

# Tělo, přirozenost těla a zdraví

# Tělo a tělesnost

Převažující pojetí těla v dějinách myšlení: „člověk (jehož podstatou je duše) má tělo“...dualismus těla a duše (T a D jako na sobě nezávislé entity, „podstaty“ – Descartes)

..duše (duch) jako něco cennějšího, co nám dává nadřazenost, svobodu a přesah k nejvyššímu principu

...vznikal po linii animismus – orfismus – pythagorejci – Platón – novoplatonismus – křesťanství (Nový zákon) – Descartes - mechanická (klasická) fyzika

---- psychofyzický problém.. problémy se vztahem duše (mysli) a těla

...vliv mechanické fyziky - tělo jako těleso, (pasivní) hmota, která zaujímá určité místo v prostoru a čase

--- Whitehead kritizuje jako „ideu prosté lokace“ – tělo, systém („organismus“) dokonce ani těleso není věc... „thinkification“ – tím, že ho tak nahlížíme, ho zastavujeme a umrtvujeme...odpíráme mu jemu vlastní interakce – poznávání, „cítění“ („duši“)..každý systém poznává (mění strukturu)..je v interakcích a vztazích s ostatními systémy (ovšem ne na stejné úrovni jako člověk..ne psychika, intelekt, vědomí..)

Tělo v širokém smyslu je jakýkoli systém – živý i neživý (částice), otevřený i uzavřený (látce a energii) – tělo/těleso

Psychika, intelekt, vědomí jako emergentní (na určité složitosti systému se objevující) vlastnost systému

...My „jsme tělo“, organismus – osobnost

### Tělo jako živý systém – *sebevytvářející se (procesuální) organizovaná struktura*

...organizace, uspořádání je záležitost vztahů/ struktura je fyzická realizace těchto vztahů

– uspořádanost (informace) má vždy nějaký materiální nosič..vždy je uspořádané „něco“...v případě myšlení, emocí – struktury nervových buněk např.

- organizovaná struktura svých součástí (molekul), které podléhají a jsou vytvářené celkem a zároveň celek spoluvytváří..
- živý systém vytváří a udržuje také svojí hranici..až buňka má takovou hranici (často máme tělo jen za tuto hranici – povrch)

---tělo jako systém (sebetvořící, sebeorganizující se struktura) v níž rozlišujeme různé vrstvy podle vlastností, kvalit které vykazuje...člověk (např. fyzikální, psychická, duchovní, sociální apod.)

Tělo je výsledkem i prostředkem zkušenosti (poznávání – organizování struktury) a to na všech úrovních (fyzická, psychická)...adaptace, užitečnost, funkce...

--- Živé systémy jsou (mají) tedy taková těla (včetně jejich psychiky), v jakých podmínkách, v jakých vztazích (prostředí) se vyvíjely..

- fylogeneticky (jako živočišný druh) – výsledkem je genotyp i fenotyp (genetická informace)

- ontogeneticky (jako jedinec) – ovlivňuje fenotyp (zkušenost v úzkém slova smyslu – sémantická informace)

...u člověka + kulturní vlivy - duchovní kultura: např. normy, mravy, myšlenkové operace, znalosti, dovednosti, přesvědčení, postoje, motivace, emoce, ale i úpravy povrchu těla atd. (sociokulturní sémantická informace)

# Role těla v prostředí kultury a TK

Svým tělem (aktivitou, pohybem.. organizované struktury) jsme tedy v interakcích s ostatními systémy prostředí, jak přírodními, tak později kulturními...Hodaň mluví o „tělování“..

