



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Etikoterapie jako léčebná metoda

Autor: Petra Měříčková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice, duben 2015



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

BACHELOR THESIS

Ethicotherapy as a method of treatment

Author: Petra Měříčková

Study program: Specialisation in Education

Study of programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice, April 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Petra Měřičková

Název bakalářské práce: Etikoterapie jako léčebná metoda

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavlína Moučková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt:

V předkládané práci popisuji a vysvětluji léčebnou metodu, která se nazývá etikoterapie. Nejdříve vysvětluji pojem etikoterapie, popisuji její vznik a vysvětluji její cíle. Představuji jejího zakladatele MUDr. Ctibora Bezděka a zaměřuji se na popis jeho vlastních technik etikoterapie. Dále následuje seznámení s některými jeho následovníky MUDr. Vladimírem Vogeltanzem, MUDr. Janem Hnízdilem, etikoteapeutkou Louise L. Hay, a MUDr. Rudigerem Dahlkem. Zabývám se popisem metod etikoterapie, dle výše zmíněných představitelů této léčebné metody. Tyto metody vychází z poznatků o celkovém vlivu člověka na jeho psychiku a o vlivu psychiky na tělesný stav člověka. V závěru práce se zaměřuji na ukázkou praktických metodických postupů etikoterapeuta při léčbě. Tento postup léčby uvádím na příkladu dvou vybraných klientů.

Klíčová slova: etikoterapie, etikoterapeut, klient, pacient, metody, nemoc, nitro, duše.

Bibliographic Identification

Name and Surname: Petra Měříčková

Title of Bachelor Thesis: Ethicotherapy as a method of treatment

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

The year of defense: 2015

Abstract:

The presented work describes and explains therapeutic method called ethicotherapy. First it explains the concept of ethicotherapy, describes its origin, and explicates its objectives. It introduces its founder, MUDr. Ctibor Bezděk, and focuses on description of his distinctive ethicotherapy methods. It further introduces some of his successors: MUDr. Vladimír Vogeltanz, MUDr. Jan Hnízdil, ethicotherapist Louise L. Hay, and MUDr. Rudiger Dahlk, and describes ethicotherapy methods used by the above representatives of this therapy. These methods are based on findings concerning the overall influence of an individual on his/her own psyche and the influence of the individual's psyche on his/her physical state. The work conclusion concentrates on an example of practical methodological techniques of an ethicotherapist during therapy, showing such treatment procedure on an example of two selected clients.

Keywords: ethicotherapy, ethicotherapist, client, patient, methods, disease, mind, psyche.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Etikoterapie jako léčebná metoda“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Pavlína Moučkové, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Písku, dne 15. 4. 2015

Petra Měříčková

Poděkování:

Tímto děkuji za odborné vedení, moudré rady a ochotu při vypracování bakalářské práce Mgr. Pavlíně Moučkové.

Obsah

Úvod.....	8
1 Co je etikoterapie	10
1.1 Historie etikoterapie	11
1.2 Zakladatel etikoterapie MUDr. Ctibor Bezděk	13
1.2.1 Etikoterapie dle MUDr. Ctibora Bezděka	15
2 Pokračovatelé etikoterapie	17
2.1 MUDr. Vladimír Vogeltanz	17
2.2 MUDr. Jan Hnízdil.....	18
2.3 Louise L. Hay.....	21
2.4 MUDr. Rudiger Dahlke.....	22
3 Metody etikoterapie	25
3.1 Metody etikoterapie MUDr. Ctibora Bezděka	25
3.1.1 Vlastní techniky etikoterapie.....	27
3.2 Metody etikoterapie MUDr. Vladimíra Vogeltanze	29
3.3 Metody celostní medicíny MUDr. Jana Hnízdila	30
3.4 Metody k uzdravení Louise L. Hay.....	31
3.5 Metody podle MUDr. Rudigera Dahlkeho.....	32
4 Etikoterapie v praxi.....	35
4.1 Praktická část práce etikoterapeuta s klientem.....	39
4.1.1 Klient č. 1	39
4.1.2 Klient č. 2	42
Závěr	44
Seznam použité literatury	46

Úvod

Nad výběrem své bakalářské práce jsem se dlouho nerozmýšlela. Jakmile jsem uviděla vypsaná témata, bylo mi jasné, že chci psát o etikoterapii. Protože mne už mnoho let zajímá podstata bytí, člověk samotný a jeho duše, uvažovala jsem, co vlastně etikoterapie je a jak hluboko se může dotýkat těchto témat. Nevěděla jsem přesně, čím se tato věda zabývá, a tak jsem se ptala sama sebe – *Je to léčba? Je to nějaká terapie? Jak probíhá? Eticky? Mravně? Kdo ji vede? O čem se hovoří? Proč a zda se k ní lidé uchylují? Vyhledávají ji? Je rozšířená? Kdo ji vymyslel?* Ještě více otázek mi přicházelo na mysl, a tak jsem usedla k internetu a hledala odpovědi. A čím více informací o tomto tématu jsem zjišťovala, pozorovala jsem, jak jsou mi nalezené informace blízké. Blízké mému srdci, mojí mysli i mé duši.

Dlouhé roky svého života vnímám, jak všichni něco hledají. Jsme stále nespokojení, neusmíváme se, práce nás netěší, žijeme ve vztazích, které nám nevyhovují, jsme nenaplnění, něco nám schází... Etikoterapie nám nabízí odpovědi, proč se nám dějí určité věci, proč nás trápí určité nemoci. Pokud jsme vnímaví a ochotní přijmout zajímavé odpovědi, můžeme díky nim zjistit příčinu našich problémů a pokusit se je odstranit.

Je mnoho názorů na léčení nemocí a záleží na každém z nás, ke které alternativě se přikloníme. Etikoterapie nám může hodně pomoci, pokud jí samozřejmě podáme naši ruku. Pokud totiž uvěříme, že ten, kdo nás léčí, není doktor, ale my sami, máme pak *onu sílu* uzdravit sami sebe. My sami musíme v sobě najít víru, že to lze. O naší víře, síle, otevřenosti, duchovnu a dalších souvislostech, které se před námi nyní rozprostírají, se budu věnovat na následujících stránkách.

Ve své práci bych ráda představila zakladatele této „vědy“, MUDr. Ctibora Bezděka a předložila vize současných pánů doktorů MUDr. Vladimíra Vogeltanze a MUDr. Jana Hnízdila, MUDr. Rudigera Dahlkeho, německého průkopníka psychosomatické medicíny a etikoteapeutky Luise L. Hay. Pokusím se shrnout techniky etikoterapie do základních jednoduchých bodů, tak, aby jim každý porozuměl. Ze svých zkušeností, ze zkušeností mých přátel a z praxí shora uvedených jmen uvádím

v poslední kapitole své práce dva příklady léčby, na kterých si budeme moci ukázat etikoterapii v praxi.

1 Co je etikoterapie

Etikoterapie je léčebná metoda, která pomáhá člověku uzdravovat nemocné vztahy vůči sobě i druhým. Nemravné, tedy neetické vztahy vidí jako hlavní příčinu fyzických potíží. Nemoc z pohledu etikoterapie je jen hmotným otiskem nemocné duše, která ještě nenalezla cestu k mravnímu řádu.

Etikoterapie je založena na úzké souvislosti mezi tělesným, duševním, duchovním a sociálním stavem člověka. Zde bych chtěla vyzdvihnout duchovní složku, neboť etikoterapie zahrnuje do svého pojetí i lidský vztah k Bohu.¹

Je jedna z nejtěžších a neúčinnějších diagnostických a léčebných metod, která je schopná v nitru člověka rozpoznat a odstranit příčiny jeho nemocí. Etikoterapie je nesmlouvavé pravdivé zrcadlo nastavené jedinci a společnosti. Umožňuje člověku, aby se viděl ne takový, jaký by chtěl být, ale jaký skutečně je. Umožňuje nahlédnout za kulisy hmoty – nevidět jen zevní hmotný tvar, ale uvidět jasně nehmotnou příčinu, která ho vytvořila – uvidět tak skutečné, tzn. nehmotné příčiny nemocí, ale i možnosti jejich odstranění.²

Etikoterapie vychází z toho, že vše, co se děje, je duchovní. Ví, že každá nemoc začíná v duchu, v nitru člověka. Jen z tohoto místa můžeme naši nemoc vyléčit. Ne, odstranit, odsunout na později, ale skutečně vyléčit.³

Etikoterapii můžeme vnímat jako pomocnou ruku při procesu uzdravování a vědomého duchovního růstu těch lidí, kteří chtějí převzít za svůj život zodpovědnost. Lidem, kteří chtějí vzít svůj život do vlastních rukou a uzdravit se sami.

¹ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

² VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.

³ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

Pokud poukazují na dnešní dobu, kdy morální stav lidstva upadá, je etikoterapie cestou k uzdravení jedince i celé společnosti. Tím, že si klade za cíl zdraví ducha i těla, stává se etikoterapie medicínou budoucnosti.⁴

Jestliže klasická medicína má za cíl zbavit člověka nemocí, cílem etikoterapie je zbavit ho způsobu života, který k nemoci vedl. Pokud se člověk chce uzdravit opravdově a trvale, musí na sobě poctivě pracovat. V ostatních případech platí přísloví „lehce nabyt, lehce pozbyt“, ať už se jedná o klasickou medicínu nebo alternativní medicínu (např. akupunktura, homeopatie).⁵

Dalším cílem etikoterapie je zbavit člověka sobectví. Tuto lidskou vlastnost vidí jako hlavní příčinu všech nemocí. Za každým zdravotním problémem stojí nějaká forma sobectví nemocného.⁶

1.1 Historie etikoterapie

I když za zakladatele etikoterapie považujeme MUDr. Ctibora Bezděka, přesto musím poukázat na odkaz některých kultur, národů i jednotlivých myslitelů, u kterých nacházíme prapůvod etikoterapie. Nalézáme ji již u národu Mayů, kteří věděli, že láska, klid a mír v naší duši nás ochrání. Věděli, že v respektu druhých a hrdosti na svůj kmen je obrovská síla, síla pospolitosti. V jejich poselství stojí, že až budeme pokládat přírodu za část sebe a přestaneme myslet nejen jako JÁ ale MY, osvobodíme se od stínu, jenž nás svazoval, a prozáření světlem pak půjdeme dál. Mayové zmizeli, ale jejich pravda je věčná. **Duše a tělo jsou jedno**, nelze je od sebe oddělit.⁷

Podobně smýšlel i řecký filosof Sokrates, který věřil, že nemoc, která by byla oddělena od duše, neexistuje. Tělo je jen obalem duše. Jakmile onemocní duše, onemocní i tělo. Sokrates vidí duši jako nositelku vnitřního osudu, vnitřního určení

⁴ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

⁵ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

⁶ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

⁷ *Duchovní REIKI: Poselství Mayů*, [online] [cit. 2014-07-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.reiki-duchovni-cesta.estranky.cz/clanky/poselstvi-mayu.html>>.

