

Jak může člověk obnovovat své síly

Miluše Kubíčková

*„To správné bude, svůj celý život tak utvářet, že lidé budou méně nemocnět, nebo že nemoci budou méně urputné. A budou méně urputné, když prostřednictvím takových drobností, jakými jsou různá jednoduchá cvičení se odhodlají k výchově a sebevýchově.“
Rudolf Steiner*

Lidé jsou dnes častěji unavení a vyčerpaní, dokonce ohrožení vyhořením a častými nemocemi. Ve zvýšené míře se to ovšem týká nositelů pomáhajících profesí, učitelů, lékařů, ošetřovatelů a dalších.

Nabízejí se proto nejrůznější rady, jak s těmito negativními stavy bojovat, co proti nim dělat. Většinou se volí prostředky, které „pomohou“ se jich rychle, bez vlastního úsilí zbavit. Sníst čokoládu, vypít několikrát denně kávu, spolknout pilulku, potajmu si zapálit či přihnout.

I když existují také neškodné stimulační prostředky, jde vždy o snahu něco potlačit bez osobního přičinění, aby se člověk zbavil odpovědnosti za způsob svého života a pasivně čekal na pomoc zvenčí jako nesvobodná bytost. K vlastnostem tvořivého člověka však patří odvaha duševní nepohodu využít jako příležitost hledat způsob, jak vlastní síly obnovit.

Lze to dvojím způsobem: pomocí zvenčí, směřující proti nepohodě, ale též cestou zevnitř využitím vlastních skrytých sil k obnovení celkové pohody. Oficiální medicína volí tu první cestu, usiluje co nejrychleji odstranit příznaky nepohody. Vyhází totiž z patogeneze a se spoluúčasti pacienta na léčení moc nepočítá. Podobně se chová většinová populace, dává přednost boji proti nepohodě tělesné i duševní, aniž usiluje tomuto stavu předcházet, anebo jej aspoň důstojně unést.

Druhá aktivní cesta předpokládá povědomí o tom, že v sobě skrýváme utvářivé léčivé síly a zároveň důvěru v možnost vyzvednout je z nevědomí a cíleně využívat. Předpokladem je změna postoje k životu, zda jsme jeho otroky nebo vládci. V tomto případě přestáváme s únavou a nemocí pouze bojovat, ale zaměříme se na zdraví příznivé činitele, tzv. salutory, patogenetický přístup nahradíme jeho pravým opakem - salutogenezí.* Tuto metodu budování zdraví těla i duše vypracoval již v minulém století izraelský psycholog Aroon Antonovsky. Jeho objev dnes oceňuje řada zdravotníků, psychologů, pedagogů i ostatních lidí. Významná lékařka Michaela Gloekler dokonce

odhalila příbuznost salutogeneze s antroposofií. Obojí cesta předpokládá možnost využívat skryté životní síly člověka, aby se psychosomatické poruchy, včetně únavy, vyčerpání a vyhoření nemusely vůbec projevit. Salutogeneze není pouhou prevencí a ochranou před tzv. rizikovými faktory. Je to cesta vědomého využívání vnitřních i vnějších salutorů pro harmonizování člověka a tvorbu jeho zdraví ve smyslu všestranné pohody.

Předpokladem vědomé tvorby zdraví a celkové odolnosti je dle Antonovského rozvinutý smysl pro koherenci, Sense of Coherence. Jenom člověk vnitřně koherentní, jednotný, ucelený má šanci být zdravý tělesně i duševně. Salutogeneze naplněná antroposofickými pojmy umožňuje - přiměřeně individuálnímu stupni vývoje - vynést z nevědomí skryté životní síly, aby se mohly vědomě využívat pro obnovu i tvorbu zdraví.

* Pojem salutogeneze od slova salus neznamenal vždy jen zdraví ve smyslu welfare - celkové pohody v úrovni tělesné, duševní a sociální, jak definuje zdraví Světové zdravotnické organizace (WHO). Kdysi slovo salus mělo dva významy: buď šlo o vysvobození, záchranu z tísně, nebo o spásu ve smyslu dynamiky naděje, že ke spáse je potřebná spolupráce. Salutogeneze je tak příležitostí ke svobodnému rozhodnutí být zdravý a ve smyslu spásy je aktivně spolutvořit. Patogeneze člověka odsuzuje k pasivnímu očekávání vnější pomoci a záchrany.

