjatý s životním stylem. Ve společnosti je v dnešní době hojně diskutovaný návrat k přirozenosti, tento trend a směr jsem se rozhodla po konzultaci s vedoucím práce rozvést více do hloubky v kombinaci s oborem rekreologie, aktivním životním stylem a pohybovou aktivitou. A po důkladném průzkumu odborných článků jsem téma propojila s psychoanalýzou člověka a rozhodla se k problematice přistoupit holisticky.

Na začátku bylo zvoleno téma práce, ke kterému jsem vytvořila osnovu. Na základě této osnovy jsem pak začala vyhledávat odborné články. Osnova byla během práce několikrát pozměněna na základě získaných informací, byla doplněna kapitola Existencionální rozpor, a to po přečtení Erika Fromma a jeho publikace Člověk a psychoanalýza.

V práci jsou použity tyto metody: historická – sběr a třídění informací z literárních zdrojů, metoda sběru dat a metoda introspektivní – čerpající ze znalostí a zkušeností.

Články, které jsou v práci použity jsem vyhledávala na oficiálních stránkách web of science a ebsco. Do kritérií pro články jsem zadávala klíčová slova „přirozenost, člověk, strava, pohyb, životní styl a zdraví“. Dle validity článků jsem pak vybrala ty nejvíce vhodné pro mou práci. Vybírala jsem na základě zdroje, ve kterém byly články zveřejněny a množství citací.

Druhým zdrojem informace byly publikace od světových filozofů a psychologů, jako jsou například Fromm, Marcuse, Freud, nebo od odborníků v oboru jako Grof, Jelínek, Frej apod. Dále pak sebe rozvojové knihy, které řeší témata přirozenosti. V neposlední řadě ověření autoři zabývající se výživou a holistickým přístupem jako, Jelínek, Brouček, Sonnenburg, Frej, Jonáš aj.

Na základě své dlouholeté praxe jsem zapojila i informace z oblasti ajurvédy, čínské medicíny a jógy.

Po důkladném přečtení všech zdrojů jsem analyzovala informace na základě filtrů, kterými jsem stanovila, kvalitu zdroje, souvislost s tematikou, validitu zdroje, jsem vytvářela závěry, které jsou prezentovány v této práci.

Kapitoly byly psány v jiném pořadí, než jsou ve finální podobě, rozhodla jsem se změnit uspořádání pro lepší plynulost textu.

Ve výsledcích jsem zmínila k čemu jsem došla. V abstraktu práce jsem zmínila možný přesah pro další vědecké práce.

5. VÝSLEDKY

Člověk byl prací definován jako společenský i pudový. Není třeba zatracovat žádnou ze svých stránek osobnosti, každá, pokud bude námi přijatá, má potenciál, stát se zdrojem vnitřní síly a je nedílnou součástí esence jednotlivce, která je jen jemu vlastní a kterou přispívá do společného prostoru. Nelze člověka nazývat „dobrým“, či „zlým“, on sám je prostorem pro možnou transformaci okolních vlivů, které na něj působí a záleží na něm, zda se přikloní ke světlu, či stínu, k životu, či k smrti.

Nutkání lidí žít ve společnosti a být přijímaní, může vyvolávat pocit odloučenosti, který vzniká ze strachu, že přijímaní nejsme. Člověk tento pocit řeší různě, aby jeho konání nebylo patologické, práce zmiňuje čtyři možné cesty, jak dojít pocitu jednoty. Těmi jsou orgiastické stavy, konformita se skupinou, tvůrčí činnost a láska. Každá z nich má své úskalí i výsady. Důležité je, aby konání bylo vědomé, aktivní a přirozené. Jelikož člověk je přirozenost. A bude-li konat za sebe a projevovat upřímně své touhy a city, bude přirozený. Není pak třeba přirozenost hledat vně, nebo ji vytvářet. Když je člověk aktivní vůči světu a jeho touha je v lásce ho tvořit, v lásce žije a lásku šíří. Ta dává veškerému tvoření smysl a život. Veškerá přirozenost, pocit pohody a štěstí jsou pak přítomny.