...tělo podléhá „strukturálnímu spojování“ (vzájemná souvislost, kongruence struktur, které svými vztahy tvoří ekologickou niku)

- v přírodě nevědomě mechanismem přírodní evoluce (mutace/selekce)  
...změna přírodní genetické informace
- v kultuře nevědomě i vědomě – jde o změny ve struktuře těla prostřednictvím sociokulturní informace (duchovní kultury) a utvářením psychických obsahů

-- tělu (sobě) nějak vědomě i nevědomě rozumíme, vztahujeme se k němu, prožíváme ho – podle toho, jaký má význam ve struktuře kultury  
- také „tělo“ v úzkém slova smyslu (povrch) má symbolický (kulturní) význam (estetika, hodnoty, etiketa, role, normy..) ..

- ...sebepojetí (sebeschéma) – rozumový, emocionální (sebehodnocení) i praktický postoj k sobě samému (jako osobnosti..svému „já“)
  - k sobě ve všech svých rolích (učitel, partner, student..apod.)
- ...tělesné schéma (sebepojetí) – součástí sebepojetí.. postoj (i prožívání) ke svému „tělu“ (povrch)

Sebepojetí i tělesné schéma je konstruováno prostřednictvím postoje ostatních k našemu tělu – ne „nezávislým“ postojem nás samých – sociální konstruktivismus...

- ...opět podoba strukturální kongruence (spojování)..na základě vztahů s ostatními (sociální interakcionismus) dochází k formování sebepojetí
- ...strukturální kongruence se týká ale i struktur jako poznatků těla (nepřijímáme jevy, poznatky, které neodpovídají už známým, přijatým)...ale i kultury (vědy)

Rýdl: „Sociálnost jako stav, v němž příroda překročila sama sebe, v němž se společensky transformovala, stává se neoddělitelnou součástí naší proměnlivé tělesnosti“

- ...příroda se nepřekročila..kultura ji překročila..jazyk, vědomí, vztahování se ke svému tělu..skrže druhé (kulturu)

# „společenské tělo“ ..jako tvorba významů



Sebevražda

Interrupce

Euthanasie

Náhrada orgánů

Výměna krve

...

symbolika rozdílů

muž x žena

starý x mladý

obézní x štíhlý

krásný x škaredý

zdravý x postižený

...



Hodaň, Jirásek tvrdí, že nesprávný postoj ke svému tělu stojí za negativními jevy v TK (PK) – doping, komerce, násilí atd. (Jirásek: „animalizace“ sportu)

...postoj, ve kterém stále přetrvává dualismus („mám tělo“)..tělo jako nástroj, instrument, vehikl duše

...postoj, který vychází ze subjektivního odhlížení od dalších rovin, vlastností těla (psychické, sociální, duchovní)

Tělesná (pohybová) cvičení jsou aktivity, které mají rozvíjet člověka celostně a s tímto záměrem se mají pěstovat (odtud různý význam sportu, tělesné výchovy a rekreace např.) k seberealizace naší osobnosti jako celku

Nemůžeme provozovat cvičení jen pro rozvoj „těla“ jako instrumentu k něčemu..

- To ale vždycky budeme...lidé sní o úspěchu, výkonu, lepším postavení, zabezpečení..úspěšné adaptaci v prostředí...a prostředkem je jim aktivita (i podoba) jejich těl (ve sportu či v jiné oblasti kultury)
- ...nikdy to ale není tělo jako těleso (povrch), vždy podstatné další dovednosti, schopnosti, motivace aj., které jsou relevantní k dosažení cíle, a které jsou rozvíjeny – vždy zaangažovány všechny vrstvy (včetně psychické a sociální..) .. Ale vždy nějak..k něčemu..
  - ...tělesná cvičení přeci nerozvíjí ani všechny schopnosti a dovednosti člověka (například abstraktní myšlení)..nemůžeme je k tomu záměrně využívat..ani k tomu tělesná cvičení nepěstujeme
  - ...motivací je vždy něco běžného, prostého..úspěch, estetika těla, ale i přátelství..právě to, co se zrcadlí v druhých (v kultuře)

Krise v TK (sportu) není otázkou subjektivního chtění či nechtění..a mravního selhání jedince v otázce harmonického rozvoje jeho těla (osobnosti) a seberealizace...