Cílem duševně-duchovního růstu svobodného člověka, by měla být snaha pozvednout pouhé vědění o složitosti lidské bytosti na vyšší úroveň poznání. Proto je záhodné, aby bděl nad harmonickou spoluprací všech svých bytostných složek. Pocit nepřiměřené únavy přináší přímou zkušenost o nepořádku v duši. Myšlení zřejmě není správně prostoupeno cítěním a chtěním, cítění zase myšlením a chtěním, které pak v sobě nenese cítění a myšlení. Duševní nepohoda spojená se ztrátou sil je bezprostřední výzvou, že je načase přejít k živému prožívání vlastní vícečlenné bytosti jako celku a tím i k rozhodnutí změnit celý způsob života. Je to nezbytné právě dnes, kdy všeobecně hrozí rozpad jednoty lidské individuality. Jednotlivé složky - tělo fyzické, životní a duševní - se nepřiměřeně osamostatňují a tak usměřující já slábne, dává se zelená vládě pudů a vášní, koherence a stabilita člověka je ohrožena.

Nebezpečí rozpadu individuality dnes ohrožuje každého člověka, zvláště v zemích západní civilizace. Žije se pod tlakem dotěrných zásahů z vnějšího světa, vážné příčiny oslabování lidských sil. Projeví se to obvykle poruchami spánku, rozladěností, nesoustředěností a dalšími druhy nervozity. Duše se snadno zneklidní, protože nedostatečně spolupracuje se složkou životní, především však s já, nositelkou usměřující

moudrostí. Zákonitě se pak dostaví únava, vyčerpanost, přecitlivost na stress, vyhoření a nedostatečná tělesná odolnost.

Prevenčí před tímto celkovým oslabením je ochota, ba dokonce odvaha změnit způsob života a začat se věnovat výchově sebe sama, jak to např. učitelům připomněl Bernard Lievegoed: „Nestojí-li pedagog v proudu sebevýchovy, nemůže ani vychovávat.“ Je-li tedy člověk ochoten pracovat sám na sobě, přináší to užitek nejenom jemu, ale zároveň i jeho okolí.

Sebevýchova je úkol náročný a dlouhodobý. Předpokládá si uvědomit hrozící nebezpečí vyhoření a především velkou trpělivost. Odměnou pak je vždy pocit radosti z úspěchu a zjevné zlepšení kvality vlastního života.

Nejen nositelům pomáhajících profesí, ale všem, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví, duševní pohodu i soulad ve vztazích by nemělo být zatěžko vyčlenit si denně aspoň 10-15 minut a věnovat se některému jednoduchému cvičení pro obnovu duševních i tělesných sil:

1. **Cvičení písma** posiluje éternou složku a upravuje vztah se složkou emocionální, kterou vždy pozitivně naladí radost z dosaženého zlepšení.
2. **Cvičení dělat něco pozpátku** posiluje rovněž éternou složku. Zpětná procházka celým dnem před spaním podpoří též harmonii astrálního těla. Užitečná je i občasná chůze pozpátku.
3. **Cvičení pozorování chůze, gest rukou, výrazu tváře** posiluje duchovní jádro. Podporuje uměřenou sebedůvěru jako základu potřebné autority.
4. **Cvičení uvolnění vnitřní křeče, napětí svalů obličeje, očí a ramen.** Pomoci zde může představa lehkosti všech dějů v přírodě.
5. **Cvičení pomalosti**, aby mluva nebyla překotná, v myšlení se neodbíhalo od tématu, předešlo se ukvapenému rozhodnutí apod.
6. **Cvičení správné řeči**, neboť nedobré mluvení probouzí nedobré emoce. Recitování rytmických veršů, třeba průpovědí Rudolfa Steinera*, jakož i veškerá umělecká činnost jsou nejosvědčenější způsoby obnovy sil.