člověka. Duše je ta, která má možnost rozhodovat o sobě samé a má schopnost poznání pravdy a dobra.⁸

Platón, Sokratův žák, pokračoval v jeho tezi a uváděl, že chybou je léčit tělo a duši zvlášť, když přece od sebe nejdou oddělit. Základní otázkou duše je, jak máme žít. Tato otázka určuje jistým způsobem život a způsob bytí člověka. Duše sama závisí na svých výkonech, na své činnosti. Duše je zprostředkovatelem mezi idejemi a tím, co je bytostné, pozemské. Proto je důležité usilovat o spojení duše a fyzického těla v jednotu.⁹

Tuto moudrost vyjadřoval v 10. století i kmen Toltéků, z jejichž poselství čerpá Don Miguel Ruiz. Ve své knize Čtyři dohody odhaluje M. Ruiz zdroj omezujících názorů, které nás připravují o radost a vedou ke zbytečnému utrpení. Čtyři dohody nabízejí silný **kód chování**, který dokáže rychle proměnit náš život v nový prožitek svobody, opravdového štěstí a lásky.¹⁰

První dohoda - Nehřešte slovem. Je třeba, abychom říkali jen to, co si opravdu myslíme. Znamená to také, že máme více přemýšlet, než něco vyslovíme. Máme se vyhýbat pomlouvání druhých, souzení jiných, ale i sama sebe. Sílu slova bychom měli užívat jen ve jménu pravdy a lásky. Slovo totiž dokáže buď vytvořit náš sen, nebo ho zničit. Slovo je vyřčená myšlenka.

Druhá dohoda - Neberte si nic osobně. Měli bychom si uvědomit, že se nic neděje kvůli nám. Co nám druzí říkají a dělají je projevem jejich vlastní situace a jejich vlastních snů. Když budeme imunní proti názorům a činům druhých, nestaneme se obětí zbytečného utrpení. Nedotkne se nás to.

Třetí dohoda - Nevytvářejte si žádné domněnky. Pokud dokážeme komunikovat s ostatními tak jasně, jak jen dovedeme, vyhneme se mnoha nedorozuměním, smutku a dramatům. Pokud nalezneme odvahu klást otázky a vyjádříme, co skutečně chceme, dokážeme zcela změnit svůj život.

⁸ PATOČKA, J. *Péče o duši II*. Praha: OIKOYMENH, 1999. ISBN 80-86005-91-7.

⁹ PATOČKA, J. *Péče o duši II*. Praha: OIKOYMENH, 1999. ISBN 80-86005-91-7.

¹⁰ RUIZ, M. *Čtyři dohody*. Praha: PRAMA, 2001. ISBN 80-7205-826-6.

Čtvrtá dohoda - Dělejte vše, jak nejlépe dovedete. Ne více a ne méně. Žijeme-li totiž naplno svůj život, znamená to, že jsme se vzdali minulosti a žijeme plně přítomným okamžikem. Pokud se netěšíme z toho, co se odehrává právě teď, je žití jen žitím napůl, které vede k sebelítosti, utrpení a slzám.¹¹

Na poslední dohodu z těchto čtyř, navazuje svými myšlenkami soudobý filozof a duchovní učitel Eckhart Tolle. Věří, že pokud se bude člověk zabývat právě přítomným okamžikem, má šanci těšit se z toho, co se právě odehrává a tento okamžik plně prožít. Uvědomuje si, že pokud bude lidská mysl hledat naplnění jinde, tzn. ať již v budoucnosti nebo v minulosti, naplnění duše nemůže nikdy dosáhnout. A takto lidská mysl, její uzpůsobenost, popírá život. Protože jediné místo, kde se koná život, jediné místo, kde se odehrává, je v přítomném okamžiku, teď. Mimo teď není žádný život.¹²

Právě zamyšlení nad svým životem, nad svou duší a nad tím, kde žije, je podle M. Schneidera důležité, protože to nám určuje, jestli je člověk zdravý či nemocný. Neboť nemoc vzniká tam, kde je přeslechnuta duše. Nemoc je chápána jako výzva k pozornosti k naslouchání svému nitru a pochopení sebe sama skrze zklidnění a uvědomění. Tato výzva by nás měla nutit k zamyšlení se nad svým dosavadním životem.¹³

1.2 Zakladatel etikoterapie MUDr. Ctibor Bezděk

V Čechách se do podvědomí lidí dostala etikoterapie ve 30. letech 20. století díky lékaři a spisovateli MUDr. Ctiboru Bezděkovi (dále jen C. Bezděk). Vycházel z přesvědčení, že nemoc fyzického těla bývá projevem poruch, které nastaly v duševním životě. Skutečnost, že člověka netvoří jen hmotné tělo, ale i duše, se stala základem jeho, na tu dobu originální, léčebné metody. Nazval ji, na doporučení Prof. MUDr. J. Hanauska, etikoterapií. Jeho metoda vzbudila zájem i u tehdejšího prezidenta T. G. Masaryka,

¹¹ RUIZ, M. *Čtyři dohody*. Praha: PRAMA, 2001. ISBN 80-7205-826-6.

¹² TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80-7205-839-8.

¹³ *Terapie pro kvalitní život: Duchovní příčiny*, [online] [cit. 2014-07-27]. Dostupné z WWW: <http://www.msz.cz/duhovni_priciny.html>.

který svou úctu k přínosu C. Bezděka lidem vyjádřil pozváním manželů Bezděkových na zámek do Lán.¹⁴

C. Bezděka považujeme za zakladatele etikoterapie v Čechách. Narodil se v Podivíně u Břeclavi roku 1872. Dostal jméno Hugo, při pozdějším biřmování dostal jméno Ctibor a to si také ponechal na celý život. Důležitým aspektem v jeho životě je úmrtí jeho rodičů na tuberkulózu. Této nemoci podlehl i jeho dvě mladší sestry a sestry jeho otce. Snad proto pak velkou část své lékařské praxe zasvětil tuberkulóze. Stává se sirotkem a jeho výchovy se ujímá teta Augusta Šebestová, velice pokroková a rozumná žena, která byla Bezděkovi dobrou rádkyní po celý svůj život.

Po úspěšném ukončení střední školy se zapsal roku 1893 na medicínu do Vídně. Za studia medicíny pracoval ve slovenském akademickém spolku Tatran, spolupracoval se slovenským časopisem Detvan v Praze, jehož výsledkem bylo založení časopisu Hlas. V roce 1896 se seznamuje se svou budoucí ženou Varvarou D. Rudněvovou, s kterou pak utvořil první manželský lékařský pár, když si spolu v roce 1905 založili svoji první ordinaci v Žďánicích na Moravě. Ještě předtím ale působil jako námořní lékař u rakouského námořnictva. Námořníkům se velmi věnoval a pro ty, kteří byli negramotní, zřídil v podpalubí školní třídu, kde je učil číst a psát.

Praxe manželů Bezděkových byla pestrá. Působili v Moskvě, v lázních Bad Hall, v psychiatrické léčebně Štenberk a i v proslulém sanatoriu Vita Nova u MUDr. Jana Šimsy v Krči u Prahy. Za první světové války byl C. Bezděk mobilizován k maríně, ale důstojnickou hodnost odmítl, nechali ho tedy sloužit jako civilistu na lazaretní lodi v Pulje. V roce 1918 začali s manželkou pracovat v ordinaci v Rožmberku, kde strávili 14 let. Zavedli zde síť sociálních institucí, založili Červený kříž, oddělení sociální péče, poradnu pro matky a kojence, abstinenční poradnu. V roce 1921 zorganizoval pomoc hladovějícím ruským dětem a sami si jich několik vzali na nejnужnější dobu do rodiny.

C. Bezděk, velmi činnorodý člověk, se věnoval eubiotickým¹⁵ a vegetariánským snahám, přednáškám, koncertům, sbírkám i plesům pro Červený kříž. Věnoval se i své literární činnosti, více se však věnoval esejistice. V roce 1931 vydává svou originální

¹⁴ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti. 5. opr. a rozšíř. vyd.* Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

¹⁵ Eubiotika - nauka o správné životosprávě.

koncepti etikoterapie pod titulem *Záhada nemoci a smrti*, která je věnována vlastní etikoterapii. V této knize mimo jiné píše, jak náš zdravotní stav závisí na vzájemném poměru, v jakém se nalézá duch a tělo. Ideální stav podle něj nastane tehdy, když duch bude skutečným vládcem a vůdcem těla, které ho bude ve všem poslouchat. Takový člověk prý bude zdrav. Jeho víra v Boha je očividná v jeho přístupu k životu i jeho odkazech v této knize, kde častokrát cituje evangelia, Kristovy výroky.

Začátkem 30. let odchází do Prahy a zřizuje ordinaci praktického lékaře spojenou s protialkoholní a eubiotickou poradnou, kde se věnuje etikoterapii. Až do války rediguje časopis *Duchovní a náboženská kultura*. Svůj život zasvětil nejen tématům alkoholismu, ale i prevenci pohlavních chorob, boji proti tuberkulóze, podpoře vegetariánství, byl předsedou Společnosti přátel filosofie V. Hoppeho, byl členem Českého abstinčního svazu. O etikoterapii napsal dvě knihy, *Etikoterapie*, *Záhada nemoci a smrti* a *Záhada nemoci a uzdravení*, *Etikoterapie 2*.¹⁶

Své poslání lékaře vykonával až do konce svého života. Než ve svých 84 letech zemřel, se všemi se rozloučil a z tohoto života odešel stejně tak, jak žil – vyrovnaně, klidně a pokojně.¹⁷

1.2.1 Etikoterapie dle MUDr. Ctibora Bezděka

C. Bezděk věřil, že příčinu onemocnění máme hledat nejen v postižených orgánech, ale v naší psychice a hlavně v porušování božích zákonů a mravních principů. Zastával názor, že lidem nepomůže hygiena ani prosluněné byty, čištění zubů, spaní při otevřených oknech, tělocvik a sporty, když při tom budou žít nemravně, tj. lhát, podvádět, pít alkohol nebo smilnit, protože poruchy, které tyto neetické vlastnosti vnesou do života, nemohou být odstraněny sebelepší péčí o tělo.¹⁸

V druhém dílu etikoterapie *Záhada nemoci a zdravení* navazuje na 1. svazek, ve kterém pokračuje ve svých tezích, že tělo a duše tvoří jednotu, která je neoddělitelná a je odpovědná za všechny svoje počiny. Provede-li nemocný ve své duši obrat od zlého

¹⁶ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

¹⁷ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

¹⁸ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

ve směru dobra, nastane s velkou pravděpodobností obrat k lepšímu i v jeho zdravotním stavu. Velmi citlivě zde analyzuje příčiny lidského trápení ve hmotě – fyzickou nemoc i s průvodními starostmi a životními omyly. Věří, že skutečná příčina nemocí neleží ve viditelné říši těla a hmoty, ale ve zcela neviditelné sféře lidské duše. S hlubokou intuící již tehdy vnímal souvislosti, které dnes postupně začínáme uznávat. Tím se myslí důležitost hledání sebe sama, nalezení svého pravého Já, pochopení svých niterných pocitů, provázání Boha s naším životem, objevení Boha v sobě samém. Jakmile najdeme vnitřní klid, naše duše se bude cítit dobře a tudíž i my přestaneme být nemocní.¹⁹

¹⁹ BEZDĚK, C. *Záhada nemoci a uzdravení: Etikoterapie II: Léčení duše a těla*. Olomouc: FONTÁNA, 2000. ISBN 80-86179-45-1.

2 Pokračovatelé etikoterapie

Mezi hlavní pokračovatele etikoterapie v Čechách řadíme MUDr. Vladimíra Vogeltanze, MUDr. Jana Hnízdila a ve světě tuto metodu zastupují MUDr. Rudegier Dahle a etikoterapeutka Luise L.Hay.