Negativní jevy či krize (ve sportu) není animalizací (význam pohybu jako v přírodě) ale naopak tím, jaký význam dává pohybu (sportu, tělocvičné rekreaci apod.) kultura...

...jaký význam pro systém kultury..pro udržování a růst její struktury TK či sport, tělocvičná rekreace apod. dnes má..a tak také naše pohybující se těla (a to nejen v rámci TK)

...seberealizace je odkázaná na nějakou motivaci, potřeby, které ovšem vycházejí a jejich význam je dán kulturou (chceme to, co zvyšuje naše sebehodnocení)...chceme (převážně) to, co je v kultuře významné – co je pro ni významné a vždy to, co je v ní možné..

--- seberealizace není nezávislá na kultuře..volíme si možnosti, které z ní vychází..a rozvíjíme se v souladu s tím..

Tak jsou naše těla ( včetně psychiky) do značné míry instrumenty spíše v tomto smyslu (instrumenty kultury)..prostřednictvím strukt. spojování

# Přirozenost těla a zdraví

Co je přirozené, nepřirozené? Jakým událostem, věcem, vztahům je přisuzována vlastnost přirozenost (nepřirozenost)?

...Záleží na kontextu (prostředí, systému - vztazích), do kterého událost, věc patří - ve kterém je uchopována, hodnocena ...k přirozenosti patří vztah, kontext (Z. Kratochvíl)

- tímto kontextem je vždy nějaká struktura (např: buňka, fyziologická soustava, lidské tělo, rodina, skupina, kultura, příroda apod.)

- přirozenost souvisí s pravdou – s adekvátností poznávání (strukturování)...se vzájemným odpovídáním struktur a jejich aktivity (strukturální spojování)...

--- To, co je považováno za přirozené se liší (mění) s touto kontextovou strukturou (systémem) – tedy i s její změnou ve vývoji (s jejím přestrukturováním)..

---To, co je přirozené i „přirozenost“ se odlišuje také:

- interkulturně (pojídání psů např.)
- intrakulturně (např.: odlišné chování v rodinách, ale také změna – pojídání psů se stane nepřirozené)
- přirozené v přírodě – přirozené v kultuře (zabití cizích mlád'at, oblékání, automobilová doprava) ---

--- Odtud rozdílné chápání pojmu přirozenosti:

- Jako to, co existuje nezávisle na člověku – dané X umělému
- Také to, co vzniká lidskou aktivitou – často označováno jako „druhá přirozenost“..

---rozdílnost chápání pojmu přirozenost s rozdílným užíváním pro kontext přírody či kultury

---Znakem toho, že je přirozenost rozdílná v přírodě a kultuře je také neúspěšná snaha o aplikaci přirozených vztahů v živočišné říši do oblasti kultury, morálky (například: sociální darwinismus)..ale také umělé konstruování kultury, morálky, která popírá přirozenost organismu – pud sebezáchovy

**Původně a etymologicky: přirozenost a příroda (fyzis, natura)... „rod“ – rození, plození, tvorba nového, spontánnost...jako něco, co vzniká bez zásahu člověka – „přirozeně“ x umělému, kultuře**

**...fyzis jako to, k čemu náleží změna, co prochází rozením a umíráním, vznikem a zánikem..systémy se vyvíjejí a opět se rozpadají, vznikají a zanikají**

- živočišné druhy evolvují převážně díky předávané genetické informaci a ...přirozenost (jako genotyp, fenotyp včetně vrozených způsobů chování a prožívání) je zde relativně stabilní ...od jedné adekvátní mutace ke druhé či zániku druhu**
- kulturní systémy evolvují prostřednictvím předávání přírodě neadekvátního (nepřirozeného) poznávání – jazykové strukturální socio-kulturní informace**
  - ...přirozenost (duchovní a materiální kultura) se tu relativně rychle mění a podléhá vzájemným interkulturním vlivům..informace je zde volná**

