

Nehýbeme se svobodně, máme strach ze ztráty tváře

Vitalia.cz, 2. 7. 2019

ROZHOVOR – „Strnulé pohyby známe od mnoha politiků. Pouze ve svobodném pohybu můžeme být zdraví a šťastní...“ říká filozof Antonín Dolák, kterého můžete potkat v poklusu kolem brněnské Svratky.

Denně běhá kolem řeky Svratky, Ostravice nebo po městě, často jezdí na kole, chodí hodně do lesa jako turista. Zajímá ho tvořivý pohyb v krajině. „Dáváme hodně energie do toho, abychom neztratili tvář, abychom působili stále dospěle, seriózně, stabilně a vyrovnaně. To nás stojí hodně úsilí, namáháme se, jsme pak v napětí a stresu. Svobodný pohyb nás uvolňuje,“ říká Antonín Dolák z Katedry filozofie Filozofické fakulty Ostravské univerzity.

Co považujete za svobodný pohyb?

Svobodný pohyb vychází z vlastní přirozenosti daného individua. Každý máme jiný temperament, náuru, také svůj jungiánský stín. Ve svobodném pohybu nedáváme na odiv svou sebedůležitou personu, masku, která se vyznačuje nacvičenými a strnulými pohyby, jak je známe od mnohých politiků, soudců, úředníků nebo lidí s narcistickou poruchou osobnosti. Ve svobodném pohybu se chováme podle taoistického hesla: buď jako neotesaný kus dřeva, surový dřevěný špalek. Mnozí čchanoví osvícení mistři se projevovali bouřlivě, syrově až surově, nebránili se momentálnímu emocionálnímu podnětu ani ve svém pohybu či gestu, neměli východní „strach ze ztráty tváře“, nebáli se hanby.

Proč se vlastně bojíme a schováváme?

Svobodný pohyb nemá strach, že bude považován za divný, bláznivý, trapný. Člověk neřeší to, že se mu budou druzí smát nebo ho odsuzovat za to, že se hýbe divně, neobratně nebo hloupě. Svobodný pohyb je pohyb archetypu stínu, našich potlačovaných částí osobnosti, za které se stydíme, které se bojíme projevit. Nesvobodný pohyb je pohybem archetypu osoby, je rigidní, toporný, nacvičený a nudný jako výstupy politiků v Otázkách Václava Moravce. Svobodně se hýbou také někteří blázni, jak ukazuje Foucault v Dějinách šílenství: tanec bláznů může být hodně slastný a uvolňující.

A můžeme si vůbec tu svobodu dopřát?

Ano! Dáváme hodně energie do toho, abychom neztratili tvář, abychom působili stále dospěle, seriózně, stabilně a vyrovnaně. To nás stojí hodně úsilí, namáháme se, jsme pak v napětí a stresu. Svobodný pohyb nás uvolňuje. Přichází slastné uvolnění strastiplného napětí tělesných svalů, kloubů, vazů, šlach i naší kůže. Je možné se učit od spontánních pohybů dětí, ale i opilců, konečně existuje druh jógy napodobující pohyby opilců, které jsou vláčné, uvolněné a reagující spontánně na danou situaci, proto se opilci málokdy něco stane, když upadne.

To je pravda, ale málokdo to bohužel zvládne i bez alkoholu...

Tyto pohyby jsou plné taoistického wu-wej, spontánního činění nekonáním, konkrétních spontánních prvků, jak je definuje filozofický fenomenolog Maurice Merleau-Ponty. Nejde o abstraktní pohyb, který má předem vytyčený cíl, účel, plán a přesnou dráhu. Svobodně se, podle předního psychologa a objevitele mikroemocí v mikrovýrazech tváře Paula Ekmana, hýbe i dalajláмова tvář. Tvář tohoto starého muže je jako tvář dítěte, svobodná, uvolněná, nebojí se projevit všechny druhy emocí, i ty negativní. Je to tvář velmi rychlé a dynamické, osvobozené mimiky.

Může být člověk doopravdy svobodný?