Taková je základní myšlenka dosažení osobní pohody. Dále je možné nastínit životní styl, který k ní vede a který se skládá z několika částí. Hledá-li člověk přirozenost a osobní pohodu, nejspíš je nepocituje. V případě pocitu nedostatku čehokoliv, je nutné, udělat změnu. Je jedno v jaké z následujících oblastí, všechny se navzájem ovlivňují a změna si tak najde cestu napříč celou osobností.

5.1. PSYCHICKÝ SEBEROZVOJ

Psychický seberozvoj zahrnuje práci s psychikou, uvědomování si vnitřních hlasů a dovednost zařadit je k jednotlivým částem své osobnosti. Součástí je neztotožňování se s myšlenkami a vědomé rozhodování a vybírání si mezi nimi.

5.2. DUCHOVNÍ RŮST

Duše k člověku také promlouvá svým jazykem a vypráví mu, jaký je její příběh. Je možné tento jazyk rozpoznat a následovat ho. Člověk si vybírá mezi úrovněmi vědomí, které odpovídají různým emocím, pokud volí emoce vyšších vibrací, daří se mu tvořit obraz vlastní reality a je přínosem svému okolí.

5.3. MÍSTO VE SPOLEČNOSTI

Společnost je soubor různých představ o správnosti způsobu žití. Každý je jedinečný ve svém obrazu o životě, s jinými morálními zásadami, když se tyto obrazy setkají v celek, zůstane jen velmi zúžené pole působnosti, v kterém se může člověk pohybovat, aby nevybočoval a byl přijímán. Každý osobní obraz pak překračuje ten společenský, což vytváří pocit strachu z odlišnosti a možného odsouzení. V případě, že si je člověk vědom této skutečnosti, je schopen přizpůsobit se dané společnosti, bez újmy na své přirozenosti. Je schopen v plné míře projevit rozmanitost své osobnosti, v souladu s okolím.

5.4. PÉČE O TĚLO

5.4.1. STRAVA

Člověku je připravena přirozená strava, aby nebylo nutné nad ní přemýšlet a zároveň aby přesně splňovala požadavky tělesných potřeb. Každému je tak zařízeno dle zeměpisné šířky, v které se vyskytuje, jelikož tělo potřebuje jiné živiny vzhledem k zatížení. V případě, že je splněné patřičné množství základních živin a jejich doporučený poměr, se lze orientovat dle jednoduchých vodítek. Těmi jsou: signály těla (přičemž chce rozlišovat mezi hladem a chutí), lokální potraviny (přirozeně vyseparované pro nároky, jež dané prostředí od těla žádá) a sezónní plodiny (z určitého důvodu zralé přesně v ten okamžik, kdy je třeba).

5.4.2. POHYB

Nejprospěšnější pohyb, takový, aby působil na tělo harmonizačně a ne stresově, je střední intenzity alespoň 30 minut, třikrát týdně, zároveň s doporučením, žít aktivně, tedy volit aktivní transport, nevyužívat přístrojů ulehčujících fyzickou práci, pohybovat se na zahradě. Pohyb je umocněn, je-li prováděn v přírodě, jelikož sama příroda má vliv na zdraví a pocit pohody člověka.

5.5. TVOŘENÍ SPOLEČNÉHO PROSTORU

Jelikož zdravé prostředí přímo úměrně působí na zdraví člověka, je zřejmé, že je nutné, o něj pečovat, chceme-li ve zdraví žít a takové prostředí předat našim dětem a dalším generacím.

