

OVLÁDÁNÍ STRACHU

Proč se bál člověk primitivní. - Objevení účinků strachu. - Kdy se člověk nejvíc 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 objevovati 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 nebylo, 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,

pomáhat mu nebo škodit, chválit ho nebo hanět, tomu nemusíme říkat: neboj se, nic si z toho nedělej! Byl by to špatný pionýr ducha, kdo by se stále ohlížel na pravo a na levo, co kdo říká a komu je co vhod. Takovému platí:

někdo láskou, někdo zlobou,
počastuje duši tvou,
ale nikdo nehne tebou,
hromem ani lichotkou.

Chce-li člověk vítězit nad bázni, najde vzácnou pomoc ve velké lásce. Někoho milovat, to je zapomínat sebe a stávat se lhostejným k vlastnímu nebezpečí. Vidíme to v případě slabounké matky, která v zápase o dítě nezná bázně, vrhá se v nebezpečí, obětuje život. To platí o každé velké lásce, v rodinách, mezi přáteli a zvláště mezi těmi, které pojí stejné snahy a ideály.

Připouštím, že někdo právě pro tu lásku k druhému může se bát ještě víc, ale pravá láska budí odvalu. A kde je odvaha, tam není bázně. Už apoštol Jan řekl, že „bázně není v lásce, ale láska dokonalá ven vyhání bázeň. A kdo se bojí, není dokonalý v lásce“.

K ovládnutí strachu pomáhá dále oddanost k nějakému ideálu. Najít v životě smysl, nějakou práci, ve které člověk to nejlepší, co v sobě má, vyjadřuje. Musíme se s něčím ztotožnit, co je vyšší a trvalejší než naše tělesné bytí. A v této oblasti širšího bytí ztrácí se bázeň. Jak jinak bychom si vysvětlili heroism objevitelů nových světů, dobyvatelů nových oblastí vědy, zápasníků o lidská práva a svobodu a tak vzácných kacířů, jakým byl Hus.

Další pravidlo k přemožení strachu jest žít u vědomí, že jsme bytostmi duchovními. Žijeme ve světě tělesných a hmotných zájmů a požitků. Ale v tomto světě jsme nejsnadněji a nejvíce zranitelní. Máme požitek z těla, ale tělo může být zraněno, může bolet a hynout a nakonec musí zemřít. Závisíme na penězích, avšak ty mohou být ukradeny nebo klesnout v ceně nebo se rozkutálet. Někdo žil jen pro majetek, který nakonec před jeho očima byl znehodnocen nebo zničen. Nakonec se musí každý vzdát všeho po stránce tělesné a majetkové, kdyby to sebe pečlivěji hlídal. Není proto divu, že v takovém světě jsou lidé nešťastní a ustrašení. Avšak tento svět není jediným světem. Je nám otevřen ještě jiný svět, svět ducha. Ne duchařství, nýbrž ducha. Je to svět vyšších citů a představ, svět tvůrčích schopností, rozumových snah a mravních cílů, velkých vidění a ideálů, svět oddanosti a šlechetného úsilí.

Nejlepší synové a dcery naší země nacházeli v tomto světě posilu a mír. V tomto světě stávali se imunní k bědám, jimž je tělo vystaveno.

Bylo to právě poznání ducha člověka v rozdílu od jeho těla, jeho vnitřní vůle vůči zevnímu světu, která učinila kdys Stoiky nepřemožitelnými mistry jejich osudu.

„Jak musí člověk býti připraven, aby obstál v těžkostech?“ ptá se Epiktét. „Zajisté toto: musí se ptáti sám sebe, co je moje a co není moje . . . Mám být uvězněn: Ale musím také naříkat? Musím do vyhnanství: Může mi někdo zabránit, abych nešel s úsměvem a dobrou náladou a s klidem?“

„Ale my tě spoutáme řetězy.“

„Co říkáte, moji bližní, že mne spoutáte? Moje nohy

můžete spoutat; ale mou vůli — ani Bůh (Zeus) nemůže spoutat!“

„My tě uvězníme!“

„Můj kousek těla tím myslíte?“ — „Tady vidíte,“ pokračuje Epiktét, „výsledek cvičení, jakým cvičení má být. Vůle, která může chtít a nemusí, tak disciplinovaně, že nic ji ve světě nezmůže . . .“ „Vyčistěte své vlastní srdce, vyvrzte ze své mysli bolest, žádost, závist, zlou vůli, lakotu, zbabělost, neovládanou vášeň! . . . Kdo potom může vám překážet, kdo vás nutí? Budete svobodni jako Bůh sám!“

Vesmír nám není nepřátelský a nesměřuje k našemu zničení. Potřebujeme mu jen více porozumět. Je to naše širší bytí, pramen, z něhož tryskne potůček našeho žití, tajemství naší vůle k životu, cíl našich vzdálených tužeb a naše dědictví. Víme-li to, nepoznáme bázně a naše srdce nemůže ovládnouti strach. Stojíme na základech, které nemohou býtí otřeseny. Jsme pronikáni silami, které jsou vesmírné a chtějí námi býti užívány.