2.1 MUDr. Vladimír Vogeltanz

Významný pokračovatel etikoterapie uplatňované v praxi. Vystudoval medicínu na Univerzitě Karlově. Pracoval ve Strakonících jako zástupce primáře ušního, nosního a krčního oddělení. Patnáct let operoval a léčil nemocná těla svých bližních oficiální medicínou. Od roku 1990 začal zkoušet různé alternativní techniky. Studoval je, praktikoval a ponechával si esenci poznání. Došel k závěru, že medicína vědecká a alternativní mají společného jmenovatele – aktivitu léčícího a pasivitu nevědomého nemocného.

V roce 1993 se dvěma atestacemi opouští své místo zástupce primáře a odchází z oficiální medicíny a vystupuje z České lékařské komory, aby se naplno mohl věnovat etikoterpii. Tím, že opouští zdravotnictví, dostává příležitost zamyslet se nad zaběhnutými formami, které lidé nazývají pomocí bližnímu. Byla mu dána možnost vniknout do podstaty vzniku nemoci. Hledá s klienty, které medicína nedokázala uzdravit, příčinu a smysl jejich nemoci a života vůbec. Nyní dokáže pojmenovat hlavní slabinu současné medicíny i společnosti, kterou je trvajících nevědomost o duchovních zákonech, v jejichž režii se nemoc vyvíjí.²⁰

Chce nám ukázat, jak naše nehmotné myšlenky, city, pocity a postoje vytvářejí hmotnou nemoc. Poukazuje na to, co je nezdravé v přístupech léčení i k léčeným. Pokouší se o nalezení formy, jak má oslovit ty, kteří už hledají cestu ven ke světlu a

²⁰ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.

poznání. Mnohdy se pohybuje na hranici našeho dosavadního běžného chápání prostoru a času.²¹

MUDr. Vogeltanz (dále jen V. Vogeltanz) souhlasí s myšlením C. Bezděka, že etikoterapie je léčení mravností. Etikoterapii vysvětluje z řeckého slova *Étos* = zvyk, obyčej, tedy to, co člověk obvykle dělá. V překladu pak můžeme říci, že etikoterapie je vlastně zvykoterapie. Nemocný si zvyká na nové každodenní rituály. A však sám uvádí, že nejde etikoterapii popsat jednou větou, neboť etikoterapie se vyvíjí jako ostatní léčebné metody a sám uznává, že etikoterapii vidí pokaždé z jiného úhlu. Je to hledání skutečných příčin nemocí, hledání podstaty, léčba nemocí, léčba mravností, medicína bez skalpelu, návrat k sobě. Stejně jako C. Bezděk si myslí, že sobectví (ať člověka nebo společnosti) je mravní vada, stojící u kořene všech obtíží.²²

V současné době provozuje svou praxi etikoterapie, pořádá semináře, přednášky, též pořádá pobytové kurzy *Léto s etikoterapií* na Šumavě. Mnoho jeho článků bylo publikováno například v časopisech *Gemma*, *Regenerace*, v revue *Prostor*, doposud vydal dva knižní tituly pod názvem *Co s doktorem, cesta etikoterapie* a *Co s doktorem 2, cesta etikoterapie*.²³

Své povolání etikoterapeuta vykonává již 20 let. O lécích se vyjadřuje jako o drogách, z kterých se stává závislost. Léky nepředepisuje a za sezení s klientem si neříká o přesný honorář, naopak, nechává na klientovi samotném, kolik je ochoten a schopen za terapii zaplatit.²⁴

2.2 MUDr. Jan Hnízdil

V současné době se do podvědomí lidí dostává člověk, kterým je MUDr. Jan Hnízdil (dále jen J. Hnízdil), který se narodil roku 1958 v Mnichově Hradišti a je známý český celostní a rehabilitační lékař. Vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy

²¹ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

²² VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.

²³ *Etikoterapie MUDr. V. Vogeltanz*, [online] [cit. 2014-09-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.etikoterapie.com/>>.

²⁴ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

v Praze, je atestovaným internistou a rehabilitačním lékařem. Po absolutoriu v roce 1984 nastoupil jako odborný asistent na katedře tělovýchovného lékařství fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.²⁵

Poté nastoupil do Ústavu sportovní medicíny a stal se dobrovolným komisařem dopingové kontroly, kde bojoval za čistotu sportu. Přitom mu ale začínalo pomalu docházet, že celý tento postup i následné postihy jsou v rozporu s jeho názory. Zjistil, že sport může být buď vrcholový, nebo čistý a začal o tom psát do sportovních rubrik, dokonce některé přistižené sportovce hájil. Pro naprostou neslučitelnost názorů na problematiku dopingů s oficiální filozofií mu ale byla odebrána licence komisaře a zákaz šíření zvrácených myšlenek v médiích.

Svou pozornost poté obrátil ke skupině českých skeptiků, kteří v té době bojovali proti vědám jako je akupunktura, homeopatie či biotronika. Vstoupil do jejich spolku Sisyfos. Záhy ale začal o těchto metodách přemýšlet s jiným záměrem, než s jakým do tohoto klubu vstoupil. Zajímalo ho, proč tyto metody tolika lidem pomáhají. Došlo mu, že v moderní medicíně chybí celostní pohled na člověka, především trpělivé vyslechnutí a porozumění léčenému. Právě toto dokáže pacientům nabídnout zkušený léčitel. Kvůli tomuto přístupu musel spolek Sisyfos opustit. Nastoupil tedy na rehabilitační oddělení fakultní polikliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. V této stereotypní mechanické medicíně vydržel deset let. Ovlivnilo ho setkání s kolegou lékařem MUDr. J. Šavlíkem, který radil svým pacientů, co mohou udělat proto, aby se jenom neléčili, ale plně uzdravili. Tehdy pochopil, že každá nemoc je informace o tom, že člověk dělá ve svém životě nějakou chybu. Začal se o pacienty více zajímat. Ptal se jich na způsob života, na jejich radosti a starosti. Začal nacházet spojitosti mezi duchovním a tělesným stavem pacienta a pak pochopil původ a příčinu jeho nemoci.

Dalším jeho prozřením, bylo současné zdravotnictví, které se mu jeví především jako obchod. Čím více lidí stůně, tím více se prodá léků. Pokud by se lidé začali hromadně uzdravovat, znamenalo by to pro medicínsko-farmaceutický komplex katastrofu. On sám se stávajícím systémem zdravotnictví nebojuje, jen si myslí, že medicínsko-farmaceutický komplex, což znamená propojení zdravotnických institucí,

²⁵ HNÍZDIL, J. *Zaříkavač nemocí: Chcete se léčit, nebo uzdravit?* Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2014. ISBN 978-80-7422-321-1.

farmaceutických firem, zdravotních pojišťoven a medicínských špiček, je tak nemorální a provázaný zájmy různých podnikatelských skupin, že se nedá vůbec reformovat, tudíž by bylo ztrátou s ním bojovat.²⁶

V letech 2004 až 2013 působil v Centru komplexní péče v Dobřichovicích. V současné době pracuje na realizaci projektu zařízení komplexní medicíny „Hnízdo zdraví“. Také podniká „osvětu kulturní, morální a etickou“ s hercem, moderátorem a zastáncem zdravého životního stylu Jaroslavem Duškem. V těchto přednáškách se snaží lidem vysvětlit, že mohou být zdraví, pokud ve svém životě změní nevyhovující a nemoc podporující situace a emoce. Často vtipkují, že lékař je od slova lekat a lék od slova lek. Lékař předepíše spousty léků=leků, které léčí nemoc jen na povrchu, ale příznaky jeho nemoci potlačuje. Vzpomíná na práci v jedné velké nejmenované nemocnici, kdy za ním přicházeli pacienti, kteří se chtěli uzdravit, a divili se, že jim nepředepsal žádné léky, protože si jinak proces uzdravování neuměli představit. Dnes za ním chodí pacienti s opačnou prosbou. Už nechtějí brát léky, ale chtějí poradit, jak se mohou uzdravit sami. Jsou ochotni převzít za svoje zdraví odpovědnost. V tom, že se jim ukáže správná cesta, vidí J. Hnízdil smysl psychosomatické medicíny.²⁷

J. Hnízdil je autorem a spoluautorem řady odborných článků a publikací (např. Bolesti zad, mýty a realita, Artróza v komplexním přístupu, Jak léčit nemoc šílené medicíny, Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové či Doping aneb Zákulisí vrcholového sportu). Ve svých fejetonech, sloupcích a glosách, které vycházejí v novinách a na internetu, se vyjadřuje k úskalím lékařské profese i k aktuálnímu dění nejen ve zdravotnictví. V roce 2010 napsal knihu *Mým marodům* (Jak vyrobit pacienta), roku 2014 vychází další kniha *Zaříkávač nemocí*.²⁸

²⁶ HNÍZDIL, J. *Mým marodům: Jak vyrobit pacienta*. Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2010. ISBN 978-80-7422-067-8.

²⁷ HNÍZDIL, J. *Zaříkávač nemocí: Chcete se léčit, nebo uzdravit?* Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2014. ISBN 978-80-7422-321-1.

²⁸ *Databáze Národní knihovny ČR: Jan Hnízdil*, [online] [cit. 2014-12-19]. Dostupné z WWW: <http://aleph.nkp.cz/F/?ccl_term=wau=jn20000620104+or+wkw=jn20000620104&func=findc&local_base=nkc>.

2.3 Louise L. Hay

Američanka Luise L. Hay (dále jen L. Hay) se narodila roku 1926 v Los Angeles a dodnes tam žije. Vystudovala Maharishiho mezinárodní univerzitu v Iowě. V roce 1981 zahájila svou činnost jako představitelka vědního oboru týkajícího se způsobu myšlení s názvem New Age (v překladu Nový věk). Je to směr, který se zajímá o hlubší poznání člověka a jeho duše. Vznikl v 80. letech 20. století a propaguje vše dobré, co vede k jakékoli pozitivní změně.²⁹

Ovlivnila mnoho lidí svou knihou a následným bestsellerem *Miluj svůj život*, ve které mimo jiné vysvětluje původ nemocí, který vidí v chování člověka k ostatním, ale především v chování člověka ve vztahu k sobě samému.

Dotýká se tak působení síly myšlenek na člověka. Pracuje s jeho vděčností, sebeúctou, morálkou a etikou. Pomohla tisícům lidí objevit a naplno rozvinout jejich potenciál tvořivé síly duchovního růstu a sebeléčení.

Pomocí svých léčebných technik a pozitivní filozofie pomáhá lidem získat od života to nejlepší. Zabývá se propojením mysli a těla a psychickými příčinami fyziologických poruch a onemocnění. Ukazuje pozitivní myšlenkový vzorec, jehož pomocí lze odvrátit nemoc a získat zpět zdraví. Dokáže vysvětlit, jak naše víra a myšlenky často vyvolávají emocionální problémy a fyziologické poruchy.³⁰

V době, kdy pracovala s lidmi v oblasti nemoci a uzdravení, jí lékaři oznámili, že má rakovinu. V tomto momentě se jí nabídla příležitost své léčebné metody praktikovat sama na sobě. Jako každý v podobné situaci propadla panice. Věděla, že rakovinu způsobuje dlouhodobý a hluboký odpor, jaký ona v sobě nosila už od malička. V dětství byla týrána a ve věku pěti let znásilněna. Lékař jí oznámil, že pokud nepodstoupí operaci, zbývají jí tři měsíce života. Byla přesvědčena, že pokud se jí podaří odstranit návyk, který rakovinu vyvolal, nebude tuto operaci potřebovat. Rozhodla se, že se uzdraví sama. Vzala léčení do vlastních rukou, což znamená, že převzala zodpovědnost za svůj život. Začala číst a studovat alternativní medicínu, našla si dietologa, který jí pomohl se stravou. Docházela na reflexní terapii a též podstupovala tračnickovou terapii.