Otázka svobody je složitá. Zastávám názor, že svobodní spíše nejsme kvůli určitému determinismu, ale svobodu pohybu chápu ve smyslu „psychologické svobody“. Nemůžu si vybrat, co budu chtít (filozofická nesvoboda), ale pokud dělám, co chci, jsem psychologicky (ale i politicky) svobodný. Zajímavější je svobodný pohyb z hlediska filozofie Friedricha Nietzscheho: je to pohyb poslední fáze vývoje člověka k nadčlověku, což je fáze hravého, tvořivého dítěte, kde je dominantní hra a svobodný tanec dětí v kruhu, ale i smíchu, kdy se doslova otrásá celé tělo, až padáme pod stůl.

Galerie: Jóga smíchu nerozlišuje mezi předstíraným a skutečným smíchem

Dalších 19 fotografií

Je to onen hurónský smích olympských bohů a dítěte/nadčlověka, který je v protikladu k zatuhlému šklebu ironie a sarkasmu. Tím se podle Nietzscheho projevuje resentment, tedy existence plná zášti a zahořklosti, odvozená existence, jež se vymezuje v averzi vůči druhým, aniž by sama něco vytvářela ze sebe a je vedena pouze nenávistí k životu. Ten resentmentální ztěžklý strojový pohyb v podstatě znamená, že máme podle Nietzscheho „zahořklého trpaslíka na hrbu“. Ten nás svazuje, zpomaluje, tíží a tlačí k zemi.

Jak se můžeme zbavit „zahořklého trpaslíka na hrbu“?

Svobodný tanec nadčlověka a dítěte je plný radosti ze života, přitakání životu přesně takovému, jaký je, je plný „amor fati“, radostného láskyplného přijetí vlastního osudu. Ozývá se v něm Nietzscheho princip boha zpěvu, tance, vína a skupinových orgií Dionýsa. Veselá družina Dionýsa svobodně tančila a možná oblažena vínem i skupinově kopulovala, určitě se oddávala rauši kolektivní extáze, která se opět projevuje neobvyklými, výraznými, rychlými a rytmickými pohyby podobnými expresivnímu tanci, kdy tančíme, jako by se nikdo nedíval, protože je nám jedno, že se někdo dívá. Dozvuky najdeme na dnešní scéně českého techna a různých technoparty, také na metalové scéně: obojí vyznává uvolněné, rychlé a rytmické pohyby. Ale vlastně na jakémkoliv hudebním festivalu...

A co třeba sexuální pohyby?

Sexuální pohyby jsou zčásti instinktivní. U mužů je značně řídí nikoliv mozek, ale jen mícha. Můžeme však do nich zařadit kreativitu a nehýbat se podle pornoherců, ale úplně volně. Partner a partnerka stejně nakonec nejlépe ocení autenticitu sexuálních pohybů a mimiky. Naše autentičnost spontánních pohybů a naše svobodná tvořivost uspokojit sebe i druhého oba nejvíce vzruší, není třeba se bát „ztráty tváře“ a je možné se hýbat tak, jak nás k tomu tělo samotné vede. Někdo se bojí u sexu projevit svoje vzdechy a pohyby,

kročí se nebo je v napětí, a snaží se hlavně zalíbit druhému. Nejlepší ale samozřejmě je se hýbat zcela svobodně, pak budou uspokojeni oba, a to plnou měrou.

Lze se pomocí pohybu uzdravit?

Ano, ale musí se na to jít opatrně, je třeba se radit se skutečnými odborníky, zejména lékaři. Nejpřirozenější je chůze, často dlouhá chůze krajinou a v lese, osvědčilo se mi střídat pomalejší chůzi, kdy víc vnímám krajinu, s rychlou chůzí, občas zařadit běh. Ostatně běh v lese oblaží duši i tělo více než pivo nebo sex. Jednou jsme s kamarádem šli pěšky z Brna za tři dny až na Praděd, ale to bylo trochu přehnané. Osobně se po nudném městě pohybuji takřka výhradně už jen formou běhu, to ostatně nedávno doporučoval i Jaroslav Dušek (samozřejmě pozor na smog). Ušetřím tím i za jízdenky a jsem na místě stejně rychle jako tramvaj, navíc s lepší náladou než ze stání v těsné MHD. Když celý den ležím nebo sedím, bolí mě záda. Dříve mě bolela dost, teď už prakticky vůbec, protože se denně hýbu.

A jak vnímáte pohyb z hlediska psychosomatiky?

