

## OVLÁDÁNÍ BOLESTI

Jak výhodně čelit bolesti. - Proč ne silou vůle a napětím. - Dva škodlivé druhy citů. - O nezdravém soucítu. - 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 trpitelem 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, zmirňujeme 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 záchvěvů, 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

bolesti nervy a svaly uvolníme a bolesti takřka vstříc nastavíme, aby volně mohla proběhnouti, onen proud bolestného chvění skutečně proběhne rychleji, s menší škodou a nezraní tolik jako kdybychom mu kladli odpor.

Nejvíce trpívají lidé city vsugerovanými a fantasií zveličovanými.

Kdyby někdo chtěl druhému jeho zveličovací citové brýle strhnouti, velice by ho rozčilil a doznal by málo vděku. Každý musí sám sebe ohledávati a zkoumati a čím déle taková skla nosil, tím trpělivěji musí sebe zkoumat.

Jsou dva druhy citů, kterými bývají lidé nejčastěji postiženi: falešný cit náboženský a falešný cit oddanosti. Oba tyto city nutno rozeznávati od citů pravých.

Skutečný cit, ať bolestný nebo příjemný, zanechává po sobě novou zásobu síly. Falešný cit zanechává své oběti zeslabené, tělesně i duševně, a často zesiluje jejich vnitřní nevyrovnanost. Tak se stává, že největší mohutnost duševního života, náboženství a láska, nesprávně pojata, může uváděti do stavů chorobných a nejvyšš škodlivých.

Měl jsem v životě mnoho příležitostí pozorovati osoby, které se vydražďovaly falešnými náboženskými city asi tak, jako se alkoholik vydražďuje alkoholem. Že to byly city chorobné, mohl každý poznati po pomlouvačnosti, mstivosti, hašteřivosti, zlobivosti, někdy i lakomství, nadutosti a po jiných neřestech těchto osob.

Přitom však vystupňovaly pocity své domnělé svatosti a povýšenosti až k oblakům. Málomocný jejich náboženský pojem byl v souhlase s rozumem nebo se skutečným životem; divíme se, jak je to možné. Přestaneme se však diviti, uvědomíme-li si, že vše, co čtou a slyší, je vypočítáno

na citovost. Následkem toho dostavuje se, jmenovitě u osob citově silně založených nebo povahově slabých, velká rozcitlivělost, někdy až rozbředlost, z které vznikají dispoice k nežádoucím stavům.

Osoby tohoto druhu, stanou-li se nervosními, melancholickými nebo duševně chorými, bývá zvláště těžko léčit.

Vypovězme boj každé nezdravé citovosti. Nepoddávejme se citům jen pro požitek. Každý cit má míti praktické životní jádro, jež nás činí odolnějšími proti nárazům drsné pouti životní.

Stejně škodlivá je hysterie citové oddanosti, která třeští a šílí po milovaném předmětu dnes — a zítra se proti němu obrací, aby ho nenáviděla nebo svojí hysterickou náklonností pronásledovala.

Urazili bychom takovou bytost, kdybychom řekli, že její oddanost není oddaností, že je zamilována jen do svých vlastních citů.

Je to ohromný zisk, jestli někdo včas postřehne svojí falešnou citovost, uklidní nervy pobytem v přírodě, vážnou prací nebo opakovanou relaxací veškerého svalstva a nervstva.

Smutný je pohled na nervovou zříceninu, která měsíce a leta je bičována falešnými city a nemůže pochopit svůj stav, ani se vzpamatovat.

Neméně škod působí citové podráždění, které přichází z nezdravých sympatií. Někteří lidé si myslí, obrazně řečeno, když jejich přítel leží v blátě, že tam musí ležeti s ním. A je-li tam přítel po pás, oni chtějí ukázati svoje sympatie tím, že tam vlezou až po krk. Jestli můj přítel má veliké hoře, není nutné, abych s ním nejprve hoře prodělával, s ním nařikal a rukama lomil, než mu pomohu.

Je mnoho lidí, kteří, když se topí a nabízíme jim lano, jež držíme pevně za jeden konec, chtějí, abychom lano pustili a šli k nim do jejich hlubin bolu; potom že se nechají vytáhnout.

Sympatie, která nás vyčerpává, místo aby nám dávala větší síly, je falešná, byť sebe krásnějším dojmem působila.

Následující případ to dobře ilustruje. Do nemocnice přivezli mladého muže. Jeho zranění poskytovalo srdcevrvoucí obraz. Ošetřovatelky byly právě při obědě a ze sympatie k zraněnému ztratily chuť k jídlu a odkládaly lžíce. To viděla vrchní ošetřovatelka, něžná a inteligentní žena. S veškerou láskou a výmluvností se do nich pustila: „Tak vy ze samé sympatie k němu zůstanete hladové, zeslabené a neschopné, abyste mu mohly vydatně pomáhat a důkladně ho ošetřit. Co mu více prospěje, váš neovládnutý cit nebo vaše síly?“ A potom jedly, posilnily se a šly konat své dílo milosrdenství.

Ovšem, mohly také jísti svůj oběd bez jakéhokoli soucitu, z obyčejné otrlosti, jaká se dostavuje, když někdo koná takovou práci dlouho a řemeslně. Jest tedy rozdíl mezi zdravými sympatiemi, při nichž cítíme opravdověji než kdokoli jiný, ale nevysilujeme se zbytečně, a mezi sympatiemi, při kterých člověk ztrácí hlavu, vysiluje se zbytečně, jen aby ukázal, jak všechno spolucítí.