Podaří-li se rozpustit jeden jediný nedobrý návyk, usnadní to zbavit se i ostatních zlovyků, protože posílněné éterné tělo navodí správný vztah s tělem astrálním a usnadní

regulujícímu já plnit svou úlohu. Toto vše nezůstane bez blahodárného účinku na tělo fyzické, aby nepropadalo únavě, vyčerpanosti a náchylnosti k nemocem.

Součástí cvičení správné řeči je učit se **samostatně tvořit otázky**, umět se smysluplně tázat. Předpokládá to schopnost přemýšlet a odvahu klást si občas i závažnější otázky týkající se způsobu myšlení a života: Jak vlastně žiji, s jakou náladou vstávám a večer uléhám, jaký mám vnitřní vztah k dětem, ke kolegům a ke svým blízkým? Co cítím při pomýšlení na duchovní svět? Umím se radovat z maličkostí a být vděčen za dar života? Zaspívám si občas? Dokážu se zasmát třeba i sám sobě? Dovedu si bez výčitek odpočinout, vyčlenit si chvílku jen pro sebe? Uvědomuji si vůbec, že péče o sebe sama spolu se sebevýchovou je mou mravní povinností?

Podobné otázky spolu s duševními cvičeními se mohou stát startem k využití přirozených salutorů pro obnovování vlastních sil. K nim patří:

1. **Vyvážená výživa**, kdy dáváme přednost spíše rostlinné stravě, která na rozdíl od masa nepřipoutává tolik ke hmotě a snadněji se tráví. Při jídle se zklidníme a dostatečně žvýkáme. Z povzbuzujících pochutin si lze jednou, dvakrát, to je v přiměřených dávkách, dopřát kávu, podporující pevnost a zakořeněnost. Nevhodná je ovšem káva tzv. turek. Černý čaj povzbuzuje fantazii a vzdaluje od skutečnosti. Nebezpečný je ovšem alkohol, protože oslabuje regulující působnost lidského já a činí člověka nesvobodným.
2. **Harmonický pohyb**. Dbát o všestranný a dostatečný pohyb ve vzpřímenosti s prožitkem celé bytosti. Obnovovat prožitek, že jako člověk „jsem formou vzešlou z pohybu, z eurytmie, projevu božského utváření člověka“. Poznávací schopnosti stimuluje péče o inteligenci rukou a nohou.
3. **Správné dýchání**. Všimnout si způsobu dýchání, které je-li rytmické přispívá ke zklidnění a posílení utvářivých sil. Starosti i únavu můžeme vydýchat.
4. **Rytmický způsob života**. Dodržovat pravidelné střídání činnosti a uvolnění, všednosti a svátečnosti. Zvláště dbát na dostatečný spánek, klidné usínání a pomalé, vděčné i rozhodné probouzení.
5. **Duševně-duchovní harmonie**. Neustále bdít nad živým, jasným a soustředěným myšlením, nad vyrovnanými city a svobodnou i dobrou vůlí, nad bohatstvím představ i nad bystrými smysly. Především však nad mravním zráním vycházejícím z etického individualismu. Vracet se často k základním duševním cvičením podle

Rudolfa Steinera ve zpracování Jana Dostala.

6. **Harmonické vztahy** se sebou a světem. Stále obnovovat odpovědný vztah se sebou, s živým i neživým okolím, se světem viditelným i neviditelným. Učit se nesoudit, být vstřícný, tolerantní, mít rád a umět odpouštět.

Využije-li se jeden z těchto šesti salutorů na cestě k budování zdraví, spoluúčastní se i ostatní, protože se navzájem doplňují a podmiňují tvoříce jeden celek. Je tomu podobně jako u složek lidské bytosti, které při harmonickém způsobu života působí jako souladný celek.

* Průpověď Rudolfa Steinera:

Za zvuků zvonů

Nadchni se krásou,
chraň v duši pravdu,
cti, co je vzácné,
služ věci dobra.

Pak věru dojdeš
v životě k cílům,
v činnosti k řádu,
v cítění k míru,
v myšlení k světlu.

A duši tvou prolne
důvěra silná
v působnost Boží
ve všem, co jest.

I kolkolem,

i v nitru tvém.