

KNIHA

Sergej Nikitin

PRODLUŽUJÍCÍ ŽIVOT



**PSYCHODYNAMIKA
KRYODYNAMIKA**



- **Tato kniha vás naučí nevzdorovat neštěstí, ale žít.**
- **V první části s názvem psychodynamika nebudeme mluvit o způsobech boje se stresem, ale naučíme se, jak využít jeho energii pro svůj tvůrčí růst.**
- **Druhá část pojednává o omlazovací metodě kryodynamice, která obnovuje vše, co je ovládáno mozkiem a zásobováno krví, a to bez používání léků, cizorodých hormonů či nošení různých amuletů. Kryodynamika je fyziologicky a biologicky čistá, přičemž je již absolutně prosta novátorského extrémizmu.**



Sergej Nikitin se narodil v Petrohradu. Vystudoval psychologii na Státní Univerzitě, po absolvování lékařského Institutu a postgraduálního studia na petrohradské lékařské akademii pracoval 13 let na psychiatrické klinice a v léčebném ústavu jako klinický psycholog. Je autorem řady odborných a populárních knih a publikací.

Sergej Nikitin

Kniha prodlužující život

Překlad: Marie Rosová

Návrh obálky: Alexandr Lavriněnko

Vydání 1.

Sergej Nikitin, 2003

Translation · Marie Rosová, 2003

VELMI DŮLEŽITÝ ÚVOD

Rychlé střídání životních situací nás nutí přebíhat od jednoho vypjatého okamžiku k dalšímu, z jedné emoce do druhé, a psychiku tak zatěžuje kaleidoskop událostí. Z množství podnětů, které působí na naše smyslové orgány, již stačíme rozeznat a identifikovat pouze jeden – ten nejsilnější, který však mnohdy nebývá tím, který **nejvíce** potřebujeme.

Na stav emocionálního přetížení jsme si natolik **zvykli**, že pokud něco přeruší naše horečnaté vzrušení, cítíme se nejistě a zmocňuje se nás neklid. Abychom zahnali **nepokoje**, hledáme nové, ještě silnější emoce, a najdeme-li **je**, na určitý čas získáme vnitřní rovnováhu. Emoce ztrácejí **efekt** novosti, protože jsme si na ně **zvykli**, pak opět přichází neklid a my začínáme hledat další, silnější. Je to uzavřený kruh: klín klínem se vyráží dobře pouze ve rčení, **pro** emocionální oblast naší psychiky to neplatí.

Jednou ze základních příčin stresu je naše **úporná neochota** přijímat změny a lpění na modelech chování, **platných** na věčné časy, na křivdách, agresi a strachu. **Zvyk** ovládá každého z nás víc, než si to uvědomujeme. **Kolik** lidí se spoléhá jenom na sebe (podle hesla „co **kdyby** se něco stalo“), vytvářejíce tak jakousi formu smrti uvnitř života, avšak rozmnožují tím jen vlastní neštěstí (a **kdyby** je-

nom vlastní!) a trpí nemocemi, které vedou k předčasněmu stáří. Jakákoliv změna vyvolává emocionální přetížení a neschopnost adekvátně reagovat na to, co se děje, mění emocionální napětí ve stres. Tím se však nijak neumenšuje naše touha nalézt sebe sama v tomto světě, získat důvěru v sebe, ve své blízké, v příští den, zkrátka, najít klid.

Existuje mnoho metod a doporučení, jak bojovat se stresem, které nám nabízejí rychlá a jednoduchá řešení. Avšak se stresem bojovat nelze. Stres, to jsou vášně, to je život, to jsme konec konců my sami. Plnohodnotný život není možný bez radosti a smutku, bez lásky a nenávisti. Vášně, emoce a city jsou pro život člověka nezbytné. Nezbytné však pouze do jisté míry, protože jejich nedostatek vyvolává apatii a otupělost, nadměrnost rodí nervozitu a svalové napětí. Neustálé „kyvadlové“ přelévání emocí nutně vede ke stresu a postupně i k černému období života. Stres všeobecně není vždy špatný, může hrát jak kladnou (eustres), tak zápornou (distres) roli.