6. ZÁVĚR

Práce řeší vzniklou otázku: Co je pro člověka přirozené? Zda cesta vede zpět k přírodě, či technokratickým rozvojem. Cílem práce je odpovědět na ni pomocí zachycení pojmu přirozenost a stanovením možných cest (psychický sebezvoje, přirozené stavy vědomí, konformita se skupinou, tvoření, láska, zdravý životní styl) k dosažení osobní pohody. Aby tak, co je člověku přirozené a činí ho šťastným, nastínilo správný směr, kterým se má ubírat. Pomocí analýzy odborného textu, za použití metod: historická – sběr a třídění informací z literárních zdrojů, metoda sběru dat a metoda introspektivní – čerpající ze znalostí a zkušeností. A zpracování odborných článků. Z práce vychází, že člověk je společenský i pudový, cestou pro osobní vyrovnanost je přijetí všech svých částí, vědomé počínání, aktivita, tvorba společného prostoru. Člověka léčí čerstvá lokální strava, jeho zdraví je podpořeno pohybem střední intenzity, nejlépe venku (práce na zahradě, chůze). Sama příroda na člověka působí blahodárně. Čerstvou lokální stravu člověk získá vypěstováním, či odkoupením od farmářů. Proto by se člověk měl věnovat práci na vlastní zahradě, kde plodinám může předat své emoce, které je na molekulární úrovni mění kvalitativně, nebo podporovat pěstitelskou činnost lidí ve svém okolí. Pohyb je nejprospěšnější na čerstvém vzduchu v zeleni, i tento fakt podporuje myšlenku obstarávání vlastní zahrady, popřípadě alespoň co nejčastější pobyt v přírodě, pro vyvážení městského způsobu života. Aby to vše bylo možné, je očividné, že je třeba se starat o přítomnost a zdraví zeleně. Jelikož jak zdravé bude naše prostředí, tak zdraví budeme sami. Cesta je tedy směřující k přírodě, ale nevede zpět, nýbrž kupředu. Jedná se spíše o rozpomenutí, pokračování ve vlastní cestě svobodnou vůlí od Boha. Přínos práce je v navržení možných cest k osobnímu sebezvoji. Jejichž pořadí je individuální, jelikož všechny stránky naší existence se navzájem ovlivňují (fyzická psychickou, psychická fyzickou, duchovní psychickou a pod.)

V případě, že člověk dosáhne osobní pohody, má přirozeně potřebu podporovat živé, jelikož už samotná tendence být šťastným, je rozhodnutím a činem pro život. Pohybuje se tak v úrovních vědomí, kde jeho činy jsou konané z lásky, vděčnosti, milosti a on tak přirozeně svou existencí tyto pocity šíří a vytváří životadárný zdravý prostor, čímž podporuje zdraví všech a tím opět i to své. Jelikož emoce a prostředí zdraví člověka ovlivňují. Druhá část nabízí konkrétní návrhy k dosažení zdraví a osobní pohody. Jedná se o doporučení ke zdravé stravě a pohybu, které plynule vedou k nezbytnosti péče o přírodu a podpoře pohybu a pobytu venku na čerstvém vzduchu. A dále konkrétní opatření, které vedou k této tendenci. Kterými

jsou: ozelenit okolí doma i v práci a trávit co nejvíce času venku. Pro dále zainteresované, kterými by mohli být například absolventi rekreologie platí: poskytnout kvalitní vzdělávací programy v přírodě, přinést zeleň do škol a školu do zeleně, zavést systémová opatření, která usnadní odpočinek a výuku dětí v zeleni.

7. SOUHRN

Bakalářská práce na téma přirozenost a osobní pohoda se věnuje psychoanalýze člověka jako přirozené bytosti a jeho způsobu, jak dosáhnout osobní pohody. Kapitola Přirozenost se věnuje vlivu společnosti na psychiku jedince, zmiňuje jeho animální část osobnosti, uvádí ji, jako přirozenou a zmiňuje vyvážení okolích vlivů uvnitř člověka, jako jeho sebeprojekci do prostoru a projev osobní vůle. Kapitola Existenciální rozpor uvádí čtyři cesty, které vedou k pocitu jednoty, jako možné volby pro dosažení psychické rovnováhy. Dále se práce věnuje vymezení pojmů osobní pohoda, kvalita života, zdraví a životní styl a možným způsobům dosažení optimálního způsobu žití, který je přínosem člověku i jeho okolí. Poslední část obsahuje diskuzi a závěr, kde je sdělen souhrn výsledků celé bakalářské práce.