²⁹ HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.

³⁰ HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.

Uvědomila si, že musí mít mnohem víc ráda sama sebe. V dětství nezažila mnoho lásky, nikdo se nestaral o to, aby se cítila dobře. Jako malá si osvojila jejich kritizování a popichování, až se to stalo její druhou přirozeností. Věděla, že se musí zbavit svých vypěstovaných návyků odporu.

Její hlavním úkolem bylo přestat se obviňovat. Nešťastné dětství bylo dávno za ní a nemohlo to ospravedlnit způsob, jakým se sebou později zacházela. Nechávala si rozežít tělo rakovinným bujením, protože nedokázala odpustit. Nastal čas, aby se přenesla přes to, co se stalo, a snažila se porozumět, jaké zážitky mohly vytvořit lidi, kteří se dokázali takovým způsobem chovat k dítěti. Pod vedením terapeuta se zbavovala staré nahromaděné zloby bitím do polštáře a křikem. Ulevilo se jí. Pak začala skládat útržky, které jí řekli rodiče o jejím dětství. Se stále hlubším porozuměním a z pohledu dospělého začala soucítit s jejich utrpením a výčitky se rozplynuly. Nenechala se operovat – a po půl roce důkladného mentálního a fyzického čištění jí lékař sdělil, že žádnou rakovinu nemá.³¹

Nyní z vlastní zkušenosti ví, že chorobu lze vyléčit, jestliže jsme ochotni změnit svůj způsob myšlení, své přesvědčení a jednání. Výraz nevléčitelný pochopila tak, že daný stav nelze řešit vnějšími prostředky, a proto je nutné hledat účinný lék uvnitř.³²

V současné době vydala knihu „Uzdrav své srdce“, též vede semináře jako motivační kouč a přednáší o metafyzice.³³ Velmi vyhledávanou se stala její facebooková stránka, kterou navštívili téměř dva miliony lidí. Každý den sem vkládá meditace, denní afirmace, přání a dopisy čtenářům.³⁴

2.4 MUDr. Rudiger Dahlke

MUDr. Rudiger Dahlke (dále jen R. Dahlke) je posledním autorem knih, které mají v knihovně etikoterapeuta své náležité místo. Svou prací v oboru aplikované

³¹ HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.

³² HAY, L. *Uzdrav své tělo*. Praha: PRAGMA, 1982. ISBN 80-7205-878-9.

³³ Metafyzika je filozofická disciplína, která zkoumá základní kategorie jsoucna a bytí, až po bytí nejvyššího jsoucna, tedy Boha.

³⁴ Facebook: Louise Lhay, [online] [cit. 2015-01-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.facebook.com/louiselhay>>.

psychosomatické medicíny, známé u nás pod pojmem etikoterapie, se R. Dahlke zařadil mezi světové špičky v tomto lékařském a léčitelském směru současně.³⁵

Narodil se v Berlíně roku 1951. Vystudoval univerzitu Ludwig-Maximilians v Mnichově. V roce 1978 absolvoval s prací o psychosomatice dětského astmatu. Začal spolupracovat s lékaři, kteří podporovali přírodní léčení a psychoterapii v různých směrech oblasti humanistické psychoterapie. V Thorwald Dethlefsens Institutu pro mimořádnou psychologii, kde pracoval do roku 1989, prodělal výcvik na terapeuta schopného dělat reinkarnace. Kvůli názorovým rozdílům tento institut opustil a o rok později si spolu se svou manželkou otevřel terapeutické centrum v městečku Johanniskirchen v Dolním Bavorsku. Se svou druhou ženou Ritou Fasel založil Institut medicíny TamanGa v Rakousku.³⁶

I přes to, že jeho kniha *Nemoc jako symbol* se stala bestsellerem, nejsou jeho kontroverzní názory ve světě medicínské vědy uznávány, neboť za své celoživotní dílo a zejména praxi v homeopatii obdržel roku 2013 negativní cenu „Das goldene Brett vorm Kopf“ (lze přeložit jako „Zlatá deska před hlavou“).³⁷

R. Dahlke chápe nemoc jako smysluplné dění, jako prostředek duše, kterým lze převést neřešené duševní konflikty do vědomí. Chce, aby člověk pochopil a přiznal si svůj stín. Tedy tu část sebe, kterou nechce ukazovat, kterou většinou potlačuje a mnohdy se za ni stydí. Stínem jsou vlastnosti jako malé sebevědomí, sobectví, touha po moci, lež, svalování viny na druhé, odmítání převzetí zodpovědnosti za sebe, touha po věcech, které se neslučují s morálkou.³⁸

Jeho příběh začíná již v době, kdy jako začínající lékař nastoupil do nemocnice. Často za ním chodil jeden skvělý kolega s tím, že má neustálé úrazy. Jeho život byl jedno velké fiasko. Nechtěl po něm, aby něco napravil, ale aby se mu už nic nestávalo. R. Dahlkeho tyto návštěvy oslovily. Najednou mu došlo, že se lékaři vůbec nezabývají prevencí a léčí až důsledek, takže mu neumí pomoci. Započal samostudium a začel se i

³⁵ DAHLKE, R. *Etikoterapie srdce: Řeč srdce jako šance*. 1. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 1990. ISBN 80-7336-381-X.

³⁶ Wikipedia: Ruediger Dahlke, [online] [cit. 2014-12-27]. Dostupné z WWW: <http://de.wikipedia.org/wiki/Ruediger_Dahlke>.

³⁷ *Der Standard: Auszeichnung für "Homöopathen ohne Grenzen"*, [online] [cit. 2014-12-27]. Dostupné z WWW: <<http://derstandard.at/1385169532326/Auszeichnung-fuer-Homeopathen-ohne-Grenzen>>.

³⁸ DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. Praha: PRAGMA, 1996. ISBN 80-7205-615-8.

do homeopatických knih, kde našel pozoruhodnou studii, podle níž se ve firmách přestaly dít úrazy, když lidé přestali dělat pouze jedinou, monotónní práci. Napadlo ho tedy, že jeho pacient potřebuje změnu. Začal si s ním více povídat, až došli k tomu, že jeho snem bylo provozovat etnomedicínu³⁹. Tento kolega pochopil svou situaci a odjel do Afriky. Jednoho dne R. Dahlkemu přišel dopis, ve kterém mu psal o nalezení svého životního úspěchu a děkoval zde svým úrazům, že ho dovedly až sem. R. Dahlke pochopil, že nemoc má opravdu tu moc, aby přivedla člověka na správnou cestu.

Dnes dvašedesátiletý R. Dahlke je ve formě a zcela zdrav. Jeho hlavním receptem je, nekouřit, nepít alkohol, přestat jíst maso, mléčné výrobky a ztužené tuky, jejichž škodlivost srovnává s cigaretami, ale hlavně pochopit a splnit úkoly, které člověk má, přiznat si své negativní vlastnosti, pracovat s nimi a nebát se jít za svým snem.⁴⁰

³⁹ Etnomedicína - zkoumá vnímání zdraví a léčebných praktik podmíněné kulturním a sociálním prostředím.

⁴⁰ Zen: *Rudiger Dahlke: Muž, který do vás vidí*, [online] [cit. 2015-01-05]. Dostupné z WWW: <<http://zen.e15.cz/telegraf/rudiger-dahlke-muz-ktey-do-vas-vidi-988032>>.

3 Metody etikoterapie

3.1 Metody etikoterapie MUDr. Ctibora Bezděka

C. Bezděk chtěl své metody zobecnit a popsat v knihách, aby se o nich dozvěděla co nejširší populace. Do své koncepce léčby a uzdravení zapojil především víru v Boha, utvrzen vlastními mystickými zkušenostmi. Věřil, že příčinou onemocnění máme hledat nejen v postižených orgánech, ale ve své psychice a hlavně v porušování božích zákonů a mravních principů. C. Bezděk dokázal spojit záměry s činy a vždy se snažil pro člověka udělat maximum. Ve svém povolání lékaře hledal a našel výzvu k aktivní pomoci.⁴¹

Etikoterapie je vlastně psychoterapie, která se snaží dát životu nemocného správný směr tím, že ho učí hledat Boha, blížit se k Bohu a hledat v Bohu útočiště ve všech svých nedostacích a bédách.

Jeho metody a postupy léčby mravností bychom mohli ještě lépe pochopit v následujících odstavcích:

C. Bezděk věřil, že pokud se člověk chce cítit dobře, má konat práci, která mu činí radost a není mu na obtíž. Pokud se mu jeho práce stává přítěží, je potom unavený a vyčerpaný. Proto by měl konat práci, kterou vykonává nezištně. Práce vykonána nezištně, je zdrojem skutečného klidu, míru, radosti a štěstí.

Zaměřuje se na omezení sobectví v člověku. Udává, že sobectví je kořenem všeho zla. Je příčinou nešťastných manželství a rozvodů, neurovnaného rodinného života. Prostředkem, jak omezit sobectví, je štědrost. Nesobecké dávání člověka naplňuje uspokojením, kterého jiným způsobem nelze nabýt. Štědrost je nejlepší školou, ve které se člověk učí přemáhat své vlastní sobectví a současně ho vede ke konání pozitivního dobra. Aby byl schopný být štědrý a mohl tak pomáhat i ostatním, musí projít cestou léčby postupně, systematicky a vytrvale, krok za krokem odstraňovat svou nevědomost

⁴¹ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

a sobectví ve všech jejich nejskrytějších projevech. Základní vlastností člověka, který chce žít v harmonii se sebou i s ostatními, je schopnost podřizovat své osobní zájmy zájmům celku. Ten, kdo si umí poručit a sobě vládnout, se může zbavit nevědomosti a zlomit v sobě sobectví. Stává se z něj moudrý člověk. Ten, kdo se umí ovládat, má svou duši v čistotě a v klidu, může si také udržet šťastnou mysl.⁴²

Důležitou složkou léčby mravností je omezení požívání lihových nápojů a kouření. Zaměřuje se na výživu dotyčného člověka, odstranění nemírného požívání masa, celkové sledování stravovacích návyků nemocného a odbourávání nevhodných návyků. Povinností léčícího je upozornit nemocného, aby určité pokrmy nejenom nejedl, ale aby se jimi nezaobíral ani v myšlenkách. Pouhá představa na oblíbené jídlo totiž stačí k tomu, aby v žaludku nastalo zvýšené vylučování zažívacích šťáv, a může tak vzniknout (nebo podstatně se zhoršit) stav překyselení i bez toho, aby člověk požíval zapovězená jídla.

Důraz na úpravu stravy, je dle C. Bezděka jednoznačný. Strava je mnohdy příčinou propuknutí nemoci. On sám byl vegetariánem a často apeloval na to, že maso člověku neprospívá a lze ho nahradit jinými potravinami.

Těž klade důraz na fyzický aspekt léčeného. Doporučuje tělesnou práci a pohyb na volném vzduchu i doma. Doporučuje více se starat o své tělo, dopřát si masáž, lázně apod. Více své tělo vnímat, zjistit, co mu dělá dobře, pozorovat, kdy je unavené a kdy je nabitě energií.