A boj se stresem, to je samozřejmě stres. Není divu, že po „bitvě“ se nám třesou ruce, stres přerůstá ve vážné psycho-emocionální poruchy a rychle se rozvíjí neuróza. Dalším zákonitým důsledkem je projev organických onemocnění, jako jsou hypertonie, arterioskleróza, žaludeční a dvanáctníkové vředy, cukrovka atd.

Nebudeme zde mluvit o způsobech boje se stresem (stačí bojovat!), ale podrobně si povíme, jak využít jeho energii pro svůj tvůrčí vývoj (podle hesla „rozděl a panuj“), což bude mít rozhodující vliv na rozvoj naší osobnosti. Tato kniha vás naučí nevzdorovat neštěstí, ale žít. Žít zajímavě, nevzrušovat se zbytečnostmi a jakékoliv životní okolnosti využít ve svůj prospěch. V tom je podstata psychodynamí-

ky, systému, který nám umožňuje obnovit ztracenou duševní rovnováhu a neutralizovat zhoubný vliv stresu.

Uplatňovat vědomá řešení, založená na vlastním zájmu, může jenom člověk emocionálně vyrovnaný, kterému v tom nebrání bezděčný strach, melancholie či agresivita. Psychodynamická cvičení vám pomohou získat rozvahu a spokojenost a sebeanalýza vám umožní odhalit události z minulosti i současnosti, které mají negativní vliv na váš duševní stav, a změnit svůj vztah k nim.

Kromě zmíněných „komplikací“ stres zanechává v organizmu chemické změny, jejichž nahromadění způsobuje příznaky předčasného stárnutí tkání. Zvláště těžké následky vyvolává postižení mozkových a nervových buněk. O tom, jak zmírnit zhoubný vliv stresu a zpomalit proces stárnutí pomocí originální metody – kryodynamiky, budeme podrobně mluvit v druhé části knihy. Kryodynamika je vyvážená metoda omlazení mozku. Za 17 let své existence zaznamenala kryodynamika velké rozšíření mezi lidmi různého věku. Kryodynamika obnovuje a omlazuje vše, co je ovládáno mozkiem a zásobováno krví, bez užívání cizorodých hormonů, stimulátorů nebo nošení amuletů-aplikátorů. Kryodynamika je fyziologicky a biologicky čistá, přičemž je již absolutně prosta novátorského extrémizmu.

Tato kniha vám nabízí velmi dobrý důvod začít nikoli nový, nýbrž jiný život a dát mu smysl, je výzvou k sebezdokonalování i prodloužení vlastního života. Proto roz-táhněme křídla – a vpřed! „Vpřed“ tu nakonec znamená k sobě samému. Pamatujte, že vše je v našich silách.

PŘÍČINY STÁRNUTÍ

Věk přináší lidskému organismu hluboké a různorodé změny. Předpokládá se, že zpočátku probíhá prudký růst a rozvoj fyzických i duševních vlastností. Životní projevy jsou aktivní, poté se jednotlivé procesy vyrovnávají a nakonec dochází k postupnému zpomalování funkcí, organických procesů, nastává stárnutí a smrt. Takové je oficiální schéma funkčních změn v našem organismu. Jeho základem je lékařské dogma o změnách v metabolismu, které přicházejí s věkem.

Již po zběžném obeznámení se s tímto schématem vzniká množství otázek – například, kvůli čemu nastávají tyto změny? Prakticky jakýkoli lékař vám na tuto otázku hned odpoví, vždyť přece „studoval lékařství“ z učebnic, jež se tiskly v nejlepším případě před dvaceti třiceti lety a které nepsali lékaři-praktici, někdy ani vědci-výzkumníci, nýbrž učitelé, tedy vykladači cizích, tedy již zpočátku zastaralých koncepcí.