## Překonávání přirozenosti lidského těla

Od neadekvátního jazykového poznání pochází také neadekvátní porozumění tělu uvnitř kultury (viz. jeho zvěčňování, zpředmětňování, slučování s mechanicky pasivní, věčnou hmotou, povrchem, instrumentalismus)

-- přehlíží tělo jako dočasný dynamický systém, který je přirozeně nadán cítěním.. nonverbální komunikací (nonverbálním poznáváním) s jeho prostředím

...upřednostňuje racionální, verbální, stálé, bezkontextové na úkor nonverbálního, iracionálního a dočasného spojení s jeho prostředím..

---tělocvičná aktivita může částečně navracet tělu jeho prožívání a prožívání těla ..jako celku..jako dočasného procesuálního systému, který je propojen s prostředím

---člověk díky jazyku, kultuře si jako jediný živočich uvědomuje vlastní konečnost (smrt)

...tento rozpor mezi nabytím poznání (které náleží nesmrtelným bohům) a vlastní konečností je základem mnoha mytologií...je to něco, co působí rozpor, nejistotu, úzkost

---pomocí mýtů ale i běžného jednání se člověk se svou smrtelností vyrovnává...usiluje o nesmrtelnost, věčnost či o smysl svého života (Assman: tímto úsilím vlastně dává člověk kultuře růst)

...dobře patrné na egyptské kultuře i křesťanské či čínské (balzamování jako uchování tělesné integrity pro zásvětní život, poslední soud či ospravedlnění jako uchování integrity duševní apod.)

---proti vlastní konečnosti či jejím známkám bojujeme jinými kulturními prostředky: zubní, kloubní náhrady i náhrady orgánů, také oblékání, účesy, kosmetika ale také hormonální intervence a plastické operace  
...vytváří se povědomí o tom, co je (kulturně) přirozené

Co z toho je a co není přirozené??



Z hlediska přírody jako celku nejsou takové kulturní prostředky přirozené..z hlediska přirozenosti živočišného druhu – navazují některé činnosti na přirozený altruismus, empatie...odtud morálka..z hlediska jedince je přirozená snaha po dosažení stability, zachování (ovšem člověk může využívat technické kulturní prostředky)

Z hlediska kultury jsou přirozené ty prostředky, které ta která kultura za přirozené považuje...např. ty které jsou ve shodě s morálkou (funkční náhrady, které zachrání život či ho významně zjednoduší)..

...kosmetické operace mohou ale také významně usnadnit život a zlepšit sebehodnocení – prostřednictvím hodnocení druhých (sociální konstruktivismus)..kultury

(podobně například mrzačení chodidel čínských dívek a prodlužování krku dívek v Thajsku podmiňovalo dobrý sňatek..jejich společenskou - kulturní hodnotu..)

Kde je v kultuře hranice mezi přirozeným a nepřirozeným, jestliže je sama nepřirozená? Obtížné..tak jako stanovit dobré, správné..morálku. Hranice asi tam, kde kultura jde proti základnímu biologickému založení člověka (pud sebezáchovy, altruismus, zachování přírodního prostředí...)..ale těžko posoudit zevnitř kultury..

Tělu přirozenější, adekvátnější či více odpovídající jeho struktuře je ovlivňování jeho struktury a preventivní péče o zdraví pohybovou aktivitou...

...nikoli umělou technikou a zákroky – ty udržují povědomí (vnitřní kulturní informaci) o tělu jako o pasivní věčné hmotě, jenž je tvarovatelná vnějším působením bez námahy

--- to je nepravdivé, neadekvátní struktuře a procesům těla (nepravdivé strukturování těla jako systému)

Viz např. doping – umělý způsob maximalizace výkonu či estetické formování svalového aparátu na úkor zdraví či rovnováhy těla jako živého systému – jeho dočasné organizované struktury

---nepřirozené, neadekvátní, nepravdivé nejen z hlediska soutěže s ostatními (se systémem sportu a jeho pravidly), ale také vzhledem k vlastní struktuře těla...

