

SYMBOLY VNITŘNÍCH ZÁPASŮ

Vznikání špatných nálad. - Historie dvou učitelek. - Zneužití dobrých a špatných nálad. - Podvědomé zápasy a nežádoucí pomahači. - Hloupá marnivost. - Jak se duševní bolesti proměňují na tělesné nemoce. - Vnitřní konflikty: hochy, lékaře, pokladníka. - Radost nad kornatěním tepen. - Jak ovládat podvědomou inteligenci.

Ovládnutí nálady není věci okamžiku. Je to stav, který stále vytváříme. Také nemoc mívá svoji delší nebo kratší historii, nežli propukne na venek. Obyčejně nepatrná příčina způsobí viditelné propuknutí nemoci, dávno neviditelné připravované a přece lidé se domnívají, že ona nepatrná příčina celou chorobu najednou způsobila.

Špatné nálady mají též svoji historii, než vstoupí do vědomí a na povrch tváře. Bývá to poslední kapka, která způsobuje, že hrníček přeteče. My však, abych mluvil obrazně, býváme nakloněni se domnívati, že ona poslední kapička naplnila celou nádobu.

Tak se stává, že muž byl třeba celý den rozčilován a vysiloval se, ale jeho energie stačila, neboť byla vždy provázena myšlenkou, že před cizími v obchodě by si uškodil, kdyby povolil. Zůstává příjemným a zdvořilým až do konce. Ale pak se cítí vyčerpaným a přijde domů. Nepatrná věc mu přijde do cesty, snad slovíčko, a celá jeho nevole, nashromážděná za celý den, propukne v podobě výčitek a hněvu.

Podobně u ženy. Měla trápení s dětmi, starosti s penězi

nebo něco jiného. Je sama, musí situaci ovládnout. Ale když přijde muž domů, má pocit úlevy a snad by si chtěla o svých trampotách pohovořit, ale znenadání vyskytne se poslední kapička, která přeplní hrníček, mléko překypí na ohni vznícené nálady a způsobí nepříjemný zápach po celém domě.

Ovšem, kdyby si tuto častou historii oba uvědomili, jednak by v sobě nehromadili nepříjemné nálady nebo by jim dávali patřičný průchod, nebo by cvičením v relaxaci a dáváním si vhodných sugescí ustavičně se vyrovnávali a nestrádali v sobě výbušné látky.

Studoval jsem život dvou učitelek. Obě byly rozené matky a rok za rokem, měsíc za měsícem potlačovaly v sobě mateřský pud. Nastalo zeslabení, vyčerpání, znervosnění a co bylo potlačeno, projevovalo se při sebe menší příležitosti; jenže u každé z nich jiným způsobem. Jedna spojila s mateřským pudem žárlivost, závist, bořivost a při každé příležitosti působila dětem ve škole dokonce i muka.

Druhá učitelka spojila pud mateřství s blahovůlí, s ideálním světovým názorem o bratrství a sounáležitosti všech lidí a použila každé příležitosti, aby prokázala dětem nějakou zvláštní pozornost. Kam šla, tam ji děti doprovázely, až konečně založila útulek pro opuštěné děti, kterým se cele věnovala. Jedna a táž síla vytvořila za stejných okolností nálady nejvyšš štastné a blahodárné.

Je známo, jak lidé dovedou využití dobré nálady druhých osob, aby z ní těžili. Ale naše podvědomí umí využití špatné nálady, aby nám zdánlivě prospělo, mezitím co nám škodí. Podvědomí má své nejhlubší základy v pudech a zvycích, které jsme zdědili z dob divošských a předdivošských

a které máme společné se zvířetem. Odtud lze vysvětliti kousky, které s námi někdy provádí.

Tak třeba muž chce jíti do hospody, ale žena ho chce míti doma. Muž si nechce s ženou rozlít ocet a potlačuje touhu po hospodě. Rád by šel, to si doznává, ale nerad by s ženou měl nedorozumění. Uvnitř nastává tlak a jeví se v podráždění. Postačí maličkost a vyvine se velká scéna. Muž a žena se pohádají a důvod pro cestu do hospody je tu.

Ještě jiný příklad, který je značně odchylný a přece patří do téže kategorie. Byl uveřejněn ve vědecké revui, obírající se očním lékařstvím. Jistý muž oslepl. Oči měl zdravé a přece neviděl. Ukázalo se, že choval nějaký čas v sobě přání, aby nemusel svoji ženu ani vidět, neboť její jednání bylo mu velice odporné. Jakmile celý podvědomý komplex, který slepotu způsobil, mu byl přiveden k vědomí a když našel účinnější způsob se svou ženou se vyrovnati, nabyl opět svého zraku.

