

SÍLA CITŮ

Ohromný význam citů pro ovládnání nálady. - Tři stanoviska k citům: rozněcování, potlačování, usměrňování. - Příčiny neúspěchů. - Průkopníci a učenci. - O jedech vytvářených zlostí a strachem. - Úspěšní obchodníci. - Význam důvěry. - Dítě vychovávané v hněvu a bázni. - Kouzelnice láska. - Maeterlinck.

Zkušenost dokazuje, že hybnou pákou lidských činů není vůle ani inteligence, ale citovost. Dále bylo prokázáno, že lidské štěstí nezáleží jen v tom, co člověk má, ale ještě více jaké city jeho majetek v něm vyvolává. Ač je důležité, co člověk myslí, přec ještě důležitější pro blaho člověka jsou city, které jeho myšlení vyvolává.

Ohledně nemocí je naprosto jisto, že nejúčinnějším léčebným prostředkem nejsou medicíny, ale city, které k nim připojujeme: city důvěry nebo nedůvěry. A jedná-li se konečně o příčinách nemocí, přicházíme k poznání, že skoro všechny vnitřní nemoci jsou v nějaké souvislosti s rozvrácenou nebo neurovanou citovostí.

Účinnost náboženských systémů závisí od jejich vlivu na city člověka. Války bývají vyvolány a udržovány útočením na city a rovněž všechny politické zápasy jsou hrou na klaviatuře lidských citů.

Možno zaujati jedno ze tří stanovisek k citům:

1. Své city a žádosti při každé se naskytnuvší příležitosti rozněcovat a vybíjet. To jest, čemu někteří říkají: užít světa. Je to honba za požitkem, počínaje hrubými, smyslovými

požitky u hrubých a nízkých povah až k nejrafinovanějším požitkům, za jakými se honí vrchních deset tisíc.

Mezi osoby, které své city ke své škodě rozněcují, nutno z psychologického stanoviska počítati rovněž každého, kdo se bezvýhradně oddává citům negativním, to jest smutkům, žalům, obavám všeho druhu, a tak se užírání a podpaluje své vlastní peklo zde na zemi.

To nevylučuje, že smutek i žal mají někdy svoji oprávněnost a působí jakési uvolnění; nesmí však státi se stavem chronickým. Musí zůstat jen jakýmsi kořením, kterým občas okořeníme život, aby nám radosti lépe chutnaly.

2. Druhé stanovisko, jež možno zaujmouti k citům, je potlačování. Od dětství byli jsme učeni své city potlačovati. Ve většině případů to mělo velmi škodlivé následky.

Jsou různé způsoby, jak city bývají potlačovány. Přetvářka také není než potlačování citů. Někdo si o někom myslí: „Nelez mi na oči, protivo,“ ale s nejsladším úsměvem mu povídá: „Nesmírně mě těší, že vás potkávám.“ Svým úsměvem potlačil cit odporu. — Někteří nařikají u hrobu, div se v slzách nerozplynou, ale v duši potlačují myšlenku: „Kdyby už té komedie byl konec.“ Na opačném pólu potkáváme takové, kteří se nutí do úsměvu a mávají lhostejně rukou, jako by jim na ničem nezáleželo, ale v srdci potlačují žluč a zoufalost.

Je mnoho nepřijemných citů, o kterých si člověk myslí, že jsou pro něho vyřízeny. Zatím se vynořují na povrch v jiných, méně poznatelných podobách, nebo zesilují jiné, jim příbuzné city. City je dost snadno potlačit, je-li člověk na citový život chudý. U něho mohou míti rozum a vůle takovou převahu, že cit je proti nim popelkou. Na takovém

stavu si nemusí nikdo zakládat, jako mu nelichotí, má-li o jednu nohu méně nebo má-li slabou paměť.

V rozdílu od citově chudých jsou mnozí, kteří mají bohatou citovost a potlačují ji, což mívá za následek výbuchy, katastrofy, buď tělesné nebo duševní. Příkladem katastrofálního potlačení citů je Nietzsche, který posledních 10 let svého života byl nepřičetný. Zavrhuji jak nevázané vybíjení citů tak i jejich potlačování. Liším se vědomě jak od východního tak od západního smýšlení; jak od nepraktického idealismu tak od požívačného materialismu; jak od buddhistické negace života tak od lžikřesťanské askese, která vidí vrchol životního umění v odříkání.