Další cestou k navození vnitřního klidu je prozpěvující si člověk. Zpěv má vliv na náladu zpívajícího. Mrzutému člověku do zpěvu není. Je třeba překonat špatnou náladu a začít si zpívat (v duchu, nahlas, kdekoli). Veselé srdce bývá nejpřirozenějším podmětem ke zpěvu. Zpěv prohlubuje dýchání, zrychluje oběh krve a výměnu šťáv.⁴³

⁴² BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

⁴³ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

3.1.1 Vlastní techniky etikoterapie

Anamnéza. Po úvodní klinické anamnéze je hlavní úlohou zjistit, co se děje v duši nemocného. Záleží na otevřenosti a ochotnosti dotyčného rozpovídat se o svých bolestech či znepokojeních. Těžké případy pro léčícího jsou nemocní, kteří nechtějí do své duše vůbec nikoho vpustit. Lze říci, že tyto případy, jejichž prvopočátek je nutné hledat v samém dětství nemocného, jsou úplně nepřístupné přímému dotazu. Velice záleží na intuitivních schopnostech dotazujícího se. Z jeho strany je potřeba mnoho cviku, zkušenosti, soustředění a přirozeného nadání. Citlivé téma je bezpochyby náboženské cítění, pocit méněcennosti, slabá vůle, která je častou příčinou různých onemocnění.

Diagnóza. Nemocného je nutno bedlivě vyšetřit podle všech pravidel vědy a tak stanovit správnou somatickou diagnózu. Při rozhovorech potom lékař nachází odpovědi, které jsou klíčem k úspěšnému léčení. Základem je však přístup lékaře, který má porozumění pro lidskou duši, vyzná se v ní a pomůže ji podepřít.

Léčení. Důležitým faktorem je stanovisko, které ke své chorobě zaujímá sám nemocný. Zde je namísto práce se strachem – čím více se nemocný bojí, tím bezpečněji se nemoc v těle „uhnízdí“. Jestliže si však nemocný své nemoci nevšímá, nebojí se jí, přezírá ji, stává se, že nemoc přestane svého hostitele sužovat. Povinností lékaře je vzbudit v pacientovi náladu důvěry a naděje namísto strachu a veškeré negace. Probouzí v něm zájem o sociální práce, kulturní potřeby, lásku k umění, a nakonec i zájem o život jako takový. Velmi důležité je vypěstovat v sobě lhostejnost k vlastním neúspěchům. Vytyčit nové směry života, přivést pořádek do duše nemocného, přimět ho, aby se vzdal cest vedoucích k usazujícímu se zlu, aby toto zlo odstranil, a ukázat na pozitivní účinky dobra, podat nemocnému návod, jak lze převést negativní způsob myšlení na myšlení pozitivní, a hlavně ukázat, jak se za projevy nemoci skrývá sobectví. V případech těžkých a beznadějných etikoterapeut vzbudí v nemocném aspoň náladu odevzdanosti do vůle Boží.

Víra v Boha. C. Bezděk, člověk věřící, své pacienty léčil hovory o Bohu a božích příkázáních, snažil se, aby nemocný pochopil a uvěřil v Boha. Důležitou úlohou etikoterapie, kromě vedení člověka ke správné životní cestě a osvobození od vlastního egoismu, je upravit poměr nemocného k Bohu. Důležité proto je, aby se léčící uměl

povznést nad dogmata různých církví a náboženských ideologií. Úkolem rozmluv etikoterapeuta bude přesvědčit nemocného především o tom, že Bůh je.

Modlitba jako prosba. V evangeliích čteme: „*Proste a bude vám dáno. Hleďte a naleznete. Tlučte a bude vám otevřeno, neboť každý, kdo prosí, bere.*“ Bezděk věřil, že pokud budeme prosit Ježíšovým jménem, nebo pokud budeme modlitbu pronášet s jeho přítomností v svém srdci, nemohou mít tyto prosby za podklad zlo.

Extáze. C. Bezděk tento stav popisuje jako stav vytržení. Jeví se tak, že dotyčný nevidí a neslyší nic jiného než to, co ho právě k ní přivádí. Provázejícími stavy jsou povznesená nálada, veliká radost, blaženost, pocit úplného zdraví, ba beztělesnosti, utlumení všech náruživostí, pocit úplné nezávislosti a naprostá bezstarostnost. Přirovnává extázi k opojení, z něhož člověk vychází s odhodláním k nějakému činu, dostane se mu vysvětlení nějaké záhady, anebo se v něm zrodí báseň či nová melodie (tomu říká inspirace čili vnuknutí).

Extázi člověk může prožít při pohledu na hvězdné nebe, uvědomění si velkého časového úseku shrnutého do přítomného okamžiku; rozechvět nitro člověka dokonale dokáže hudba. Na někoho působí výtvarné umění, estetické, ale i vědecké zážitky. Možností, jak se vytrhnout z každodenní šedi, je nespočet.

Z mechanických metod, které pomáhají na této cestě, Bezděk uvádí například cvičení gymnastická, dechová, cvičení na soustředění, úplné uvolnění těla i duše. Dále se C. Bezděk detailně rozepisuje o cestách vedoucích k Bohu, přiblížení se k Bohu a splynutí s ním, jak se projevuje Boží blízkost.

Podvědomí. Současné myšlenky a pocity, které prožíváme v přítomnosti – právě nyní – mají být takové, aby jejich obsah neobtěžoval příliš naše podvědomí, a tím nedával podnět k novému neklidu a k novému onemocnění. Naopak, má plnit své podvědomí pozitivními myšlenkami a pocity.

Myšlenkami klidu, víry, důvěry a lásky. Toho lze dosáhnout kontrolou svých myšlenek a pocitů a ovládnutím svého podvědomí je nutno se měnit každý den. Vzdávat se všeho, co brzdí, zavazuje, zdržuje, co nedává plnou svobodu. Jediný způsob růstu je

vlastnictví svěží síly a svěží nadšení. Pokud člověk ve svém nitru zaseje myšlenku, pro kterou by žil a s chutí pracoval, je toto nejlepší koření života.⁴⁴

3.2 Metody etikoterapie MUDr. Vladimíra Vogeltanze

V. Vogeltanz poukazuje na to, že nemoc je jakýsi kontrolní a nápravný mechanismus, který už je zabudován při vzniku organismu do něj a který je aktivován v okamžiku, kdy míra napáchaných škod pro zdravý život jednotlivce, tedy člověka, nebo i lidstva, tedy společnosti, přesáhne možnosti zdravého a prospěšného žití. Dále uvádí, že mnohdy přijde nemocný a neuvědomuje si, že to, co považuje za vrchol svého dosavadního žití, může být úplné dno, a teprve nemoc mu mnohdy ozřejmí, jak je to skutečně. A to je velké dobrodružství etikoterapie. Celé to snažení v etikoterapii je založeno, na rozdíl od medicíny, na aktivitě nemocného a na pasivitě terapeuta.⁴⁵

U MUDr. Vogeltanze nahrazuji slovo pacient klientem, neboť on sám je takto pojmenovává.

Své klienty nechává vypovídat. Dává si tu práci, prostor a čas na to vyslechnout celý příběh, který k nemoci vedl. Nyní se začne otvírat svět souvislostí, který nelze objevit jinak, než hodinami trpělivého naslouchání, a začne rozumět tomu, kde vzniká nemoc a proč. Hledá s klienty, kde došlo k odpojení od univerzálního zdroje lásky, kde vzniklo mylné přesvědčení v duši, které se časem promítlo do tělesných příznaků nemoci.

Pomáhá klientovi proniknout do světa příčin nemocí a vymanit se z věčného kola léčení důsledků a ne příčiny. Svou pasivitou vede klienta k aktivnímu převzetí zodpovědnosti za svůj život.⁴⁶

S klienty se pouští do technik, které bychom mohli označit jako herecké. Nedělá mu problém vcítit se do role manželky, tchýně, nadřízeného... v podstatě do kohokoli,

⁴⁴ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

⁴⁵ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.

⁴⁶ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

který v daném problému hraje určitou roli. Dokáže navodit reálné situace, o kterých dotyčný mluví, a tak si situaci, kterou prožil v soukromí, prožívá znova.

V. Vogeltanz vnímavě vede klienta k uvědomění si sebe sama a dopomáhá tak k uzdravení vztahů. Ať už k sobě, tak i k ostatním. Tím, že se klient dokáže zastavit a podívat se na tuto prožitou situaci, odkrývá v sobě pravdu o sobě. Pravda se tak stává nejtvrděší, zato nejúčinnější léčebnou metodou. V. Vogeltanz klientům nabízí metody léčení. Ale dokud oni sami nepocítí vnitřní potřebu etikoterapie, nemohou jí porozumět. Nakonec dodává, že etikoterapie je vlastně pro ty, kteří už přestali hledat příčiny svých nemocí a životních obtíží v materiálním světě, a začali je hledat ve své duši.⁴⁷

3.3 Metody celostní medicíny MUDr. Jana Hnízdila

J. Hnízdil léčbu s pacientem začíná tím, že se ho zeptá, jestli se chce uzdravit, nebo se chce léčit. Pacient se většinou zarazí. Samozřejmě, že se chce uzdravit. Zajímají ho pacientovi zdravotní potíže, a jaké má životní starosti. Pak mu vysvětluje, jak to spolu souvisí. Od toho se pak odvozují další vyšetření a léčebný plán. Jeho úspěšnost záleží na ochotě pacienta spolupracovat. Základem léčby je pohybová relaxace, fyzioterapie a psychoterapie. Pokud se objeví výraznější objektivní nález, je do týmu přizván specialista. Cílem je podpořit „samozdravné“ schopnosti. Jestliže vlastní síly pacienta na zvládnutí nemoci nestačí, předepíše mu léky. Pokud možno dočasně, aby se odrazil ode dna a byl schopen udělat životní změnu, po které nemocné tělo volá.⁴⁸

Bolest člověka je známkou toho, že dotyčný musí udělat nějakou změnu. Nemoc člověka je nastavené zrcadlo. Je to zpráva o tom, že tělo nemocného dál takhle žít nemůže. Doktor Hnízdil diagnostikuje stav nemocného a podává mu veškeré informace. Konečnou volbu nechává na pacientovi - zda se vydá cestou k uzdravení, tzn. cestou práce na sobě, někdy velmi těžkou, dlouhou a složitou, nebo zvolí cestu léčení, tzn. užívání léků a potlačování příznaků jeho nemoci, což vede až k samotnému uléčení, resp. nevyléčení.⁴⁹

⁴⁷ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

⁴⁸ HNÍZDIL, J. *Mým marodům: Jak vyrobit pacienta*. Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2010. ISBN 978-80-7422-067-8.

⁴⁹ HNÍZDIL, J. *Zaříkavač nemocí: Chcete se léčit, nebo uzdravit?* Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2014. ISBN 978-80-7422-321-1.