V tomto případě podvědomí pomohlo onomu muži k dosažení cíle tím, že schopnost vidění přerušilo porušením jistých psychofysických spojení, ale za jakou cenu!

Anebo člověk může býti posedlý marnivostí, aniž by to chtěl připustiti a přece ta marnivost může se státi rozhodujícím činitelem v tvoření jeho špatných nálad. Poslouchal jsem čtyři muže. Povídali si, že vychovávají své děti jen častým a důkladným bitím. Z jejich půlhodinové rozmluvy jsem vycítil, že ti muži si zakládali na tom, jak své děti řežou. Byl to jistý druh marnivosti, kterou by nepřipustili, kdyby jim to někdo pověděl. Ale cítili uspokojení, že mají moc nad někým a že se ví, jak jsou přísní a jak umějí dítěti „nařezat“.

Z podvědomých příčin bývají vyvolány různé nemoce. K politování jsou lidé, jichž si v rodině nikdo nevšimne nebo kterým se příliš mnoho ukládá. Potlačují v sobě lítost, zlost nebo bázeň a jejich podvědomí vytváří pak takové podmínky, že celý dům se začne o ně zajímat, pro ně se začne jinak vařit, k vůli nim se zastaví budíček atd. Jsem toho vzdálen, abych myslel, že nemoc, která v tom případě vypukla, není skutečná. Jistě je. A milý pacient nemá ani tušení, jak se o něj jeho podvědomí stará, aby si ho každý lépe a něžněji všimal.

I to se stává, že pacient nestojí o to, aby si ho někdo zvláště všimal, že mu postačí uspokojivé vědomí, že má něco zvláštního, co jiní nemají.

Poznání, že uspokojení lze dosáhnouti také cestou opačnou, může vše změnit. Člověk může právě tak upozornit na sebe veselostí, láskou a moudrostí, může uplatnit svoji ctižádost usmířením rozvaděných a rozesmáním smutných. A podvědomí s toutéž ochotou poskytne své síly ke kladným náladám.

Naše podvědomí majíc tolik společného s dítětem a s primitivním člověkem velmi rádo mluví v obrazech, symbolech, a to je vlastní důvod, že mu nerozumíme.

Pozorujme dítě jak projevuje velkou radost nebo smutek; vše možno pozorovat v jeho pohybech lépe než v řeči. Nejen pohyb, i hra dítěte bývá symbolem toho, co se odehrává v jeho duši. Dítě dovede si představit něco živého, skutečného, kde my toho nevidíme.

Podobně jedná naše podvědomí. Potlačujeme nějakou bolest, nějaké zklamání nebo zlost. Vtlačujeme je do podvědomí. Ono však není s to, aby tyto nahromaděné city

trvale podrželo a proto je proměňuje a posílá v jiné podobě na povrch vědomí.

Cítíme na př. nějakou duševní bolest a vždy, když vystoupí na povrch, hned ji opět potlačíme. Co se tedy stane? Duševní bolest vezme podobu bolesti tělesné, protože pro nemoci těla býváme shovívavější. Ty už nepotlačujeme, ale hledíme jim vyhovět, vyléčit je.

Nezasvěcenému zdálo by se neuvěřitelné, jaké nejrůznější podoby může na sebe vzít nějaký vnitřní konflikt, nerozřešený zápas, obyčejně mravní.

Studoval jsem školáčka, zdravého, čiperného hocha. V noci začal se lekat, lomit rukama, naříkat, že je nešťastný a že neví, co si počne. Ve dne o tom nevěděl. Rodiče byli vyděšeni. Lékař ujišťoval, že hoch je úplně zdrav.

Co bylo nejvlastnější příčinou? Analytickým postupem vyzvěděl jsem následující: Hoch měl velmi citlivé svědomí. Kamarádi ho naváděli, aby jedné prodavačce způsobil škodu. Radili mu, co má dělat, aby se jí roztřepaly punčošky u plynového hořáku, jindy zas, jak by jí rozsypal věci, které prodávala.

Prodavačka se vždy velmi zlobila, nadávala a hrozila, když jí kluci něco vyvedli, a oni z toho měli velkou radost. Potom si opatřila metlu a vyběhla za nimi, ale hoši věděli, že od krámku nemůže odběhnout a měli zase radost, že nemůže své hrozby o potrestání splnit.

Hoch se zpěčoval vší mocí, ačkoli měl také chuť nějaké klukovské hrdinství provést, aby se druhým vyrovnal a byl obdivován. Celý tento mravní konflikt se pak vybil ve snu, který se po několika nocí vždy silněji opakoval.