8. SUMMARY

The bachelor thesis on natural and personal well-being focuses on the psychoanalysis of man as a natural physical behavior and his way of achieving personal well-being. The chapter Nature deals with the influence of society on the psyche of the individual, mentions its animal part, mentions it as natural and mentions the balance of the surrounding influences within the person, as his self-projection into space and the expression of personal will. The Existential Discrepancy chapter presents four paths that lead to a feeling of unity as a possible choice for achieving mental balance. Furthermore, the work deals with the definition of the concepts of personal well-being, quality of life, health and lifestyle and possible ways of achieving the optimal way of living, which is a benefit to man and his surroundings. The last part contains a discussion and conclusion, where the summary of the results of the whole bachelor thesis is communicated.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Adirádža dása. (2017). *Krišnova vegetariánská kuchařka*. (2.). Lužce: Centrum pro vědecká studia.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ. Sci. Technol.*, 44(10), pp. 3947-3955.
- Bivolaru, G. (1991). Význam sexuální energie pro duchovní život člověka. *Jóga a život*, 1991(1), pp. 17.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Daňhelová, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Brouček, T. (2017). *Přirozená strava pro zdraví: příručka zdravého stravování pro 21. století*. Česko: [nakladatel není známý].
- Buettner, D. (2017). *The blue zones of happiness: lessons from the world's happiest people*. Washington, D.C.: National Geographic.
- Castaneda, C. (1994). *Oddělená skutečnost*. Praha: Panorama.
- Coreth, E. (1994). *Co je člověk?*. (1.). Praha: Zvon.
- Corona, K., Campos, B., Rook, K., Biegler, K., & Sorkin, D. (2019). Do cultural values have a role in health equity? A study of Latina mothers and daughters. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 25(1), pp. 65-72.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. (1. vyd). Praha: Grada.
- Daniš, P. (2016). *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?: proč naše děti potřebují přírodu pro své zdraví a učení*. (1. tištěné vydání (aktualizované a doplněné vydání původního e-booku autora)). Praha: Ministerstvo životního prostředí.
- Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. (1. vyd). Praha: Grada.
- Dollaghan, K. (2015). The Best Ways to Get to Work, According to Science. *Gizmodo*. Retrieved from: <https://gizmodo.com/the-best-ways-to-get-to-work-according-to-science-1733796033>
- Douillard, J. (2002). *Sezonní dieta: vyřešení záhady, jak správně a přirozeně zhubnout*. (Vyd. 1). V Praze: Ecce Vita.

- Dragomirecká, E., & Škoda, C. (1997). Kvalita života. Vymezení, definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 1993(2), pp. 102-108.
- Eliade, M. (1995). *Dějiny náboženského myšlení*. (1. vyd). Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku.
- Fantlová, Z. (2013). *Klid je síla, řek' tatínek*. (2. vyd). Praha: Primus.
- Forť, P. (2013). Pro sportovce - "oxidativní stres". *Celostní medicína*.
- Frej, D. (2007). *Ájurvéda: medicína zdraví a dlouhověkosti v praxi českého lékaře*. Praha: Eminent.
- Frej, D., & Kuchař, J. (2016). *Zdravé střevo: komplexní prevence a terapie trávicích a střevních potíží a onemocnění*. Praha: Eminent.
- Freud, S. (1997). *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. (Vyd. 1). Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. (1. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Fromm, E. (1993). *Budete jako bohové: radikální interpretace Starého zákona a jeho tradice*. Praha: Lidové nakladatelství.
- Fromm, E. (1967). *Člověk a psychoanalýza*. (1. vyd). Praha: Svoboda.
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza*. (2. dopl. vyd). Praha: Aurora.
- Fromm, E. (1996). *Lidské srdce*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
- Fromm, E. (1994). *Mít nebo být?*. (Vyd. 2). Praha: Naše vojsko.
- Fromm, E. (2004). *Obraz člověka u Marxe*. (1. vyd). Brno: L. Marek.
- Fromm, E. (1994). *Umění být*. (1. vyd). Praha: Naše vojsko.
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. (Vyd. 11., V Portále 1). Praha: Portál.
- Fromm, E. (1996). *Umění milovat*. Prague: Nakladatelství Josefa Šimona, Simon and Simon Publishers.