Je přesvědčen, že metody celostní medicíny jsou jednoduché a záleží jen na vůli a pochopení souvislostí vlastní nemoci. Kladným postojem k dané nemoci a aktivním přístupem se člověk dokáže uzdravit sám. Podle něj definice zdraví je schopnost zvládat problémy každodenního života. Pokud má člověk vůli je zvládat, je zdravý. Když mu začne vůle docházet, je mu z toho nevolno, a když už vůbec nemůže, tak je ne – moc – ný, to znamená, že člověk ztratil nad sebou a svým zdravím moc.⁵⁰

3.4 Metody k uzdravení Louise L. Hay

L. Hay zastává názor, že chceme-li jednou provždy odstranit nějaké onemocnění, musíme nejprve zlikvidovat jeho psychickou příčinu. Zjistila, že každý stav v našem životě je výsledkem naší potřeby. Bez potřeby bychom se v daném stavu neocitli. Konkrétní symptom je jenom jeho vnějším projevem. Nefunguje zde síla vůle nebo disciplína. To, co je důležité k uzdravení, je ochota zbavit se potřeby zapálit si cigaretu, nadváhy, bolesti hlavy nebo jiných potíží.⁵¹

Za většinou tělesných nemocí vidí myšlenkové stereotypy, jako jsou *kritizování, zlost, odpor a provinilost*. Například dlouhodobé kritizování ostatních často vyústí v artritidu, zlost se mění ve věci, které spalují a infikují tělo, potlačovaný odpor rozežírání tělo a v konečné fázi povede k nádorům a rakovině, pocit viny si zase žádá trest a ten vede k bolesti.

Ve své knize „*Uzdrav své tělo*“ předkládá k nejběžnějším nemocem léčivé výroky, tzv. afirmace, které si opakujeme během dne a jež nám mohou dopomoci k našemu uzdravení. Dodává ovšem, že k dosažení optimálních výsledků je potřeba používat svůj vlastní rozum a svou moudrost.⁵²

L. Hay klade důraz hlavně na přítomný okamžik, udává, že nezáleží na tom, jak dlouhé období negativních myšlenkových stereotypů, nějaké nemoci, nefungujících vztahů, či sebenenávisti jsme prožili. Právě teď můžeme svou situaci začít měnit. Pokud začneme právě nyní, v budoucnu se projeví i sebemenší změna.

⁵⁰ HNÍZDIL, J. *Mým marodům: Jak vyrobit pacienta*. Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2010. ISBN 978-80-7422-067-8.

⁵¹ HAY, L. *Uzdrav své tělo*. Praha: PRAGMA, 1982. ISBN 80-7205-878-9.

⁵² HAY, L. *Uzdrav své tělo*. Praha: PRAGMA, 1982. ISBN 80-7205-878-9.

Sezení s klienty začíná rozmluvou a pokládání základních otázek, které se soustřeďují na klientův život, jeho finance, milostný život, partnerské vztahy, práci, jak je na tom klient se zdravím a jaký je jeho současný život. Též chce stručně popsat klientovo dětství.

Pozoruje jeho držení těla a mimiku. Nejvíce se však soustředí na to, co klient říká. Myšlenky a slova vytvářejí klientovi budoucí zkušenosti. Při naslouchání L. Hay porozumí, proč mají právě ty problémy, o kterých hovoří. Způsob vyjadřování svědčí o jejich myšlenkách. Slova, která klient používá, však někdy neodpovídají popisovaným zkušenostem. Toto je signál, že klient buď není v kontaktu s realitou, nebo lže. Obojí slouží jako opěrný bod, z něhož při léčbě vychází.

S klienty dělá různá písemná a ústní cvičení. Též používá práci se zrcadlem, kdy se klient dívá sám na sebe a má si říct např.: jmenuji se: jméno příjmení, mám se rád a jsem se sebou spokojený. Opět tímto způsobem hledají spolu s klientem, kde se skrývá příčina jeho problémů.⁵³

L. Hay nám radí, abychom se zaměřili na slova, která říkáme. Jestliže zjistíme, že jsme nějaká slova pronesli vícekrát, dle L. Hay si je máme zapsat. Je to právě ta myšlenka, která se stala naším návykem. Po týdnu si máme tento seznam přečíst a zrekapitulovat si, jak naše slova souhlasí s našimi prožitky. Pokud budeme chtít změnit naše slova i myšlenky, budeme pak pozorovat, jak se nám mění celý život. Je proto důležité mít více radostných myšlenek.

Nabádá nás, abychom k sobě byli trpěliví. Od okamžiku, kdy se odhodláme ke změně, do chvíle, kdy se tato změna projeví. Pokud některá myšlenka nebo přesvědčení nepůjde hned, je nutné, abychom se na sebe nezlobili. Život je tu pro nás a určitě je možné kráčet z minulosti do budoucnosti v bezpečí a míru.⁵⁴

3.5 Metody podle MUDr. Rudigera Dahlkeho

R. Dahlke zastává názor, že jestliže se podaří výklad smyslu nemoci, nemoc se tím lépe překoná. Na tělesné rovině může každý ukázat, kde je problém. Kde ho bolí, pálí, svědčí

⁵³ HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.

⁵⁴ HAY, L. *Myšlenky srdce: Poklad vnitřní moudrosti*. Praha: RADOST, 1993. ISBN 80-85189-19-4.

atd. Na přenesené tedy duševní rovině jde také o to vložit prst do nehmotné rány a položit správnou otázku. Je to otázka po stínu, který se ztělesňuje v každém obrazu nemoci.

Pokud chcete dosáhnout seberealizace, musíte propojit své já se svým stínem. To je klíčem k životu. Je důležité svůj stín konfrontovat, přiznat si ho a začít na něm pracovat. Jedině když se se svým stínem konfrontujeme, můžeme se stát opravdovými anděly pro ostatní.⁵⁵

Během dětství a dospívání vytěsňujeme všechny křivdy, strachy, traumata do stínu, protože je nechceme mít ve svém vědomí. Pokud ale chceme dospět a dál se vyvíjet, musíme tuto Pandořinu skříňku otevřít a potlačené věci vytáhnout na světlo. Poslouchat svoji duši.

Prvním krokem je samozřejmě vůbec si to uvědomit. Jakmile cokoli vykážeme z našeho vědomí, protože z toho máme strach, stane se to nevědomým a poklesne do stínu. A funguje to i naopak – vždy, když nějaký odmítaný pól vrátíme do našeho vědomí, posune nás toto sjednocení protikladů blíže k jednotě.⁵⁶

R. Dahlke vychází z teze, že s nemocí je třeba pracovat. Chce, aby si lidé uvědomili, že oni sami nesou zodpovědnost za svůj život. Jen oni sami s tím mohou něco udělat. Klíčem k tomu, jak to udělat, je podle R. Dahlkeho jejich vlastní ego. Mnoho lidí je uvězněno ve svém egu. A odbourání vysokého ega je cesta složitá pro toho, kdo má potřebu někomu neustále něco dokazovat. Přestat lpět na tom, co si o nich myslí ostatní, je pro někoho nepředstavitelné.⁵⁷

Pracuje s klienty na tom, aby pochopili smrt, aby se jejich smíření s ní stalo osvobozením jejich života. Překonání západního způsobu myšlení, že život je dobrý a smrt špatná, je začátek uzdravování. Nemocemi se člověk učí. Je to, jako bychom chodili do školy. Nemoci představují úkoly, ale ne tresty. Tyto úkoly je náročné poznat a přijmout. Úkolem etikoterapeuta je vyhnout se jakémukoli hodnocení.

⁵⁵ DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. Praha: PRAGMA, 1996. ISBN 80-7205-615-8.

⁵⁶ DAHLKE, R. *Etikoterapie srdce: Řeč srdce jako šance*. Olomouc: FONTÁNA, 1990. ISBN 80-7336-381-X.

⁵⁷ DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. Praha: PRAGMA, 1996. ISBN 80-7205-615-8.

Nemoc, je způsobena poruchou tohoto vnitřního organizačního principu. Jeho pozitivním ovlivněním je organismus léčen jako celek. Snaží se vést pacienta ke skutečné stabilní rovnováze.

Není však jednoznačně proti klasickému lékařství. Nebojuje s ním. Naopak věří, že s alternativním léčením si mohou podat pomocnou ruku. Věřící, že se zde do budoucna otevírá šance, tělo a duši opět sblížit. Pokud pacient pochopí smysl své nemoci a svůj „učební úkol“, má případná operativní náprava více šancí, že proběhne bez komplikací či recidiv.

R. Dahlke ví, že pokud najdeme cestku k uzdravení sami v sobě a budeme šťastní – a vědomí –, spustíme lavinový efekt i ve svém okolí. Cestu hledání svého stínu popisuje jako nejnapínavější dobrodružnou cestu, na kterou se můžeme vydat.⁵⁸

⁵⁸ DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. Praha: PRAGMA, 1996. ISBN 80-7205-615-8.

4 Etikoterapie v praxi

V první řadě pomoc etikoterapeuta vyhledávají klienti, kteří se léčili nebo léčí klasickou medicínou, vyzkoušeli bylinky, homeopatika a stále nenacházejí úlevu od svých potíží. V mnoha případech jsou klienti etikoterapie ženy, což může být dáno nastavením společnosti, která na ženy vyvíjí nepřiměřený tlak, tím pádem ženy více trpí a onemocní.⁵⁹

Dále tuto terapii vyhledávají lidé, kteří si uvědomují, že za jejich nemocí je něco jiného než bakterie nebo viry. Tady bych chtěla připomenout Prof. PhDr. Jara Křivohlavého, CSc., který se též zabýval psychikou člověka a jejího vlivu na tělesné zdraví. I on se zamýšlel nad tím, jak je možné, že někteří lidé onemocní určitou chorobou a ostatní lidé ne, i když jsou v kontaktu s nemocným a jeho nemocí (zde jako nemoc se myslí infekční, nakažlivé nemoci jako je např. mor). Možná by mohla etikoterapie odpovědět. To znamená, je-li člověk opravdu morálně vyspělý, pak je ta možnost, že je vůči nemocem odolný.⁶⁰

I když je etikoterapie otevřena každému člověku, je důležité napsat, že léčbu touto metodou vyhledávají ti lidé, kteří už dosáhli určitého stupně duchovního vývoje. Člověk, který se chce nechat léčit pomocí něčeho zvenčí, ten etikoterapeuta nevyhledává.⁶¹

Jak už jsem se ve své práci několikrát zmínila, základním elementem pro to, aby se člověk uzdravil, je pochopení životní situace dotyčného. Etikoterapie spoléhá na nenásilné vedení etikoterapeuta, přičemž k vyléčení dochází do té míry, nakolik schopný a otevřený je léčený sám. Jedna z největších předností etikoterapie je používání hovorového jazyka a jeho symbolika řeči. Etikoterapeut hovoří symbolickým a

⁵⁹ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

⁶⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: PORTÁL, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁶¹ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

srozumitelným jazykem a to i o napohled komplikovaných záležitostech jako je bezesporu nemoc.⁶²

Již výše ve své práci uvádím, že etikoterapie je jedna z nejtěžších léčebných metod, a to z toho důvodu, že nepoužívá žádné podpůrné prostředky, jako jsou léky, bylinky atd. Tudíž základem léčby a tím, co etikoterapeut používá, je naslouchání a slovo. Jsou to hovory a vhodně zvolené otázky etikoterapeuta s klientem.

Ukázka vybraných otázek etikoterapeuta s klientem:

- Jak se cítíte?
- Je váš život šťastný?
- Co ho dělá šťastným?
- Co mu brání v tom, aby byl šťastnější?
- Co vám vadí?
- Co se vám nelíbí?
- Jaká je situace v rodině?
- Jste spokojený v práci?
- Co cítíte právě teď?