# Zdraví

(Jirásek)

Je obtížné zdraví definovat...normalita – jinakost..má dynamický charakter, není stálým stavem

- ale chybí kritérium..obtížná definice – příliš mnoho komponent a vztahů
- Zdraví jako absence nemoci (abnormality, strachu, bolesti) ..negativní vymezení..nevypovídá o zdraví
  - Přítomnost blaha či pohody (definice WHO)..pozitivní vymezení..jaké kritérium pro takové kvality? Jejich definice? **Jen subjektivní posouzení.**

Zdraví má rovinu tělesnou, psychickou, sociální

-- kulturní podmíněnost..nemoc jako stigma (obezita, HIV, duševní poruchy)

--- Jiráskovi je zdraví autentické prožívání či nalézání životního smyslu..celostnost osobnosti ..paraplegik na vozíku.. **(Nemocný je zdravý ??)**

--- opakem zdraví je dezintegrace osobnosti (převaha části)...sportovní důraz na tělesnost (odklon od autenticity)..instrumentalizace těla je protikladem ideálu zdraví a neumožňuje plnou seberealizaci autentické lidské existence..?

--- zdraví jako harmonická osobnost – holistický soulad jednotlivých vrstev (kalokagathia)

**Pozn. Zdraví jako harmonie lidského organismu v rozporném (neharmonickém) prostředí přírody a kultury? Jako soulad s umělou „nezdravou“ kulturou?.. Podobné problémy jako s přirozeností.**

**Nemůžeme mluvit o celosti, harmonii v rozporné skutečnosti přírody a kultury...**

**...snad o snaze o harmonizaci**

## Zdraví jako:

- ..správný, přirozený stav organismu (těla jako živé organizované struktury – systému a jeho subsystémů) ..rozeznáváme na všech rovinách (fyzická, psychická, sociální)
- jež umožňuje správná funkce autoregulace systému spolu s tělu (schopnosti autoregulace) adekvátními (přirozenými, „zdravými“) podmínkami
- systém je schopen tlumit své fluktuace – potlačovat obvyklé, hraniční i krátkodobě nadhraniční disturbance (narušení) .. udržovat se blízko dynamické rovnováhy
- disturbance a zdraví pak je (někdy) možné rozlišovat na fyzické, psychické, sociální..i když se týkají celého systému
  - odtud např. psychosomatické choroby

**Nemoc:**

...systému nepřírozený stav, kdy dojde k selhání autoregulace...disturbance či větší fluktuace systému vedou k narušení stability (dynamické rovnováhy) až dezintegrace, rozpadu organizace systému či jeho subsystémů

...nemoc fyzická (somatická), psychická, (sociální)

--stav nestability si může živý systém sám uvědomovat či může být posouzen někým jiným (např. lékařem a „objektivními“ diagnostickými kritérii medicíny)

...odtud „objektivní“ a „subjektivní“ posouzení (i definice) zdraví – může být často rozpor

**Subjektivní definice: WHO (1947) – zdraví je stav tělesného, psychického a sociálního blaha (pohody)**

## Pohyb a zdraví

...zdraví je ukazatelem **procesu dosahování relativního souladu** (ekvilibrace) **mezi vnitřními** (genetický potenciál k autoregulaci či adaptaci a schopnost jeho využití - zdatnost) **a vnějšími** (působení **kulturních** a přírodních struktur) **faktory** (a jeho složkami)

- ❑ tohoto dočasného souladu mezi živým systémem a jeho prostředím (živé i neživé systémy) je v přírodě dosahováno přirozeně, nezáměrně a nevědomě

...představuje z hlediska stability systému úspěšnou aktivitu, pohyb (interakce) v přírodním prostředí – zvyšuje se adaptabilita organismů...zdatnost

- ❑ v kultuře je a musí být o tuto harmonizaci usilováno také uměle - vědomě a záměrně
- vyhledáním prostředků medicíny (léčba)
- také prostřednictvím záměrně vykonávaného pohybu, námahy (tělesných cvičení)..dochází k navykání na zátěž (zdatnost) – fyzickou, psychickou, sociální..