Neběží o nic menšího nežli o vybudování takového životního umění a světového názoru, který city nepotlačuje, ale naopak je pěstí, je zesiluje a hledí rozhojnit. Plný, silný a slunný život je dobrý pro nás. Proti pěstění lítostí, smutků, strachů a červí morálky stavím city pozitivní, city, které považuji za jediné zdravé vyjádření božského principu v nás.

City je třeba řídit, ovládat, kontrolovat a učinit je hybnými pákami radostného a úspěšného života.

I citově nejchudší člověk má v sobě dost citového života, aby mohl své životní štěstí, má-li jaké, zdvojnásobit, a nemá-li žádného, postupně si je vybudovat. Člověk chudý je dvojnásob chudým, neumí-li žít, a člověku bohatému jeho bohatství nic nepřidá, je-li jeho duše rozervaná a jeho citový život ubohý.

Neúspěch, pokud běží o citový život, mívá svou příčinu nejobyčejněji v tom, že se unáhlíme nebo se necháme svými city strhnouti nebo se dost rychle nerozhodujeme.

Je-li někdo převážně typem rozumovým a jeho kritičnost a opatrnost mají převahu nad city a vůlí, bývá mu těžko včas a rázně se rozhodnouti. Jeho rozum má vždy nějaké pochybnosti nebo námitky. Takový zůstává filosofem v koutku. Jeho světlo zůstává pod pokličkou. Teprve když jiní udělali, co on také měl na mysli, přichází s malomocným mávnutím ruky, že on to také věděl. Jemu je potřebí vypěstít jistou odvahu k risku, odvahu udělat po případě chybu nebo skončit nezdarem. Kdo nevsadí, nevyhraje. Člověk musí nutně najít jistý poměr mezi rozumem a citem.

Znal jsem mladého muže, který měl velké vědomosti, ale stále říkal, že ještě dost neví, že v tom či onom je nějaká pochybnost. Čím byl starší a více věděl, tím více pochybností nacházel — až se z něj stal duševní slaboch, neschopný rázného činu. Znal jsem jiného, který si uvědomil, že existují lidé, kteří vědí trochu méně než on, a že by jim mohl prospět. A prospěl mnohým svojí odvahou a rozhodností. Kdo mnoho ví, je ubožákem, jestli úměrně k svému vědění a své zkušenosti nevytěžil energii a odvahu.

Hledíme-li k třídám, najdeme nejslabší průkopníky ideí mezi učiteli a profesory, protože tolik vědí a na všechno najdou snadno nějakou námitku. Výjimky ovšem najdeme všude.

Tomu, kdo svou citovost správně řídí, jsou jeho city jako vozkovi silné spřežení koní. On ani na okamžik nepouští uzdu z ruky a když má jeti, dá povel, potáhne uzdu a jede. Podívám-li se zpět na svůj vlastní život, jsem jist, že bych byl na tom prabídně, kdybych byl s každým rozhodnutím čekal, až nebudu mít pro všechny budoucnosti žádných pochyb, že to dobře dopadne. Ale právě tak, že bych byl

leckdy více vykonal, kdybych se byl často rychleji rozhodl a nedbal těžkostí a bojů.

Jsou hlavně dva pudové city, které pěstíme ke své škodě. Kdyby jejich síla sloužila užitečným cílům, zvýšily by o mnoho naši výkonnost. Je to strach a hněv.

Komu nejsou známy novější objevy v biologii o souvislosti jistých žláz s duševními stavy člověka, podivil by se, jakou složitou činnost mnohých orgánů způsobuje strach. K zvýšení činnosti krve, vnitřností, svalů, aby člověk nebo živočich mohli rychleji utíkat a ujítí hrozícímu nebezpečí, bývá v žlázách vyráběn jed, zvaný adrenalin. Množství tohoto jedu odpovídá obyčejně mnohosti pocitů strachu. U primitivního člověka byl strach spojen s velkou tělesnou námahou, s utíkaním. Jestli však nejde o utíkání, při kterém se přebytečná dávka adrenalinu vypotřebuje a vypotí — způsobuje tento nepatrný přebytek poruchy, zárodky nemoci nebo i smrt.

Z toho usuzujeme, že strach byl na místě jenom v dobách divošských, kdy v útěku byla spása, jako je tomu dnes u myši nebo u zajíců. Strach není na místě, kde neběží o utíkaní, kde postačí rozvaha, ostražitost, klid nebo rázný čin.