Pravé sympatie nejlépe pěstujeme uklidňováním se, uvolňováním svalů a nervů, zvláště v dobách a okolnostech, kdy jiní se rozčilují a mrhají potřebnou energií.

Viděl jsem ženu, jak v nejlepším úmyslu dávala všechnu energii a všechn čas milé bytosti, že ji musel každý obdivovat. Ale dělala to s takovým napínáním nervů a pod tak hroz-

ným tlakem duševním, jako by jejím úkolem bylo ne pomáhat a ulevit, ale spolu všechny bolesti a strachy prociťovat.

Měl jsem v životě mnohokrát příležitost někoho těšit, kdo byl svírán bolestí a smutkem nad úmrtím blízkého člověka. Z některých jsem vycítil, že považují svůj smutek za jakousi mravní a společenskou povinnost, jednak aby je lidé nepomluvili, jednak aby ten mrtvý si nemyslel, že ho neměli rádi. Říkávám: krátký smutek je přirozený a na místě, ale dlouhý smutek je chorobou. Dlouhý a přílišný smutek poškozují zdraví, otravuje, škodí, ale nikomu neprospívá. Nechtě je to kdokoli, jestli si skutečně přeje, abychom se trápili, ten našeho trápení není hoden. A lidé, kterým se můžeme zavděčit jen se smutnou tváří, mohou nám zůstatí lhotejní.

Nač ty smutky v duši skrýváš, nač ten žal a bol?  
Sluníčko si za průvodce žitím zvol.  
Uvolni své nitro celé, celý duše chrám:  
zasvěcuj je denně slunným myšlenkám.

Nejen falešné city jsou silou špatně řízenou, ale i city, které člověk v sobě dusí. Někteří lidé jsou daleci toho, aby někomu pomáhali, a to je právě příčinou všech jejich nemocí. Jsou jako kotel plný páry, která nemá, co by poháněla a proto otřásá celým kotlem a může jej roztrhnout. Ve chvíli, kdy by našli práci, v které by se někomu věnovali, jejich zdraví by se vrátilo. I to je zvláštní, že tito choří činivají dojem osob zdravím kypících, ač těžce stůňou.

Vzpomínám starší dívky, která byla nervovým invalidou. Nic nedělala a byla jen obsluhována. Jakmile si vyvolila

práci, která dodávala jejímu životu vyšší smysl a náplň, uzdravila se.

U někoho způsobuje vyšínutí z rovnováhy nedostatek práce, v níž by sebe vyjádřil. U jiného příliš mnoho drobných starostí a rozčilování. V tom ohledu snad nejvíce trpívají naše hospodyně.

Nejlépe učiníme, když hned zrána po probuzení zaujmeme správný postoj ke všemu, co by mohlo přijít. Zvolme si heslo: Půjdu na vše s klidem, s humorem a s dobrou náladou. Naše nervy nejsou k tomu, abychom je obtěžovali starostmi, zlostmi a smutky. Naučme se naladit je jako struny u houslí — ani jich nepřepínejme, ani nenecháme ochabými. Nacházejme pravý jejich tón — a potom svými myšlenkami jako smyčcem po nich volně přecházejme a tak hrajme nejkrásnější píseň svého života!

Na namáhavou práci tělesnou jsou svaly; na řízení svalů jsou nervy a myšlenky jsou na vymýšlení toho, co dělat, a nikoli na trápení se.

Nalaď své starosti  
na vlnu věčnosti,  
okoušej mír!

Při tom ladění nezapomínejme, že nejsme v životě sami. Utišíme-li se a dáme pozor, uslyšíme jemný hlas jako vánek z jiných světů: bude to hlas naší vlastní duše, je-li v harmonii s Nekonečným.

## MYSLI RADOST

Různé druhy radostí a smutků. - Jak vzniká pesimistická filosofie. - Úkol náboženství. - Vliv radosti na žlázy, trávení, oběh krve, svalstvo. - Léčivý účinek radosti. - Hymna na smích Horace Traubela. - Vychova. - Jak správně zacházet s utrpením. - O smutku zvláště. - O dalších zdrojích radosti.

Je radost tichá, jako lesní potůček a radost bouřlivá, jako himalajský vodopád. Je radost střízlivá, jako všední den, když jen po chvilkách z pod mraků probleskuje slunce svit. A je radost opojná, kdy člověk by jen jásal a zpíval a celý svět objímal. Je radost šlechtná, přejná, dobrácká a sdílná; a proti ní je radost škodolibá, nabitá bacily sobectví. Je radost prchavá jako babí léto, sotva zakmitla před očima hned zase mizí, a je radost, která dlouho v duši doznívá krásnou vzpomínkou. Je tisíc různých radostí a každá z nich je jinak zbarvena.

Přitom táhnou světem steré smutky. Některé jsou hluboko zakořeněny v podvědomí, že člověk ani neví odkud jsou. Jakoby v celém těle a v každé kapce krve proudily, na každé cestě nás potkávaly, v mračnech na nás se mračily a v rose slzely.

Jsou smutky, které člověk snáší, ale chtěl by se jich zbavit. A jsou smutky, se kterými se lidé mazlí; které by dávno zemřely vyhladověním, kdyby nebyly nasycovány novými vzpomínkami.

Smutek a trápení jsou bratři. Jeden člověk se trápí, že