

V této rubrice bychom vám chtěli **dávat tipy na knihy, které nám nějak v životě s naší nemocí pomohly, nebo jen prostě zpříjemnily život.**

**Naší představou je, že byste se postupně také zapojili a posílali své vlastní tipy na knihy s kratším nebo delším povídáním, proč je právě vaše kniha ta, která vám pomohla.**



**A tohle je náš první tip: [Stanislav Komárek – Spasení těla](#) (Praha, 2006)**

**Stanislav Komárek** je přední český biolog specializující se na filozofické otázky, jenž ze studia biologie, a nejenom jí, vyvstávají. Je to člověk, který „je doma“ ve více disciplínách, což mu umožňuje nabídnout neotřelé souvislosti a neočekávané pohledy.

Než jsem se setkala s touto knihou, nezajímala jsem se nikdy blíže o problematiku **psychosomatiky**. Proto jsem jako novinku přijala jeho chápání **zdraví jako celostního stavu** – určitého harmonického vyladění celého organismu, ať už jeho fyzických nebo psychických složek, mezi nimiž nemusí být žádná ostrá hranice.

**Zdraví jsme tehdy, když jsme spokojeni a naše existence nám připadá smysluplná.**

Příznačnou pro takové chápání je i Komárkova odpověď na otázku: čím můžeme pečovat o celkové zdraví, o smysluplnost života?

„Kdybych měl dát nejjednodušší radu, jak si může člověk prospět, úplně na prvním místě by bylo **smysluplné zaměstnání**. Je jedno, je-li to barman nebo vědecký pracovník, ale v práci trávíme převážnou část života, a vybereme-li si špatně, je to katastrofa holá. Důležité je také sebevzdělávání, společenská platnost. Měli bychom myslet nejen na vlastní dobré, ale také na obecně dobré, stát si za vlastními názory a za sebou samým, nepodléhat módám a panikám, nechtít manipulovat jiné a nenechat příliš manipulovat sebou... Obvykle velmi podceňujeme skutečnost, že **mnoho nemocí má kořen v mezilidských vztazích**. Pro psychické zdraví je tedy důležité i vevázání se do uspokojivých vztahů a naopak vyvazování se ze vztahů neblahých. Není zdravé udržovat je jenom proto, že se to sociálně musí nebo hodí. To pak lidem podstatně ukracuje život.“

([http://www.stanislav-komarek.cz/pdf/rozhovor\\_Koucka\\_Psychologie\\_dnes\\_3\\_2006.pdf](http://www.stanislav-komarek.cz/pdf/rozhovor_Koucka_Psychologie_dnes_3_2006.pdf)).

Výzvou pro čtenáře, hlavně pro ty, které už nějakým onemocněním trpí, je Komárkovo



tvrzení, že nemoc k nám přichází s určitým poselstvím (sdělný a sociální význam nemoci) a je na nás, abychom s ní pracovali v náš prospěch.

Upozorňuje na některé skryté automatismy, které mohou provázet způsob, jakým prožíváme vlastní život a které jsou často tím největším nebezpečím při cestě k vlastnímu smysluplnému sebe-uskutečnění, tedy zdraví.

## **Takže chorobu nemáme pasivně přijímat a čekat zázraky v podobě stále účinnějších léků, jenž ovšem často překryje jen symptomy onemocnění, ale nevyhlídí jeho skutečné příčiny.**

Samozřejmě zde musíme rozlišovat mezi jednotlivými druhy onemocnění – něco jiného je zlomená ruka, ale při různých revmatických onemocněních už je nad čím přemýšlet a přijmout jistou spoluzodpovědnost za vlastní zdraví. Tato spoluzodpovědnost není jen snaha po zdravém životním stylu, ale i snaha pohlédnout na sebe a svůj život jiným pohledem.

Může to být někdy bolestivá zkušenost, protože choroba je jakoby naším stínem, stínem toho, k čemu bychom se nejraději nepřiznali, na co neradíme a bohužel, co někdy vůbec nedokážeme identifikovat jako naši součást. „Stín“ souvisí podle Komárka, vycházejícího z Jungových teorií, s nevědomou a problematickou stránkou naší psychiky. Spolu se stejně smýšlejícími autoři píšícími o psychosomatice jako Thoward Dethlefsen a Rudruger Dahlke (jeho knihu *Agrese jako šance*, kde je také krátká kapitola věnovaná speciálně lupusu, bychom vám chtěli představit v některém s dalších čísel) dokazuje, že naše vědomé procesy jsou jen malá vyčnívající část ledovce, která vystupuje z ohromných vod našeho nevědomí. Tvrdí, že naše „nevědomí je jaksi „upřímnější“ a „pocitivější“, a produkuje své vnější a vnitřní symptomy nezávisle na tom, co si přejeme, nebo o čem jsme přesvědčeni“ (s. 84).