Na vzduch možno spolehnouti, umíme-li jej ovládnouti, voda stává se naším potěšením, když v ní zdomácníme, elektrina nás provází, svítí a slouží nám, když se s ní spřátelíme. A dobrá nálada vstoupí do našeho nitra, když svému nitru porozumíme.

Na místě bázně potřebujeme trpělivost a vytrvalost, smělou odvahu a radostnou náladu, neboť vesmír je na naší straně, hvězdy nám svítí a země je našeho Boha.

Kdyby přesto celý svět byl plný dáblů a krvelačných bestíí, kdyby nouze jako povodeň dostupovala nejvyšších vrchů kolem nás, kdyby i naše tělo bylo podlomeno, nebudeme se báti u vědomí, že jsme více než tělo. Pro nás

platí biblické slovo: „Neboj se! Když půjdeš přes vody, s tebou budu, pakli přes řeky, nepřekvapí tě, půjdeš-li přes oheň nespálíš se, aniž plamen chytí se tebe — neboj se, neboť Já s tebou jsem!“ Vzpomeňme ještě jednoho pravidla pro ovládnutí bázně. Je to vědomí naší věčné podstaty, jehož pěstěním se člověk zbavuje bázně. Jsme částí Věčného a kde jsme my, tam je vesmír a odkud jsme přišli, tam vesmír trvá.

OVLÁDÁNÍ BOLESTI

Jak výhodně čelit bolesti. - Proč ne silou vůle a napětím. - Dva škodlivé druhy citů. - O nezdravém soucitu. - Ukázka z nemocnice. - Co se děje, když člověk city v sobě dusí. - Jak se zrána naladit.

Povšechně převládá názor, že bolesti se ubráníme nebo ji zeslabíme napínáním všech sil. Někdy touto cestou dosáhne se jisté úlevy, ale potom nastává reakce, která je pro nervy škodlivější, než byla původní bolest.

Podle zkušenosti lékařů pacient, který nejlépe ovládl zevní projevy bolesti, bývá největším trpětelem pod následky reakce, která po násilném ovládnutí se dostavuje.

A protože je tolik bolesti na světě, a není nikoho, kdo by se mohl pojistit, že ho nepotká v životě bolest víc než jedna, hledme vynajít nejlepší způsob, jak je snášeti s nejmenší škodou, ne-li se ziskem.

Čím více nervy napínáme, aby jistou bolest snesly, tím stávají se citlivější, podrážděnější a tím intenzivněji pocítujeme bolest, kterou jsme chtěli násilím potlačit.

Podle zákona relaxace doporučuje se při bolesti pravý opak toho, co se obvykle činívá: ne napínání, nýbrž uvolnění nervů. Oč snížíme napětí nervů, o to zkrátíme si bolest. Ať jakékoli následky odneseme, budou to už jen následky bolesti samé a nikoli, jak obvykle bývá, následky napínání, kterým jsme chtěli bolest zmocit.

Někdo by mohl namítnouti, zda-li snaha po uvolnění

nervů není rovněž nervovým vysilováním. Ano, do jisté míry je. Ale o mnoho menší než vytrvalé napínání za účelem zdolání bolu. A co je nejdůležitější: nezanechává žádných nepříjemných následků, ale naopak, posiluje nás a ukazuje nové světlo na další cestu.

S nejlepší ukázkou, jak si člověk počínati nemá, potkáváme se u zubního lékaře. Většina drží se v židli křečovitě, svírá ramena, tlačí nohy k židli a namáhá se všelijak, jako by to umožňovalo snadnější a bezbolestnější operaci. Zatím pacient tímto zbytečným napětím svou bolest zmnožuje.

Obvykle zvyšujeme nervové napětí dvojnásobem, jednak napínáním vůle, abychom přemohli bolest, jednak strachem před bolestí. Strach velice zvyšuje napětí nervů a svalů. Jestli však svaly uvolníme, zmírňujeme současně i nervové napětí a tím i strach.

Je možno se uklidňovati dvojnásobnou cestou: vnitřní a zevní. Vnitřní cestou se uvolňuje mysl, zevní cestou se uvolňuje sval. Když se v tom déle cvičíme, najdeme jisté vyrovnání, které zmenšuje a utiňuje každou bolest.

Duševní a tělesná relaxace jeví účinek narkotika, jenže bez nejmenších škodlivých následků.

Namísto obvyklého strachu a spojeného s ním napětí úplně se uvolňujeme, jako bychom se nechali jen silněji nebo slaběji elektrisovat. Bolest je chvěním jistého druhu a mohla by se porovnat dobře s proudem záchravných, které probíhají našimi nervy. Jestli strachem nebo napětím vůle svaly stahujeme, abychom proudu bolesti zabránili volně probíhati, ten proud sílí a proráží s tím větší prudkostí, zanechávaje za sebou zranění a zrušení.

Jestli však místo stahování svalů a nervů a vzpírání se