Kromě toho, kolik jste viděli lékařů, kteří by četli odbornou literaturu nikoli kvůli atestaci, ale proto, aby něco poznali? Jelikož se zmíněný proces považuje za axiom, formální medicína tradičně neodpovídá na naši „prostou“ otázku: vždyť tento proces probíhá, tak co tady nechápete? Na pozadí tohoto „vysvětlení“ působí nejdojemněji monolog medicíny ohledně „ochrany zdraví“, lépe řečeno, její pocit, že je jakožto poslední instance vlastníkem pravdy o léčení, což pro nesmírné množství „eskulapů“ zjevně představuje nezládnutelné břemeno.

Pokusme se však samostatně zorientovat v otázce dosažení dlouhověkosti a pusťme z hlavy všechno to smetí dáv-

no zastaralých názorů všelijakých „hvězd“ formální medicíny. Proč tedy a kvůli čemu dochází postupem času ke změnám v metabolismu? Pokud již těmto změnám nemůžeme zabránit, co je třeba udělat pro to, abychom je alespoň neurychlovali a udrželi ve fyziologické normě? Vždyť podle současných názorů musí být normální délka života člověka jako biologického druhu *Homo erectus* neboli *Homo sapiens* (což je v podstatě totéž) ne méně než 115–120 let. Podle slov vynikajícího fyziologa I. R. Tarchanova, „člověku by mělo být stydno umřít dříve než ve sto letech“.

Významný ruský vědec Ilja Iljič Mečnikov tvrdil: „Stáří je nemoc, kterou je nutno léčit jako jakoukoli jinou nemoc.“ Příčinou staroby je podle jeho názoru výměna „ušlechtilých“ buněk v orgánech za pojivovou tkáň. Jako lék proti starobě Mečnikov navrhoval zakysané produkty. Jak známo, kvasinkové kultury zabíjejí hnilobnou mikroflóru v tlustém střevě, v této „fabrice na jedy“. Ilja Iljič se však dožil jen 71 let a tím svou teorii nepotvrdil. Nutno říci, že ve skutečnosti nepovažoval kefir (jogurty, různé druhy kyšek) za všelék na starobu. To v jeho jménu později učinili výrobci mléčných produktů. Avšak odpověď na to, proč dochází k nahrazování „ušlechtilých“ buněk v orgánech pojivovou tkání, jsme stejně nedostali. Vždyť každodenní požívání kefiru (jogurtu), ani amputace „fabriky na jedy“ (tlustého střeva) nám k dlouhověkosti nepomohou.

Víme, že nezávisle na rozměrech těla je délka života savců, měřena podle počtu srdečních úderů, přibližně stejná. Počet srdečních úderů velryby je v klidovém stavu 15–16 za minutu, srdce myši bije za stejnou dobu asi 600 krát, avšak u obra stejně jako u trpaslíka se srdce za celý život stáhne přibližně 740 milionkrát. Dost krutý limit,

není-liž pravda? Nicméně nás nutí zamyslet se nad škodlivostí nadměrných (kladných i záporných) emocí.

Obrovský vliv na celý organizmus má psychický stav. Radost ze života, optimizmus, sebedůvěra – to jsou nezbytné předpoklady dlouhého života. Mezi dlouho žijícími nejsou a nebyli lidé zasmušilí, závistiví a popudliví.

SEZNAM VÝZNAMNÝCH OSOBNOSTÍ, KTERÉ SE DOŽILY VYSOKÉHO VĚKU

Normální proces stárnutí neprovází pokles rozumových schopností (marasmus). Lze uvést mnoho příkladů. I. P. Pavlov ještě v 86 letech vládl nevyčerpatelnou schopností myslet; řecký dramatik Sofoklés napsal svou vynikající tragedii „Kráľ Oidipus“ ve stém roce svého života; Michelangelo Buonarrotti začal svůj „Poslední soud“ malovat v 58 letech a skončil v 66. Velkému starci bylo 87 let, když byla podle jeho návrhu postavena kupole chrámu sv. Petra v Římě. Isaac Newton napsal předmluvu ke svým „Princípům“ v 83. roce. Tizian pracoval na svých obrazech do 99 let. Johann Wolfgang Goethe se ve svých 64 letech začal zabývat orientální literaturou a ve svých 82 letech napsal poslední díl Fausta. Knihovník a velký bajkař Ivan Krylov se v 68 letech rozhodl naučit se řecky a zvládl to za dva roky. Do konce svého života (Krylov se dožil 76 let) s požitkem četl řecké básníky v originále!