Otázkami se etikoterapeut dostává do nitra člověka. Mnohdy si klienti sami uvědomí, co zapříčinilo jejich nemoc. Ne vždy je to ale jednoduché. Aby se tak stalo, musí být člověk otevřený možnosti, že se „něco“ v jeho životě změní.

Ukázka dalších vybraných otázek etikoterapeuta s klientem:

- Je v pořádku mít tři práce, protože „se musím postarat o rodinu“?
- Je v pořádku chodit do práce, která mne nebaví a neuspokojuje?
- Je v pořádku setrvat v nefungujícím manželství, protože „kvůli dětem“?
- Je v pořádku přiznat nevěru své kamarádce či kamarádovi, a podvedenému protějšku ne?
- Je v pořádku myslet na druhé a nemyslet na sebe?
- Jakou péči dávám ostatním a jakou sobě?⁶³

⁶² DAHLKE, R. *Etikoterapie srdce: Řeč srdce jako šance*. Olomouc: FONTÁNA, 1990. ISBN 80-7336-381-X.

Pro spoustu lidí je nemyslitelné začít dělat věci jinak, začít jinak přemýšlet. Většinou totiž může dojít k velkým změnám a životní kroky daného člověka povedou jiným směrem než doposud. Tyto rozhovory nám pomohou oddělit naše zaběhnuté myšlenkové návyky od toho, co doopravdy cítíme a jak to vnímáme.

Jakmile si začneme uvědomovat své potřeby, které nás činí radostnějšími, je důležité se jim začít věnovat. Ať už je to namalování obrazu, procházky v přírodě či samotné vaření. Musíme se pokusit hledat v sobě to, na co jsme dosud „neměli čas“. Snažíme se zapojit do našeho života aktivity, díky nimž si připomeneme, že život může být krásný a smysluplný. Pokoušíme se jako etikoterapeut pomoci najít v sobě něco, co na sobě máme rádi a co nám dělá dobře.⁶⁴

Etikoterapeut se zaměřuje na stav duše. Ti, kteří dokáží stavy své duše vnímat, jsou na tom lépe. Nedělá jim problém vnímat pohodu, anebo nepohodu. Když člověk nechce vnímat stav nepohody, musí dojít k něčemu, co ho posune do jiných zážitků.⁶⁵

Proces pochopení sebe samého bývá velmi zdlouhavý, proto je třeba trpělivosti. Než člověk pochopí smysl bytí sebe samého, může to trvat roky. Rozhodně bychom měli klást důraz na odstranění myšlenek typu:

- je to moje vina
- kdybych býval/a...
- proč se to stalo mně
- když ne já, on/ona taky ne
- udělám mu/jí to naschvál, aby věděl/a jaké to je
- chudák, beze mne by to nezvládl/a.

Důležité je se také zaměřit na konkrétní aktivity člověka. Člověk, jenž se nyní stává strůjcem svého života, stává se za něj zodpovědný, stává se zodpovědným sám za sebe. A samozřejmě za své zdraví. Nedílnou součástí změny, která nyní přichází, je všímání si těchto aspektů:

⁶³ HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.

⁶⁴ BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.

⁶⁵ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

- Co moje tělo potřebuje, aby fungovalo?
- Co mu dávám k snídani, k obědu, k večeři?
- Kolik toho za den sním?
- Co vlastně jím?
- Co mi chutná?
- Po čem je mi těžko?⁶⁶

Při léčbě etikoterapií prochází každý klient svým duchovním růstem, který se skládá z určitých procesů níže uvedených.

1. Tušení, klient tuší, že se něco děje.
2. Vědění, klient už ví, že není něco v pořádku.
3. Cítění, začne zastávat svůj názor.
4. Rozhodnutí, rozhodl se udělat něco s tím co tuší, ví a cítí.
5. Vůle, vede klienta ke svým názorům a potřebě něco změnit.
6. Víra v sebe sama.
7. Pravda, uvidět záležitost takovou jaká skutečně je.
8. Láska k sobě samému.
9. Naděje, je tím posledním bodem, neboť v této fázi, pokud prošel všemi procesy popsané výše má naději na uzdravení.

Jakmile klient přijme předchozí body, začíná docházet k jeho vnitřní přeměně. Už ví, v jaké situaci žije, co mu dělá dobře a co naopak ne. Uvědomuje si, že to nejsou druzí, kteří mohou za to, jak se cítí., že nic se neděje jen tak, ale že je to vše jen důsledek jeho chování a cítění k sobě a ostatním.⁶⁷

A právě zde bych ráda zmínila, jaký je rozdíl mezi etikoterapií a psychoterapií, neboť někdo by mohl namítnout, že jít k etikoterapeutovi je stejné jako jít za psychologem. Do jisté míry je to pravda.

Psychoterapie je léčebná metoda, kdy psychoterapeut využívá své osobnosti a svých dovedností, aby u klienta došlo k pozitivní změně směrem k lepšímu prožívání,

⁶⁶ HAY, L. *Síla ženy*. Praha: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-392-2.

⁶⁷ Přednáška MUDr. V. Vogeltanze, která se konala dne 18. 11. 2014 v Písku.

sociálnímu začlenění a chování ve vztazích. Terapeut může být více direktivní, což znamená, že přebírá aktivní roli v léčení. Nebo direktivní není a přenechává zodpovědnost na klientovi.⁶⁸

Jeden z těchto rozdílů je právě v aktivitě terapeuta, neboť v etikoterapii je terapeut pasivní a vyžaduje se aktivita léčeného. U psychoterapie je též důležité, s jakým názorem se terapeut shoduje, pokud je jeho názor materialisticky založený, bude mít tendenci jít cestou léků a o duši neuvažovat jako o prioritě. Etikoterapie dává tělesné onemocnění do souvislosti s mravním stavem duše. To znamená, že už to není jen psychosomatická medicína, i když ta už to také ví, ale v etikoterapii je navíc aspekt morální, což znamená, abych nebyl sobecký k sobě, k druhým a hlavně si ujasnil, jak jsem na tom ve vztahu k Bohu. Tento vztah je druhým a hlavním rozdílem mezi těmito terapiemi.⁶⁹

4.1 Praktická část práce etikoterapeuta s klientem

V této části práce se zaměřím na konkrétní práci etikoterapeuta s klientem. Metodu léčení ukáži na příkladech dvou vybraných klientů.

4.1.1 Klient č. 1

Vybraný klient č. 1 je žena ve věku 35 let s diagnózou: panická porucha. Panická porucha vznikla v době jejího pobytu v nemocnici při dvouměsíční hospitalizaci. První návštěva etikoterapeuta V. Vogeltanze se uskutečnila dne 6. 6. 2014 ve Strakonících.

Co je panická porucha:

Je to úzkostná porucha. Je třeba napsat, že úzkost je emocí, která je pro každého jedince velmi důležitá, neboť zesiluje naši pozornost, pokud jsme v nebezpečí. Pomáhá nám čelit nejistotám a nepředvídatelným situacím v našem životě. Každý z nás pocítuje ve svém životě občas mírnou úzkost a strach, jde tedy o zcela normální a především užitečné emoce. Patologickou se stává ve chvíli, kdy se objevuje příliš často, je příliš

⁶⁸ VYBÍRAL, Z.; ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha: PORTÁL, 2010. ISBN 978-80-7367-628-7.

⁶⁹ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.

silná, trvá příliš dlouho, anebo se objevuje v nevhodné situaci. Pak může vést k tomu, že zažíváme vnitřní zmatek, chováme se neúčelně a naše emoce nás ochromují. Tento stav pak nazýváme panikou.

Projevy panické poruchy:

Panický záchvat se projevuje silnou úzkostí až hrůzou, která vzniká náhle, většinou bez zjevné příčiny. Doprovázena je výraznými tělesnými příznaky a má vliv na naše chování. Záchvaty trvají obvykle 5 – 30 minut.⁷⁰

Typické psychické prožitky úzkosti a strachu u panické poruchy:

- strach ze smrti, zbláznění se nebo ze ztráty kontroly nad sebou a svým chováním
- pocit ohrožení nemocí, nevysvětlitelnými příznaky
- pocit úzkosti a napětí
- nadměrné obavy a starosti
- katastrofické myšlenky a představy
- nemožnost se plně soustředit
- nadměrná bdělost a ostražitost, nespavost, ospalost
- lekavost, podrážděnost, neschopnost odpočívat

Nejčastější tělesné příznaky u panické poruchy:

- bušení srdce, bolesti na hrudi nebo píchání u srdce
- sevření v krku, pocit nedostatku dechu, zrychlené dýchání
- pocity na omdlení, závratě
- chvění či třes, pocení
- sevření žaludku, bolesti břicha
- třes, cukání, nebo naopak ztuhlost či mravenčení prstů nebo celých končetin, mravenčení rtů
- napětí ve svalech, bolesti v zádech, bolesti hlavy
- červenaní či blednutí
- časté močení, průjem nebo zácpa, nadýmání, říhání

⁷⁰ KUČEROVÁ, H. *Psychiatrické minimum*. Opava: GRADA, 2013. ISBN 978-80-247-4733-0.

- nechutenství či naopak nutkání se přejíst, pocit na zvracení
- mžitky před očima, rozmazané vidění.⁷¹

Léčba úzkostné poruchy dle klasické medicíny probíhá pomocí farmakoterapie a psychoterapie. Pacientka byla léčena ambulantně na psychiatrii. První sezení obsahovalo rozebrání situace, kdy lékař pacientku vyslechl a předepsal jí léky. Pacientka brala léky 10 dní, poté je musela vysadit, protože jí bylo hůře než před tím. Nastala změna psychofarmak. Pacientka je neužívala z obavy, že jí bude zase zle. Začala se zajímat o jinou cestu, která by jí mohla ukázat léčbu bez léků. Začala se různě vyptávat lidí ve svém okolí a hledala si informace na internetu. Našla webové stránky V. Vogeltanze. Zavolala mu a objednala si schůzku.

Přivítání a seznámení se s etikoterapeutem.

Etikoterapeut nechává klientku, aby začala hovořit sama. Pokud to nejde, začne se ptát. Zajímá jej, jaké klientka prožila dětství, jaký má vztah s matkou, s otcem a se sourozenci. Chce vědět, jaký má partnerský či manželský život. Etikoterapeut chce vědět, jaký má klient vztah k sobě. Klientka začne vyprávět. Začíná dětstvím, pokračuje obdobím dospívání, přechází k dospělosti a končí životem a situacemi, které jsou právě nyní.

Etikoterapeut pozorně naslouchá, občas si zapisuje poznámky z vyprávění nebo své postřehy. Když klientka skončí s vyprávěním, vracejí se k určitým věcem z toho, co mu klientka řekla, a začíná hledání příčiny jejich potíží a jejich možná odstranění. Postupně dochází k jádru věci.

Když vše proberou, začne etikoterapeut takovou praktickou část své terapie. Začne vytvářet určité modelové situace, v kterých má klientka problém a potřebuje na těchto věcech „zapracovat“. Např. klientka ctí prostor ostatních lidí, ale sama si pustí k sobě kohokoliv i přesto, že je jí to někdy velmi nepříjemné. Etikoterapeut vytváří na toto téma scénku a společně ji hrají.

Po dvou a půl hodinách terapie odjíždí klientka domů plná emocí a dojmů s vědomím, že je před ní spousta práce, krásné práce. Odjíždí s pocitem, že neexistují

⁷¹ PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J. *Panická porucha a jak ji zvládat*. Praha: MEDICAL TRIBUNE CZ, 2012. ISBN 978-80-87135-35-8.