- Furst, P. (1996). *Halucinogeny a kultura*. (1. vyd). Praha: DharmaGaia.
- Gabrovská, D., & Chýlková, M. (2017). *Fakta o správné a vyvážené stravě aneb čím nám vyvážená strava může prospět?*. (1.). Praha: Potravinářská komora České republiky.
- Gammenthaler, R. (2014). *Klasická hathajóga: probuzení vnitřní síly v tradici himalájských mistrů*. (Vyd. 1). Olomouc: Fontána.
- Gautam, S., Chawla, B., & Bisht, S. (2018). Impact of mindfulness based stress reduction on sperm DNA damage. *JOURNAL OF THE ANATOMICAL SOCIETY OF INDIA*, 62(2), pp. 124-129.
- Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. (Vyd. 1). Praha: Argo.
- Grof, S. (2007). *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. (V českém jazyce vyd. 2). Praha: Argo.
- Hamerský, J. (2017). *Zodpovídáme za své myšlenky. Mají svou formu, tvar a jejich energie se nám vrací. Celostní medicína*. Retrieved from: <https://www.celostnimedicina.cz/zodpovidame-za-sve-myslenky-maji-svou-formu-tvar-a-jejich-energie-se-nam-vraci.htm>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. (Třetí, aktualizované vydání). Praha: Portál.
- Hawkins, D. (2009). *Healing and Recovery*. Sedona: Veritas Publishing.
- Heller, J., & Vodička, P. (2018). *Praktická cvičení z fyziologie tělesné zátěže*. (2. vydání). Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Hlaváčková, E. (2010). *Kvalita života a životní styl českých dětí ve městě a na vesnici* (Autoreferát disertační práce, Lékařská fakulta v Hradci Králové, Hradec Králové).
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. (2., upr. a rozš. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. (1. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. (2. opr. vyd). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.

Hongu, N., Farr, K., & Nakagomi, Y. (2015). Season For Health: A Guide For Using Herbs and Spices For Your Home Cooking. *Season For Health: A Guide For Using Herbs and Spices For Your Home Cooking*.

Hudečková, A. (2007). *Význam sportovně pohybových aktivit pro zdraví ženy v současnosti* (Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno).

Humphrey, J. (2004). *Childhood stress in contemporary society*. New York: Haworth Press.

Chavan, S., Sambare, S., & Joshi, A. (2016). Diet recommendation based on Prakriti and season using Fuzzy ontology and Type-2 Fuzzy Logic. *2016 International Conference on Computing Communication Control and automation (ICCUBEA), Computing Communication Control and automation (ICCUBEA), 2016 International Conference on*, pp. 1-6.

Jelínek, M. (2013). *Co byste měli vědět o výživě*. (1.). Ostrava: ATAC.

Jelínek, M. (2011). *Kupme si zdraví*. (Vyd. 1). Havířov: Info Press.

Jelínek, M. (2012). *Půst - cesta k dokonalosti*. (Vyd. 1). Havířov: In press CZ.

Jirásek, I. (2015). Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat: Spirituality and health: ideological background for empirical data study. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 59(2), pp. 174-186.