Člověk vnímá, myslí a hýbe se. Pohyb byl z této trojice základních lidských aktivit nejvíc a neprávem (a k velké škodě našeho zdraví!) zanedbávaný. Filozof Benedikt Spinoza říká, že pohyby těla jsou pohyby mysli, a naopak, adekvátní pohyby a stavy těla jsou zase adekvátními pohyby a stavy mysli, stejně tak neadekvátní pohyby a stavy těla jsou neadekvátními pohyby a stavy mysli. Proto je pro mě právě Spinoza zakladatelem moderní psychosomatiky, a to už v 17. století. Pro Spinozu jsou klíčovými emocemi smutek a radost. Smutek přichází při poznání, že schopnost našeho těla/mysli konat klesá, naopak afekt radosti je zde tehdy, když jsme si vědomi toho, že schopnost a možnost našeho těla/mysli konat, aktivně jednat, roste.

Četl jsem to v době, když jsem byl obézní a řekl si, že nemůžu adekvátně myslet bez toho, že budu mít i adekvátní pohyby a stavy těla, proto jsem začal chodit na dlouhé túry do lesa na Vysočinu a do krásných lesů kolem Brna. Ze Spinozy totiž plyne: když změním stavy těla z neadekvátních na adekvátnější, podle jeho psychofyzického paralelismu okamžitě změním i stavy naší mysli (vědomí, duše) z neadekvátních na adekvátnější.

A co když se člověku hýbat nechce?

Díky kombinaci stresu a rutiny v práci jsou lidé unavení, takže se jim už často hýbat nechce. Stačí však první tři minuty pohybu a energie se vrátí. Vzpomeň si, milý čtenáři a čtenářko, na toto „pravidlo tří minut“, běž si zaběhat, i když jsi unavený, a do tří minut se ti bude hýbat skvěle. Zde doporučuji etiku ctností vycházející hlavně z Aristotela: pravidelně se hýbejme, tím si vytvoříme jistý habitus, zvyk, druhou přirozenost, takže zpočátku jdeme proti své líné první přirozenosti, ale opakovaným nácvikem si vytvoříme druhou „sportovní“ a „svobodně pohybovou“ přirozenost a pak už se budeme hýbat spontánně a bez nutnosti potlačovat lenost.

Takže můžeme lenost porazit vůlí?

Vůlí ani ne, to spíše radostí z pohybu. Když se chci přemístit z bodu A do bodu B, musím tam jít radostně, ideálně rychlochůzí nebo během s kvalitní hudbou ve sluchátkách (pokud jsme v městě plném nepříjemných zvuků). Hýbu-li se radostně, nemusím se k

tomu nutit. Plus výše zmiňovaná druhá přirozenost: já už se nenutím ráno jít běhat, jsem tak nastaven. To je dobré poselství Aristotela: naše přirozenost je flexibilní, běžec se stává běžcem pravidelným běháním, chodec se chodcem nerodí, ale pravidelnou chůzí se jím stává. Tématu se věnuji dlouze na svém YouTube kanále „Antonín Dolák“ , také o jeho filozofických aspektech přednáším na hodinách naší Katedry filozofie Ostravské univerzity.

Co byste doporučil čtenářům, aby se cítili dobře ve svém těle?

Hýbat se, hýbat se, hýbat se! Ne rychle a dlouho, ale denně, ideálně v přírodě. Jde zejména o dýchání. Pohyb v lesním prostředí je důležitý proto, že zdejší vzduch obsahuje hodně zdravých, biofilních půdních bakterií. Je svěží a chladnější než v rozpáleném městě a je dynamický díky větru. A když už ne pohyb v lese, tak v městském parku po nábřeží řeky. Právě při pohybu je třeba vidět krásu, která nám pozvedá ducha: krásu stromů, řeky nebo třeba chrámů. Krásný je Petrov v Brně! Krása je totiž náš emocionální pocit slastného uvolnění tělesných svalů vyvolaný zrakovým (vidím strom) nebo zvukovým (slyším potůček) vjemem, který považujeme za krásný. Pohyb v krásné krajině (a každá krajina je nakonec krásná, jsme-li schopni ji plně vnímat), to je to, co přejí sobě i čtenářkám a čtenářům!

PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.

Odborný asistent Katedry filozofie Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Věnuje se současné filozofii, etice, problému umělé superintelligence, jáství a (ne)svobodné vůli, buddhismu.

Vytváří filozofická a popularizační videa na YouTube kanále „Antonín Dolák“ , kde se věnuje také svobodnému pohybu.

Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/mame-strach-ze-ztraty-tvare/>