Při uvědomení těchto fakt si připomeňme, jaké místo zabírá strach v našem životě: před početím, před narozením, před smrtí. Strach před školou, před zkouškami, před mistrem v učení, před nezaměstnaností, strach, že se nevdá nebo neožení, že mu ji někdo odloudí; strach z ženění, strach před četnou rodinou, strach až do smrti a ještě za hrob!

Bojuje se proti alkoholismu, a právem, i proti jiným

ismům, a právem; ale je čas, abychom zahájili boj proti takovým nákazám a jedům jako je strach. Odstraňme strach z rodin, ze škol, z veřejného života a naučme místo strachu pěstit odvalu, ostražitost a rychlý úsudek — a rázem jsme zbavili lidstvo jednoho z největších zel.

Také při hněvu tvoří se v našem těle jedy, které zvyšují schopnost k tělesnému zápasu. Jestli však v zápasu se nevypotí, zůstanou v těle, otravují je a způsobují různé chorobné stavy.

Starý svět byl vybudován na zlosti a strachu. Učíme děti nejen se bát, ale i zlobit; ne-li slovy, aspoň příkladem. Dítě, které v hněvu bylo bito, bývá nakaženo hněvem, který třeba potlačí, ale těší se zároveň, až bude velké, jak si to vynahradí a svůj hněv vyleje na někom slabším.

Nesoudím těch, kteří dosud bez bázně a hněvů nedovedou žít. Málo lidí k tomuto stupni vyspělo, ačkoliv už Kristus řekl: „Kdo se hněvá na bratra, bude trpěti soud.“

Proti nejzhooubnějším silám, strachu a zlosti, postavme dvě nejblahodárnější síly, které nezklamaly dosud nikoho, kdo jim porozuměl a místo strachu a hněvu si je za průvodce životem vyvolil. Jsou to důvěra a láska.

Zkoumal jsem způsoby úspěšných cestujících, obchodníků a vůbec lidí, kteří měli ve styku s druhými lidmi úspěch. Nikdy jsem mezi nimi nenašel zakyslého hnidopicha, který na každého, než ho oslovil, vychrstl ocet a pelyněk svých nedůvěřivých pohledů. Aníž jsem mezi nimi našel člověka, který k lidem přicházel skrčený a šouravý, jako by prosil za milost, smí-li ještě dále se nazývat člověkem. Člověk, který k nám má důvěru, potká nás nenuceně a mluví s takovou samozřejmostí, jako by už všechno bylo hotovo a ujednáno, o čem ještě ani nemluvil.

Mám-li k člověku důvěru, jdu-li k němu u vědomí, že máme oba stejně červenou krev a že každému bije srdce v prsou a ne v hlavě ani v botě, neznamená to ovšem, že mu hned otevru svůj dům a svoji peněženku dokořán a vydám se mu s kůží i s vlasy na milost. A jestliže jsme snad někomu více důvěřovali, než bylo radno, a měli z toho škodu, je myslitelné, že by přílišná důvěra byla více škod natropila než všechny hněvy a strachy?

Vezměme si příklad z dítky, které nebylo vychováno v bázni a hněvu: jak směle a důvěřivě mluví se sousedy, se zvířátky, s rodiči, s každým — vy cítíte jeho důvěru a nemůžete než mu ji poctivě splatit. Jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá.

Nikdo nevypraví, jaká ohromná a nezdolná síla je v lásce, největší kouzelnici lidstva, nejpřístupnější magické síle k získání lidí a úspěchu!

Co je promrzlých srdcí, které touží po zahřátí aspoň slovem nebo upřímným pohledem lásky! Ale protože samy blahodárný účinek hřejícího paprsku nikdy nepocítily, rozšiřují své sychravé a mrazivé ovzduší a způsobují nákazu neláskou.

Jaký smutný pohled na mladého, silného člověka, který chodí jako vychladlá sopka, nikomu nedůvěřuje a nikoho upřímně nemiluje. Není divu, že prázdnotu své duše promítá na celý svět a nevidí v něm nic, co by stálo za obět a námahu. Dobře řekl Maeterlinck:

„Kdo o štěstí mluví, zdaliž k němu nenabádá? Kdo jméno štěstí denně vyslovuje, zdali je nepřivolává? Není-liž to krásnou povinností šťastných, jiné šťastnými činiti? Je jisté, že šťastnému životu lze se naučiti, a k tomu dost snad-

no. Jsme-li ve společnosti lidí, kteří svému životu blahorečí, zdaliž brzy po nich i my nebudeme mu žehnati? Úsměvy jsou právě tak nakažlivé jako slzy. Zdaliž už pouhá vzpomínka na setkání s někým, kdo měl odvahu považovati se za šťastného, nás neoblažila?“