Vynajítí toto bylo ovšem velmi snadné, ale často se zdá,

že si podvědomí volí symboly, v kterých je těžko poznati vlastní podstatu potlačeného konfliktu.

Jednomu zubnímu lékaři ochrnula pravá ruka. Domníval se, že už nikdy svoji praxi nebude s to vykonávat. Předtím mu zemřel jediný synáček. Jeho podvědomí si řeklo: „Moje pravá ruka je ta tam.“ A tato myšlenka, že ztratil svoji pravou ruku, způsobila ochrnutí ruky. Podvědomí použilo dosti nevhodného symbolu k vyjádření bolestné ztráty. Když se tyto spojitosti vyjasnily a komplex v podvědomí se roztrhal, ochrnutí povolilo a v jednom týdnu byl úplně zdrav.

Může-li podvědomí tak mocně působiti, že potlačovanou bolest symbolisuje ochrnutím ruky nebo že mravní konflikt hocha projevuje ve snu zoufalým lomením rukou, je na bíle dni, že drobných projevů je mnohem více. Stává se, že dopoledne potlačena špatná nálada vybíjí se odpoledne při nepatrné příležitosti na něčem, co nemělo s onou dopolední nepříjemností ani nejmenší podobnosti!

Pokladník má na př. nějakou diferenci při sčítování. Potlačí svou rozmrzelost a jde k obědu. Po obědě ho tlačí žaludek a vzpomíná si, že maso bylo trochu tvrdé a je přesvědčen, že kuchyně zavinila jeho bolesti v žaludku. Kdyby znal zákony podvědomého působení, byl by hned po sčítovací nepříjemnosti si dal sugesci: Věc je vyrovnána, po druhé si dám lepší pozor, oběd mně bude chutnat, budu celý den v dobré náladě, tělesně i duševně, — a onen tlak nemusel se dostavit.

Podvědomí, jakmile přijme nějakou ideu, ihned se stará o uskutečnění; ony představy, které nemůže přímo vyvolat nebo pro které z různých důvodů nedisponuje dostateč-

nými prostředky, snaží se aspoň napodobit, čímž býváme uvedeni v omyl a vidíme spojitosti, kde jich není.

Znal jsem osoby, které si vsugerovaly nebo daly vsugerovat rakovinu v žaludku. Všechny obtíže a bolesti jako při rakovině žaludku se objevily, jen rakovina chyběla.

Znal jsem jiné, kteří věřili, že jejich revmatismus je nadán smyslem předvídavosti a že neomylně předvídá změnu počasí. Jejich revmatismus před takovou změnou samou radostí oživne, jenže majitele to bolestně píchá. Ve skutečnosti běží o vsugerovanou víru ve spojitost jistých bolestí s jistými atmosférickými změnami, které podvědomí dovede vycítit. Kdyby bylo podvědomí v jiném směru vycvičeno, stejně dobře by vše vycítilo a přivedlo k našemu vědomí prostředky nebolestnými.

Měl jsem příležitost poznati jednu paní z venkova, která věřila, že má zkornatění tepen a byla při tom veselá. Potkal jsem ji, když jela do Prahy k doktorovi. Měla skutečně všechny symptomy člověka, jemuž tepny kornatějí, jenže v menší míře, protože to byly symptomy, které si vsugerovala.

Divil jsem se, s jakou radostí mluví o své nemoci, jak se jí chlubí. Ptal jsem se, jestli to není moc nepříjemná věc.

„Co dělat,“ odpověděla. „Vědí, to je z moc dobrého jídla, já si na to potrpím. Kdybych jedla jen brambory a já nevím co, tak bych to neměla, a tak raděj nějakou tu bolest snáším. Co je do života, když se člověk nemůže dobře najíst.“

Z dalšího hovoru jsem seznal, že ta paní z různých řečí přijala sugesci, že když se člověk dobře má, dobře jí a je starší (jí bylo asi 65), že musí dostat zkornatění cév.

Pilně se vyptávala na všechny příznaky té buržoasní nemoci a v jejím podvědomí spojila se idea dobrého jídla s představou symptomů té choroby. K tomu přistoupila emoce hrlosti a žádosti po něčem, co mají velcí páni. Podvědomí zde poslušně vytvořilo všechny symptomy nemoci.

Poznáváme, jak v našem podvědomí bývají naše idee zpracovány. Uvědomili jsme si, že podvědomá inteligence spravuje organismus našeho těla, reguluje trávení, oběh krve, dýchání, vyměšování žláz, tvoření nových a vyměšování mrtvých buněk a vůbec všechno. co se týká výživy, vzrůstu, zdraví a síly těla.