žádné diagnózy a nemoc má chápat jako dar. V současné době je klientka bez větších potíží. (Zdroj - soukromý rozhovor s klientkou, na její žádost neuvádím podrobnosti o jejím životě.)

4.1.2 Klient č. 2

Vybraný klient č. 2 je chlapec ve věku 12 let s diagnózou: noční pomočování.

Co je noční pomočování (lat. Enuresis nocturno):

Noční pomočování je pouhé pozdržení vývoje funkce svěračů močového měchýře, který se obvykle upravuje mezi druhým a čtvrtým rokem dítěte. Dítě z nejrůznějších fyziologických nebo psychických důvodů v noci neovládá močový měchýř. Noční pomočování dělíme na primární enurézu a sekundární enurézu.

Příčiny pomočování:

1. Při primární enuréze:

Nejčastější příčiny primární enurézy jsou močové infekce, horečnatá onemocnění, vrozené anomálie močového ústrojí, dále opožděné vyžívání nervového systému, těž nestabilní močový měchýř. V poslední řadě je to enuréza s dědičnou složkou.

2. Při sekundární enuréze:

Potíže nastávají až po určité době. Dítě již má osvojenou kontrolu nad močovým měchýřem během noci. Několik týdnů nebo měsíců se dítě nepomočuje, je bez plen a najednou se dítě začne každou noc pomočovat. Zde můžeme jednoznačně ukázat na spouštěcí faktor. Jako je narození sourozence, nemoc jednoho z rodičů, složitá rodinná situace, nemoc dítěte, hospitalizace.⁷²

Klient podstoupil vyšetření RTG, ultrazvukové vyšetření spousty odběrů krve a moče, vyšetření s kontrastní látkou, navštívil spousty specialistů a bral spousty léků. Přesto za ty léta byla jediná noc, kdy se nepomočil ta, když ho rodiče každé dvě hodiny

⁷² THIRIONOVÁ, M.; CHALLAMELOVÁ. M-J. *Spánek, sen a dítě*. 1. vyd. Praha: ARGO, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.

budili. A tak rodiče hledali, jak by mohli chlapci pomoci. Dostali se k V. Vogeltanzovi.

Po rozhovoru s klientem co ho vlastně trápí, zajímalo V. Vogeltanze jak se chlapec stravuje. Došli k závěru, že chlapec konzumuje nadmíru cukrů. Jelikož cukry mají energii JIN a léky také nemohlo dojít k „uzdravení“.

V praxi to vypadalo následovně, klient vysadil léky a vytěsnil z jídelníčku cukry. Kontrola za 14 dní. Během těchto dní se klient dvakrát nepomočil. Na tomto sezení bylo potřeba zjistit, proč klient konzumuje tolik sladkostí. Etikoterapeut se začne ptát. Zjistí, že do roka a půl to byl normálně se vyvíjející kluk, do konce se už nepomočoval. V roce a půl byl přijat pro horečnaté onemocnění do nemocnice. Vrátil se po deseti dnech z nemocnice plný strachů. Od té doby, se neustále pomočoval. Ve dvou a půl letech nastoupil do školky. Chodil se strachem, bál se jedné paní učitelky. Na prvním stupni opět strach z učitelky. Bohužel se v něm zakotvil strach a ztráta sebevědomí. A tak, když mu život duševní sladkostí upíral, začal sytit hmotnými sladkostmi těla.

Nyní se etikoterapeut dostal k příčině klientova problému. Začala práce s budováním klientova sebevědomí. V průběhu čtyř měsíců se klient přestal pomočovat úplně. Zlepšily se výsledky ve škole, začal chodit na fotbal. Dovolil si říct svůj názor. Jediný, kdo z toho neměl radost, byla paní doktorka.⁷³

Poslední kontrolu odmítl, řekl: „*Já nepřijdu*“. „*NO, no, no*“, *zprísnil jsem a nasadil ledovou masku všemocné autority. „Nemůžu, my máme turnaj,“ prohlásil pevně a jako by kolem něj začalo svítit slunce.*“⁷⁴

⁷³ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.

⁷⁴ VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. str. 67, ISBN 80-86179-01-X.

Závěr

V úvodu jsem zformulovala a popsala myšlenky a pohnutky, které rozhodly o výběru tématu mé bakalářské práce. Nejprve jsem se zaměřila na popsání a vysvětlení co etikoterapie je, na její vznik a její cíle. Dále jsem představila jejího zakladatele C. Bezděka a také jsem uvedla některé jeho následovníky, konkrétně V. Vogeltanze, J. Hnízdila, L. Hay, a R. Dahlke. Poté jsme popsala metody výše zmíněných etikoterapeutů. V poslední kapitole jsem se zaměřila na klienty, kteří etikoterapii vyhledávají, zobecnila jsem postupy a metody etikoterapie. V závěru práce jsem se zaměřila na ukázkou léčby dvou vybraných klientů pomocí této léčebné metody

Toto téma mě velmi oslovilo. Tušila jsem, co etikoterapie může být, ale toto tušení byl jen jeden malý „strom“. V momentě, kdy jsem začala vyhledávat podklady a potřebné informace pro tuto práci, se mi začal pomalu odkrývat celý „les“. Najednou jsem byla zahlcena tolika myšlenkami, že jsem je nemohla ani uchopit, natož pořádně popsat. Psychiatr by mi asi řekl, že je to rozbíhavé myšlení a etikoterapeut by mi nejspíš řekl, že se mi rozběhnul život.

Vzpomněla jsem si na jeden nápis, na kterém stojí: „*Já jsem cesta, pravda, život*“ (nápis umístěn na podstavci kříže s Ježíšem). Dlouho jsem nemohla pochopit obsah tohoto nápisu a nyní v závěru své práce mohu napsat toto: Jdi cestou pokory, odevzdání a odpuštění, přijmi a neboj se pravdy o sobě a svých bližních a život žij ve víře, tedy důvěřuj životu i sám sobě.

Na začátku práce jsem napsala, že každý něco hledáme. Myslím, že to co hledáme, je cesta. Ta cesta má svůj cíl a tím cílem je poznání. Je to poznání o Bohu, jestliže je Bůh ve všech bytostech, je toto poznání i o nás samotných. Při pouti na této cestě jsem pochopila Boha jako pravdu, lásku, pokoru, zdraví, odpuštění, přijetí a naději.

C. Bezděk napsal o etikoterapii dvě knihy, neboť chtěl tuto metodu přiblížit lidem. Já jsem sice „zatím“ žádnou knihu nenapsala, ale tato bakalářská práce má stejný cíl, přiblížit lidem, kteří tuto mou práci budou číst, aby si sami udělali představu o tom, co etikoterapie je a znamená, jestli jim může nějak posloužit. Domnívám se, že zde mohou

nalézt informace, které jim mohou pomoci, a sami se pak rozhodnou, zda etikoterapie pro ně může být ta správná cesta.

Seznam použité literatury

Literatura

- [1.] BEZDĚK, C. *Etikoterapie: Záhada nemoci a smrti*. 5. opr. a rozšíř. vyd. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.
- [2.] BEZDĚK, C. *Záhada nemoci a uzdravení: Etikoterapie II: Léčení duše a těla*. Olomouc: FONTÁNA, 2000. ISBN 80-86179-45-1.
- [3.] DAHLKE, R. *Etikoterapie srdce: Řeč srdce jako šance*. Olomouc: FONTÁNA, 1990. ISBN 80-7336-381-X.
- [4.] DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. Praha: PRAGMA, 1996. ISBN 80-7205-615-8.
- [5.] HAY, L. *Miluj svůj život*. Praha: PRAGMA, 1984. ISBN 80-7205-104-0.
- [6.] HAY, L. *Uzdrav své tělo*. Praha: PRAGMA, 1982. ISBN 80-7205-878-9.
- [7.] HAY, L. *Myšlenky srdce: Poklad vnitřní moudrosti*. Praha: RADOST, 1993. ISBN 80-85189-19-4.
- [8.] HAY, L. *Síla ženy*. Praha: PRAGMA, 1997. ISBN 80-7205-392-2.
- [9.] HNÍZDIL, J. *Mým marodům: Jak vyrobit pacienta*. Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2010. ISBN 978-80-7422-067-8.
- [10.] HNÍZDIL, J. *Zaříkávač nemocí: Chcete se léčit, nebo uzdravit?* Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 2014. ISBN 978-80-7422-321-1.
- [11.] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: PORTÁL, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [12.] KUČEROVÁ, H. *Psychiatrické minimum*. Opava: GRADA, 2013. ISBN 978-80-247-4733-0.
- [13.] PATOČKA, J. *Péče o duši II*. Praha: OIKOYMENH, 1999. ISBN 80-86005-91-7.
- [14.] PRAŠKO, J.; VYSKOČILOVÁ, J. *Panická porucha a jak ji zvládat*. Praha: MEDICAL TRIBUNE CZ, s. r. o., 2012. ISBN 978-80-87135-35-8.
- [15.] RUIZ, M. *Čtyři dohody*. Praha: PRAMA, 2001. ISBN 80-7205-826-6.
- [16.] THIRIONOVÁ, M.; CHALLAMELOVÁ, M.-J. *Spánek, sen a dítě*. Praha: ARGO, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.
- [17.] TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80-7205-839-8.

- [18.] VOGELTANZ, V. *Co s doktorem: Cesta etikoterapie*. Olomouc: FONTÁNA, 1997. ISBN 80-86179-01-X.
- [19.] VOGELTANZ, V. *Co s doktorem 2: Cesta etikoterapie*, Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-357-7.
- [20.] VYBÍRAL, Z.; ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha: PORTÁL, 2010. ISBN 978-80-7367-628-7.

Internetové zdroje

- [1.] *Databáze Národní knihovny ČR: Jan Hnízdl*, [online] [cit. 2014-12-19]. Dostupné z WWW: <http://aleph.nkp.cz/F/?ccl_term=wau=jn20000620104+or+wkw=jn20000620104&func=find-c&local_base=nkc>.
- [2.] *Der Standard: Auszeichnung für "Homöopathen ohne Grenzen"*, [online] [cit. 2014-12-27]. Dostupné z WWW: <<http://derstandard.at/1385169532326/Aszeichnung-fuer-Homeopathen-ohne-Grenzen>>.
- [3.] *Duchovní REIKI: Poselství Mayů*, [online] [cit. 2014-07-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.reiki-duchovni-cesta.estranky.cz/clanky/poselstvi-mayu.html>>.
- [4.] *Etikoterapie MUDr. V. Vogelanz*, [online] [cit. 2014-09-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.etikoterapie.com/>>.
- [5.] *Facebook: Louise Lhay*, [online] [cit. 2015-01-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.facebook.com/louiselhay>>.
- [6.] *Terapie pro kvalitní život: Duchovní příčiny*, [online] [cit. 2014-07-27]. Dostupné z WWW: <http://www.msz.cz/duchovni_priciny.html>.
- [7.] *Wikipedia: Ruediger Dahlke*, [online] [cit. 2014-12-27]. Dostupné z WWW: <http://de.wikipedia.org/wiki/Ruediger_Dahlke>.
- [8.] *Zen: Rudiger Dahlke: Muž, který do vás vidí*, [online] [cit. 2015-01-05]. Dostupné z WWW: <<http://zen.e15.cz/telegraf/rudiger-dahlke-muz-ktey-do-vas-vidi-988032>>.