Z tohoto myšlenkového základu pak odvozuje chápání nemoci jako prostředku tělesné kompenzace duševních nerovnováh a prostředku životní cesty člověka, který jen čeká na to, až bude „čten“ a vykládán. Při takovémto výkladu nám může být nápomocná symbolická hodnota některých orgánů.

Každé onemocnění je totiž charakteristické určitým postižením některého orgánu/ů a spolu s výše zmíněným Dahlkem (jeho kniha *Nemoc jako symbol* obsahuje tabulky a přehledy symbolické hodnoty a vyjadřovacích možností jednotlivých orgánů) nebo Adlerem tvrdí, že výběr není náhodný a koresponduje s životním příběhem nemocného. Psycholog Adler již v roce 1907 psal o dialektu (řeči) orgánů: „nevědomý psychický obsah, deroucí se na světlo, si hledá *locus minoris resistentiae* (místo nejmenšího odporu), kde se „vyvalí“ (často můžeme pozorovat, jak tenze nějakou dobu „těká“ ze symptomu na symptom a z orgánu na orgán, než si v podstatě „vybere““ (s. 85).

**Takovéto nahlížení na nemoc nechá vyniknout její pozitivní roli, jež se najednou pro nás, když jsme ji ochotní „číst“, stane smysluplným signálem.** Těžko se mění zaběhnuté rodinné nebo širší sociální vazby, ve kterých se na první pohled můžeme cítit komfortně, ale jejichž mechanismy působení mohou být škodlivé, ale to právě někdy může být tím prvním správným krokem na cestě ke zdraví...

Koho by takovéto chápání oslovilo, najde tu několik dalších zamyšlení nad vzájemným vztahem moci a nemoci, anebo jak medicínsko-průmyslový komplex se svými přísliby „spasení lidského těla“ nahradil církevní instituce, jež takovéto spasení slibovaly v dobách minulých.

Koho by to opravdu zaujalo (jako mne...), přikládám obsah - aspoň názvy kapitol můžete nahlédnout, než se vydáte za touto knížkou do knihovny nebo do knihkupectví.



**Spasení těla - kapitoly z knihy**, která je souborem úvah o problematice moci a nemoci a jejich vzájemných vlivech se sociálními vztahy a strukturou.

Člověka dělila na "duši" a "tělo" už raná antika –  
Křesťanství objevilo nesmrtelnost duše –  
Podivné důsledky grotesky o Palečkovi –  
Německé medicínské myšlení –  
Proč posel Avicenův beran –  
Nevypočitatelné a svévolné Es –  
Psychosomatické sanatorium na berlínském zámku –  
Akademicky a politicky ožehavá otázka Co je normální? –  
Učebnicový "normočlověk" na hony vzdálený realitě –  
Stoprocentně vražedných infekcí je málo –  
"...tatínku, a motolice taky stvořil Bůh?" –  
Ekonomické Paretovo pravidlo 80/20 platí i pro živý svět –  
Věže bláznů –  
V Číně člověk platil lékaři byl-li zdrav –  
Zdraví jako "absence nemoci"? –  
"Hon" na bakterie, prvoky a viry –

Obřadná stránka terapie –  
Choroby mění bez důvodu svůj obraz –  
Moc jako omezování autonomie jiných –  
Klientský vztah lékaře a pacientů –  
"V nevědomosti je síla" –  
Podezřelý výbor na obranu Jediné Pravé Pravdy –  
Heterotrofní organismy jsou na světě jaksí na dluh –  
Freud trval na přesném placení vysokých honorářů –  
Nejjistějším prostředkem proti démonům je práce –  
Nepěkné aspekty jungovského "stínu" –  
Předprogramovaný zánik –  
Nereálné aspirace na nesmrtelnost –  
Člověk žije extrémně dlouho –  
Odlíšné cesty ke spáse –  
Medicínsko-průmyslový komplex nahrazuje církev –  
V Turecku lze koupit v lékárně cokoli –  
Etolog z Marsu by se divil.

Takže, máte se na co těšit! V dalších dílech se budeme věnovat dalším knihám a byly bychom rády, kdyby to byly hlavně ty, které nám doporučíte... Nemusí mít vůbec nějakou „závažnou“ problematiku, taková Betty Mc Donaldová nebo knihy Miroslava Horníčka dovedou potěšit duši stejně třeba jako dobrá zmrzlina v kornoutu a inspirovat k přečtení.