Jonáš, J. (1996). *Křížovka života: moudrost orientální medicíny a dnešek*. (V této úpravě 2. vyd). Praha: Eminent.

Jung, C. (2001). *Slova duše*. (Vyd. v tomto uspořádání 1). Praha: Vyšehrad.

Katčinetzová, A. (2000). Strava podle sezóny. *Doktrorka*. Retrieved from: <https://zdrava-vyziva.doktrorka.cz/strava-podle-sezony>

Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. (Vyd. 1). Praha: Academia.

Kelder, P., & Petrick-Sedlmeier, B. (1996). *Pět Tibeťanů: staré tajemství himalájských údolí působí zázraky*. (1.). Praha: Pragma.

Kraus, B. (2014). *Základy sociální pedagogiky*. (Vyd. 2). Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. (Vyd. 3). Praha: Portál.

Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. (Vyd. 1). Praha: Grada.

- Kupka, M. (2013). Transpersonální psychologie. Techniky vyvolání změněných stavů vědomí. Holotropní dýchání (HD).. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc*. Retrieved from: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3124>
- Kupka, M. (2013). Změněné (mimořádné, holotropní) stavy vědomí z hlediska historie. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc*. Retrieved from: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=5446>
- Lang, T., & Heasman, M. (2004). *Food wars: the global battle for minds, mouths, and markets*. Sterling, VA: Earthscan.
- Larcombe, W., Brooker, A., & Baik, C. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *HIGHER EDUCATION RESEARCH & DEVELOPMENT*, 38(4), pp. 674-687.
- Lauster, P. (1994). *Láska: Psychologie jednoho fenoménu*. (1.vyd). Praha: Knižní klub.
- Lesný, V. (1996). *Budhismus*. (2.). Olomouc: Votobia.
- Levinas, E. (1997). *Být pro druhého: (dva rozhovory)*. (1. vyd). Praha: Zvon.
- Locke, J. (1906). *Několik myšlenek o výchování: O studování*. V Praze: Dědictví Komenského.
- Lysebeth, A. (1988). *Cvičíme jógu*. (1. vyd). Praha: Olympia.
- MAAS, J., VERHEIJ, R., VRIES, S., SPREEUWENBERG, P., SCHELLEVIS, F., & GROENEWEGEN, P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(2), pp. 967-973.
- Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok: nové trendy v športovej psychológii*. (1. vyd). Bratislava: Vydavateľstvo UK.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. (2., aktualizované vydání). Praha: Grada.
- Marcuse, H. (1969). *Psychoanalýza a politika*. Praha: Svoboda.
- Martin, A. (2014). Walking or cycling to work improves wellbeing, University of East Anglia researchers find. *Eurek Alert*. Retrieved from: https://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-09/uoea-woc091114.php
- Megre, V. (2010). *Zvonící cedry Ruska*. (2., upr. vyd). V Praze: Zvonící cedry.

Merle, A. (2017). THE IDEAL WORK COMMUTE WILL MAKE YOU HAPPIER AND HEALTHIER. *Andrew Merle*. Retrieved from: http://www.andrewmerle.com/blog/2017/9/10/the-ideal-work-commute-will-make-you-happier-and-healthier?source=post_elevate_sequence

Miller, L., & Lu, W. (2019). These Are the World's Healthiest Nations. *Bloomberg*. Retrieved from: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-02-24/spain-tops-italy-as-world-s-healthiest-nation-while-u-s-slips>

Mokhtarian, L., & Redmond, P. (2001). The positive utility of the commute: modeling ideal commute time and relative desired commute amount. *Transportation*, 28(2), pp. 179–205.

Mummery, W., & Brown, W. (2009). Whole of community physical activity interventions: easier said than done. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), pp. 39-43.

Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou : 258 ilustrovaných cviků : 12 komplexních pohybových programů*. (1. vyd). Praha: Grada.

Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. (Vyd. 1). Praha: Portál.

Peck, M. (2018). *Lidé lži: psychologie lidského zla*. (Vydání druhé, v Portále první). Praha: Portál.

Peck, M. (1994). *Nevyšlapanou cestou: Nová psychologie lásky, tradičních hodnot a duchovního růstu*. (2. vyd. - fotorepr). Praha: Odeon.

Pollan, M. (2013). *Dilema všežravce: přírodopis čtyř jídel*. (Vyd. 1). Praha: Argo.

Prescott, S., & Logan, A. (2019). Planetary Health: From the Wellspring of Holistic Medicine to Personal and Public Health Imperative. *Explore*, 15(2), pp. 98-106.

PRETTY, J., PEACOCK, J., SELLENS, M., & GRIFFIN, M. (2015). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), pp. 2005.

Probst, T., Sinclair, R., Sears, L., Gailey, N., Black, K., & Cheung, J. (2018). Economic stress and well-being: Does population health context matter?. *Journal of Applied Psychology*, 103(9), pp. 959-979.

Puškárová, M. (2002). *Tajemství milosti. Analytická psychologie C. G. Junga v praxi*. Olomouc: Fontána.

Roger, U. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), pp. 220-221.

Ruiz, M., Ruiz, J., & Mills, J. (2017). *Pátá dohoda: toltécká kniha moudrosti : praktický průvodce cestou sebeovládání*. (Vydání druhé). Praha: Euromedia.

Sonnenburg, J., & Sonnenburg, E. (2016). *Zdravá střeva: poznejte tajemství mikrobioty a získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím*. (Vydání první). V Brně: Jan Melvil Publishing.

Spinoza, B. (2000). *Metafyzické myšlenky: bilingva*. (1. vyd). Praha: Filosofia.

Stanton-Jones, K. (1992). *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. New York: Tavistock/Routledge.

St-Louisa, E., Manaughb, K., Lieropc, D., & El-Geneidy, A. (2014). The happy commuter: A comparison of commuter satisfaction across modes. *Elsevier*, 26(A), pp. 160-170.

Sullivan, H. (2006). *Psychiatrické interview: [průvodce nejen pro terapeuty od zakladatele interpersonální teorie psychiatrie]*. (1. vyd). Praha: Triton.

Svoboda, J., & Svobodová, L. (2018). *Zelenina z ekozahrady: pro radost i soběstačnost*. (Vydání první). Praha: Smart Press.

Štílec, M. (2003). *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. (1. vyd). Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum.

Šťoviček, P. (2015). *Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví člověka* (Diplomová práce, Technická univerzita v Liberci, Liberec).

Vaníček, L. (n. d.). Jak se nezbláznit ze zdravé výživy?. Retrieved from: <https://lukasvanicek.cz/lukasoviny/clanky/jak-se-nezblaznit-ze-zdrave-vyzivy/>

Walsh, R. (ed.), & Vaughan, F. (ed.). *Cesty přesahení ega: transpersonální vize*. (2011). (Vyd. 1). Praha: Triton.

Zang, J., Yu, H., Zhu, Z., Lu, Y., Liu, C., Yao, C., Bai, P., Guo, C., Jia, X., Zou, S., & Wu, F. (2017). Does the Dietary Pattern of Shanghai Residents Change across Seasons and Area of Residence: Assessing Dietary Quality Using the Chinese Diet Balance Index (DBI). *Nutrients*, 9(3), pp. 251-251.

Zelenka, M. (2014). Stav rozšířeného vědomí a prostředky k jejich dosažení. *Internetové stránky Miroslava Zelenky*. Retrieved from: <https://www.miroslav-zelenka.cz/cz/clanky/stavy-rozsireneho-vedomi>

Zvírotsky, M. (2014). *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Zvolský, P. (1998). *Speciální psychiatrie*. (2. vyd). Praha: Karolinum.