...tělesná cvičení (TC) jsou kompenzací, „filtrem“ mezi člověkem a působením vnějšího prostředí – **kultury** (optimalizují vlivy prostředí)

- **dalším a hlavním záměrným a vědomým způsobem ale musí být biofilní transformace kultury!!!**

...v přírodě nenajdeme léčbu ani prevenci nemoci v našem slova smyslu – nemoc je důsledkem interakcí systémů (např. parazitické vazby, soupeření..) proto člověk v kultuře obtížně hledá sekundární motivaci k zodpovědné péči o zdraví a prevenci nemocí..o zdraví se staráme, až když ho ztratíme...

... „spotřebitelský“ vztah ke zdraví („zdraví jako zboží“ jež lze koupit či dostat) tak není důsledkem zvráceného přístupu jednotlivců, ale důsledkem nepřírozenosti kultury)

---v kultuře je dosahování zdraví záměrným procesem – „boj, který nikdy nekončí“

...správně vykonávaná a optimální (z hlediska dosažené adaptability) pohybová aktivita působí pozitivně na rozvoj zdraví (prevenci i schopnost uzdravení) – fyzického, psychického i sociálního

-- důležité odborné vedení..



## (Hodaň)

...tvorba zdraví, péče o zdraví je individuální záležitostí...je výsledkem vlastního přístupu k sobě samému (X konzumnímu přístupu ke zdraví..zdraví jako zboží)

...každý člověk ve svobodné společnosti je zodpovědný sám za sebe (úroveň svého života) i zdraví...

...individuální zodpovědnost za zdraví je pro Hodaň primární i když zdůrazňuje také zodpovědnost společnosti, státu, zaměstnavatele - ale role společnosti (kultury) se týká jen vytváření podmínek pro naplnění této zodpovědnosti

...tyto podmínky jsou mimo možnosti individuálního člověka

...věcí sociální politiky

...péče o TK by měla být věcí společenské péče (politiky) – přináší také ekonomický efekt, který je výrazně vyšší než náklady na vytvoření podmínek..

- stále ale především podporován sport

---podstatná úloha tělesné výchovy..i když jen výchovný a vzdělávací význam (nedostatečný počet hodin)

---a především tělocvičné rekreace – možnost diferenciacce podle zájmu jedince

V současné situaci globalizované destruktivní aktivity kultury...nemůže jít politika jen za vozem ekonomiky...musí se pokusit o záměrné formování kultury do její biofilní, zdravější podoby..

Věcí politiky už nemůže být jen připravovat podmínky...dokonce z důvodu ekonomického zisku..(růstu kultury v její protipřírodní podobě) pro možnosti záměrné a individuální tvorby zdraví..

--- individuální snahou (snahou o změnu jen vnitřních faktorů zdraví) mnohdy neléčíme či nepředcházíme skutečné příčiny, které spočívají v nezdravém životním prostředí, které je výsledkem destrukce původního, přirozeného přírodního prostředí kulturou

...naše snaha o léčení člověka je nedostatečná, jestliže nebudeme léčit životní prostředí

...dokonce může být kontraproduktivní – taková léčba může být silně integrována do rozvoje protipřírodní kultury

Například???

...není možné (pochtivé) činit zodpovědné jen jednotlivce, tam, kde je zodpovědná především kultura.. (ekonomika, politika)

---cesta k transformaci kultury vede přes vzdělání a výchovu a snahu, která bude směřovat jak shora (politika) tak zdola (veřejnost)