V této rubrice bychom vám chtěli **dávat tipy na knihy, které nám nějak v životě s naší nemocí pomohly, nebo jen prostě zpříjemnily život.**

**Naší představou je, že byste se postupně také zapojili a posílali své vlastní tipy na knihy s kratším nebo delším povídáním, proč je právě vaše kniha ta, která vám pomohla.**



**A tohle je náš první tip: [Stanislav Komárek – Spasení těla](#) (Praha, 2006)**

**Stanislav Komárek** je přední český biolog specializující se na filozofické otázky, jenž ze studia biologie, a nejenom jí, vyvstávají. Je to člověk, který „je doma“ ve více disciplínách, což mu umožňuje nabídnout neotřelé souvislosti a neočekávané pohledy.

Než jsem se setkala s touto knihou, nezajímala jsem se nikdy blíže o problematiku **psychosomatiky**. Proto jsem jako novinku přijala jeho chápání **zdraví jako celostního stavu** – určitého harmonického vyladění celého organismu, ať už jeho fyzických nebo psychických složek, mezi nimiž nemusí být žádná ostrá hranice.

**Zdraví jsme tehdy, když jsme spokojeni a naše existence nám připadá smysluplná.**

Příznačnou pro takové chápání je i Komárkova odpověď na otázku: čím můžeme pečovat o celkové zdraví, o smysluplnost života?

„Kdybych měl dát nejjednodušší radu, jak si může člověk prospět, úplně na prvním místě by bylo **smysluplné zaměstnání**. Je jedno, je-li to barman nebo vědecký pracovník, ale v práci trávíme převážnou část života, a vybereme-li si špatně, je to katastrofa holá. Důležité je také sebevzdělávání, společenská platnost. Měli bychom myslet nejen na vlastní dobré, ale také na obecně dobré, stát si za vlastními názory a za sebou samým, nepodléhat módám a panikám, nechtít manipulovat jiné a nenechat příliš manipulovat sebou... Obvykle velmi podceňujeme skutečnost, že **mnoho nemocí má kořen v mezilidských vztazích**. Pro psychické zdraví je tedy důležité i vevázání se do uspokojivých vztahů a naopak vyvazování se ze vztahů neblahých. Není zdravé udržovat je jenom proto, že se to sociálně musí nebo hodí. To pak lidem podstatně ukracuje život.“

([http://www.stanislav-komarek.cz/pdf/rozhovor\\_Koucka\\_Psychologie\\_dnes\\_3\\_2006.pdf](http://www.stanislav-komarek.cz/pdf/rozhovor_Koucka_Psychologie_dnes_3_2006.pdf)).

Výzvou pro čtenáře, hlavně pro ty, které už nějakým onemocněním trpí, je Komárkovo



tvrzení, že nemoc k nám přichází s určitým poselstvím (sdělný a sociální význam nemoci) a je na nás, abychom s ní pracovali v náš prospěch.

Upozorňuje na některé skryté automatismy, které mohou provázet způsob, jakým prožíváme vlastní život a které jsou často tím největším nebezpečím při cestě k vlastnímu smysluplnému sebe-uskutečnění, tedy zdraví.

## **Takže chorobu nemáme pasivně přijímat a čekat zázraky v podobě stále účinnějších léků, jenž ovšem často překryje jen symptomy onemocnění, ale nevyhlídí jeho skutečné příčiny.**

Samozřejmě zde musíme rozlišovat mezi jednotlivými druhy onemocnění – něco jiného je zlomená ruka, ale při různých revmatických onemocněních už je nad čím přemýšlet a přijmout jistou spoluzodpovědnost za vlastní zdraví. Tato spoluzodpovědnost není jen snaha po zdravém životním stylu, ale i snaha pohlédnout na sebe a svůj život jiným pohledem.

Může to být někdy bolestivá zkušenost, protože choroba je jakoby naším stínem, stínem toho, k čemu bychom se nejraději nepřiznali, na co neradíme a bohužel, co někdy vůbec nedokážeme identifikovat jako naši součást. „Stín“ souvisí podle Komárka, vycházejícího z Jungových teorií, s nevědomou a problematickou stránkou naší psychiky. Spolu se stejně smýšlejícími autoři píšícími o psychosomatice jako Thoward Dethlefsen a Rudruger Dahlke (jeho knihu *Agrese jako šance*, kde je také krátká kapitola věnovaná speciálně lupusu, bychom vám chtěli představit v některém s dalších čísel) dokazuje, že naše vědomé procesy jsou jen malá vyčnívající část ledovce, která vystupuje z ohromných vod našeho nevědomí. Tvrdí, že naše „nevědomí je jaksi „upřímnější“ a „pocitivější“, a produkuje své vnější a vnitřní symptomy nezávisle na tom, co si přejeme, nebo o čem jsme přesvědčeni“ (s. 84).