Naše podvědomí činí to na základě tisíciletých zkušeností, které se osvědčily, ale také na základě sugescí, které jsou udržovány všelijakými pověrami a které jsou příčinou, že je na světě tolik lidí smutných, skleslých a nemocných.

Funkce, na kterých se podvědomí dlouhými zkušenostmi ustálilo, koná s velkou lehkostí a bez námahy, a přece i takové funkce lze sugescemi rozvrátit. Člověk se zdravými plicemi může dostat záduchu; člověk se zdravým srdcem může si vsugerovat srdeční vadu. Děje-li se tak u funkcí „zavedených“, tím více u funkcí, kterým naše podvědomí teprve učíme.

Učí-li se na příklad dítě číst nebo psát a není-li mu přitom vsugerováno, jak je to lehké, a současně v něm vyvolávána emoce živého zájmu a nadšení pro tuto činnost a jestli naopak od někoho slyšelo, jak je to únavné, vydrží jen málo a brzo se unaví. Naopak, byl-li brán ohled na zákony podvědomí, tatáž práce neunavuje a někdy je docela potřebí dítě od ní odtrhávat.

Sugestivní idee, spojené s citovým vzrušením, působí

velmi silně na zdraví těla, náladu a štěstí duše. Jsou kouzelným proutkem, jímž lze ovládnouti podvědomou inteligenci. Bylo by však zle s námi, kdyby jakákoliv a číkoli sugesce mohla ji ovládnouti. Před branami tajemného zámku podvědomí nahromaděno je mnoho překážek. Nevíme-li, jak tyto překážky přemáhati, i nejlepší sugesce stávají se bezmocnými.

A jaké jsou to překážky, jimiž jako vojskem jsou opevněny a bráněny tyto hradby? Jsou to staré sugesce. Velmi mnoho se jich datuje z doby dětství. Mnohá z těch sugescí, která se jich datuje z rozhovoru dospělých, vnikla hluboko do podvědomí dítěte a dnes je tam velikým pánem, ba zákonem. Některé sugesce jsou tak těsně spojeny se zárodky některého rodu, že se dědí z pokolení na pokolení. Jiné jsou sotva den nebo týden staré a závodí s oněmi v síle a účinnosti. Jsou sugesce, jež vyšly od kamarádů, jiné od učitelů a kněží. Některé vnikly do podvědomí ve velkém rozechvění a rozrušení, radosti nebo žalu, strachu nebo zlosti, lásky nebo nenávisti a ty bývají nejsilnější.

Dědičné choroby, vleklé nemoci, nešťastné nálady, sklíčující duševní stavy, nesoustředěnost, zapomětivost, stárnutí, odporný vzhled a mnohé jiné věci mívají své nejhlubší kořeny v takových sugescích. A chceme-li vytvořit novou osobnost, začít nový, šťastnější život, chceme-li být mladými, silnými a úspěšnými, jest potřebí úhor starých sugescí přeorat, vyčistit a nové nasít.

UMĚNÍ UKLIDNIT SE

Lodní katastrofa. - Masaryk. - Příčiny neklidu. - Těžké následky rozčilování u mladíka a dívky. - Uklidňování v sedě, čekání, čtení, poslouchání řeči atd. - Jak dáma ochraptěla v kostele. - Co venkovské lidi v městě nejvíce unaví. - Ovládnutí hlasu. - Lékařka o ženách. - Nutnost rozeznávat účel nervů a svalů.

Duševní klid je znakem velkých duší. Projevuje se nejkrásněji ve chvílích, kdy malé duše zoufají. Účastník lodní katastrofy vyprávěl mi toto: Když se loď začala potápět, ti slabší ztratili hlavu a dali se do zoufalého křiku. Ti silnější se rvali pěsti, noži a pistolemi o místo v záchranném člunu. Nahoře stálo klidně několik mužů. Rvát se nebo nářkat nebylo projevem jejich duše. Stáli klidně a pokud stačili, uklidňovali druhé, pomáhali až do konce. Můj vypravěč povídá, jak jim ten klid záviděl a jak jejich klid nakonec i jeho uklidnil.

Američané se domnívají, že u nich je klidu nejméně a napětí vystupňované. Nervových nemocí mají bezpočtu. Velká část našich lidí žije v podobném napětí.

Moderní doba vnesla do života mnoho neklidu; zdroje klidu, které utišovaly naše předky, vyschly nebo byly znečištěny. Neumíme věřit, jak oni věřili; chceme víru zdůvodněnou, která není v rozporu s vědeckým poznáním. Taková víra není dost známa a nedostává se k uším mnohých, které by mohla zachránit.

Masaryk tvořil v českém životě jednu z velkých výjimek.