U bran našich srdcí bylo během času postaveno různých dravců, kteří nedovolují vystoupiti královně lásky z jejího zakletého zámku v naší duši. Je to závist, kritika, pomluvy, žárlivost, lakomství, stavovská pýcha a jiné a jiné šelmy, které zabarikádovaly naše srdce, aby jeho nejslechtnější síly se nemohly uvolnit a osvobodit.

OVLÁDÁNÍ STRACHU

Proč se bál člověk primitivní. - Objevení účinků strachu. - Kdy se člověk nejvíce bojí. - Jak pařez vyléčil zajíkání. - Proč se pionýr nebojí. - Vliv lásky na odvahu. - Účinky ideálů. - Dvojitý svět a dvojitý zájem. - V čem spočívala nepřemožitelnost Stoiků. - Vesmír není nepřátelský. - Proč se nemáme bát.

Dnes je mnoho lidí ustrašených, ale primitivní lidé byli na tom hůře. Žili v jeskyních a každý stín je strašil. Potulovali se v hlubokých lesích a každý okamžik divoké zvíře mohlo se vrhnouti na slabšího člověka.

Primitivní člověk se bál z nevědomosti. Bál se tmy, neboť nevěděl, co by se v ní mohlo skrývat. Bouře a blesky, vzduch, voda i země, vše v jeho fantasii bylo sídlem nepřátelských vlivů.

Věda naučila člověka objevovat zákonitost sil, které vládou v přírodě; učila člověka, jak si je podmanit a jak se jim přizpůsobit, aby se staly jeho služebníky. Blesk zachycujeme hromosvodem, do tmy svítíme žárovkou, moře brázdíme parníky a vzduch aeroplány.

Byly dále objeveny zhoubné účinky strachu. Víme bezpečně, že strach vytváří v lidském těle jedy a naopak, že určité jedy podněcují strach.

Ještě dlouho bude nutno léčit choroby, jež mají původ ve strachu a napínat všechny síly a užívatí všech vědomostí, abychom učinili strach neškodným.

V boji proti strachu záleží především na tělesném zdraví.

Člověk zdravý snadněji odporuje bázni nežli nemocný a nedokrevný. Bylo zjištěno, že odvaha je na nejnižším stupni v době, kdy také tělesná síla je nejmenší. Nejvíce se lidé bojí mezi 3—4 hodinou po půlnoci. Tato bázeň nebývá způsobena tmou, ale sníženou životností těla, pomalejším tlukotem srdce, lenivějším prouděním krve a pomalejším myšlením.

Dále záleží na duševní odolnosti. Někteří lidé žijí v ustavičném strachu, aby jim na jejich důstojnosti neubylo, aby je nikdo pohledem nebo poznámkou přímo nebo za zády neponížil v očích druhých lidí.

Zabýval jsem se vysoce inteligentním mužem, který trpěl chorobnou trémou. Měl z toho škrubání v obličejí a zajíkání při řeči. Ptám se, má-li škrubání a zajíkání, když osloví psa? Usmál se a odpovídá: „To jistě ne!“ Poradil jsem mu, aby zkusil mluvit s pařezem v lese, bude-li při tom mít škrubání v tváři a zajíkání. Zkusil to a divil se, jak přirozeně mohl k pařezu mluvit. Vyložil jsem mu příčinu: „Máte-li před sebou někoho, kdo je nad vámi, bojíte se, zda se mu zachováte. A je-li někdo pod vámi, máte strach, zda si před ním nezadáte.“

Není proto potřebí se podceňovat. Postačí, když si umíme říci: Jsem člověk, kdo je víc! Anebo: já pán, ty pán! — Ke krásnému umění života patří také, aby se člověk uměl sám sobě vysmát.

A je-li si někdo vědom, že tu má určité poslání, že musí bořit hradby bludů a raziti cestu novým pravdám, že ho Bůh postavil jako skálu doprostřed proudu, kde se vody musí rozrážet na pravo nebo na levo; nemůže-li nikdo zůstat lhostejný, kdo s ním přijde do styku, musí buď s ním souhlasit nebo se mu vzepřít, milovat ho nebo nenávidět,