Z tohoto myšlenkového základu pak odvozuje chápání nemoci jako prostředku tělesné kompenzace duševních nerovnováh a prostředku životní cesty člověka, který jen čeká na to, až bude „čten“ a vykládán. Při takovémto výkladu nám může být nápomocná symbolická hodnota některých orgánů.

Každé onemocnění je totiž charakteristické určitým postižením některého orgánu/ů a spolu s výše zmíněným Dahlkem (jeho kniha *Nemoc jako symbol* obsahuje tabulky a přehledy symbolické hodnoty a vyjadřovacích možností jednotlivých orgánů) nebo Adlerem tvrdí, že výběr není náhodný a koresponduje s životním příběhem nemocného. Psycholog Adler již v roce 1907 psal o dialektu (řeči) orgánů: „nevědomý psychický obsah, deroucí se na světlo, si hledá *locus minoris resistentiae* (místo nejmenšího odporu), kde se „vyvalí“ (často můžeme pozorovat, jak tenze nějakou dobu „těká“ ze symptomu na symptom a z orgánu na orgán, než si v podstatě „vybere““ (s. 85).

**Takovéto nahlížení na nemoc nechá vyniknout její pozitivní roli, jež se najednou pro nás, když jsme ji ochotní „číst“, stane smysluplným signálem.** Těžko se mění zaběhnuté rodinné nebo širší sociální vazby, ve kterých se na první pohled můžeme cítit komfortně, ale jejichž mechanismy působení mohou být škodlivé, ale to právě někdy může být tím prvním správným krokem na cestě ke zdraví...

Koho by takovéto chápání oslovilo, najde tu několik dalších zamyšlení nad vzájemným vztahem moci a nemoci, anebo jak medicínsko-průmyslový komplex se svými přísliby „spasení lidského těla“ nahradil církevní instituce, jež takovéto spasení slibovaly v dobách minulých.

Koho by to opravdu zaujalo (jako mne...), přikládám obsah - aspoň názvy kapitol můžete nahlédnout, než se vydáte za touto knížkou do knihovny nebo do knihkupectví.



**Spasení těla - kapitoly z knihy**, která je souborem úvah o problematice moci a nemoci a jejich vzájemných vlivech se sociálními vztahy a strukturou.

Člověka dělila na "duši" a "tělo" už raná antika –  
Křesťanství objevilo nesmrtelnost duše –  
Podivné důsledky grotesky o Palečkovi –  
Německé medicínské myšlení –  
Proč posel Avicenův beran –  
Nevypočitatelné a svévolné Es –  
Psychosomatické sanatorium na berlínském zámku –  
Akademicky a politicky ožehavá otázka Co je normální? –  
Učebnicový "normočlověk" na hony vzdálený realitě –  
Stoprocentně vražedných infekcí je málo –  
"...tatínku, a motolice taky stvořil Bůh?" –  
Ekonomické Paretovo pravidlo 80/20 platí i pro živý svět –  
Věže bláznů –  
V Číně člověk platil lékaři byl-li zdrav –  
Zdraví jako "absence nemoci"? –  
"Hon" na bakterie, prvoky a viry –

Obřadná stránka terapie –  
Choroby mění bez důvodu svůj obraz –  
Moc jako omezování autonomie jiných –  
Klientský vztah lékaře a pacientů –  
"V nevědomosti je síla" –  
Podezřelý výbor na obranu Jediné Pravé Pravdy –  
Heterotrofní organismy jsou na světě jaksí na dluh –  
Freud trval na přesném placení vysokých honorářů –  
Nejjistějším prostředkem proti démonům je práce –  
Nepěkné aspekty jungovského "stínu" –  
Předprogramovaný zánik –  
Nereálné aspirace na nesmrtelnost –  
Člověk žije extrémně dlouho –  
Odlíšné cesty ke spáse –  
Medicínsko-průmyslový komplex nahrazuje církev –  
V Turecku lze koupit v lékárně cokoli –  
Etolog z Marsu by se divil.

**Takže, máte se na co těšit!V dalších dílech se budeme věnovat dalším knihám a byly bychom rády, kdyby to byly hlavně ty, které nám doporučíte...Nemusí mít vůbec nějakou „závažnou“ problematiku, taková Betty Mc Donaldová nebo knihy Miroslava Horníčka dovedou potěšit duši stejně třeba jako dobrá zmrzlina v kornoutu a inspirovat k přečtení.**