Hugo, Newton a Lev Tostoj byli plni tvůrčích sil i na konci svého života, v osmém či devátém desetiletí. Náš současník, moskevský sportovec M. S. Svešnikov, ve svých 84 (!) letech vesloval na akademickém člunu „Skif“. Ve vý-

čtu aktivních dlouhověkových lze pokračovat, ale myslím, že podstata je jasná: věk „podle občanky“ a biologický věk jsou dvě rozdílné věci.

Jak výrazně se liší tito velcí lidé ve své lásce k životu od našich současníků! Člověk naší doby mnohdy programuje sám sebe na známou průměrnou délku života – 72,1 let. V současnosti někteří vědci (zejména anglický lékař Christoferson) předpokládají, že život člověka lze prodloužit na 200–300 nebo dokonce 400 let. Známý gerontolog Roger Bacon, který dlouhá léta zkoumal problém dlouhověkosti, tvrdí, že normální délka lidského života je 1000 let. Dosáhnout tohoto věku je zcela možné, avšak pod jednou podmínkou: je nezbytné obnovit fyziologickou normu hormonů endorfinů nebo, jak se jinak nazývají, hormonů štěstí.

Dějiny světa znají nemálo legendárních postav, jejichž vysoký věk překonal všechny představy. Ačkoliv Adam žil kolem 930 let, děd biblického Noema Metuzalém se dožil 969 let, sám Noe, „praotec pokolení po potopě“, žil 950 let, přesto se délka života ve Starém zákoně pohybuje okolo 70–80 let. I když v téže Bibli, jak vyplývá z knihy Genesis, sám Bůh rozhodl před potopou světa: „...nechť je počet jejich dnů 120 let.“

Čím blíže k naší době se dostáváme, tím je život dlouhověkových kratší. Podívejme se nyní na hodnověrná svědectví, shromážděná za poslední tři století. Krátce před smrtí se na dvoře Karla I. objevil shropeshirský sedlák Thomas Parr, který prohlásil, že přežil devět anglických králů. Tento zázrak dlouhověkosti si ponechali u dvora, načež ve věku 152 let a 9 měsíců zemřel na následky nemírnosti v jídle a pití. Pitval jej vynikající lékař, zakladatel fyziologie a embryologie, William Harvey. Nutno dodat, že Thomas se ještě ve svých 120 letech podruhé oženil s mladou vdo-

vou a syn, který se z tohoto manželství narodil, se dožil 123 let. Asi o století později po „náhlém“ úmrtí Thomase Parra, v roce 1724, umírá sedlák Peter Chtsarten ve věku 185 let. Jeho starší syn dosáhl věku 155 let, mladší 97.

Ve 20. století, v r. 1968, v den zahájení Olympiády v Mexiku se na čestné tribuně mezi vybranými hosty nacházel i bodrý mexický generál Hosti Mello. V tom čase měl 112 let*.

Podle údajů Guinnessovy knihy rekordů je „současným držitelem rekordu v dlouhověkosti“ Japonec Singiju Idzumi, který zemřel v r. 1986 ve svých 120 letech. Nicméně se kniha poněkud spletla, když jej nazvala současným rekordmanem v dlouhověkosti. V r. 1987 dosáhl Portugalec Paulo de Ca 150 let, obyvatelka německého města Gotha Emma Wagnerová již oslavila své 108. narozeniny, Brazilec José Antonio Moteiro měl 129 let. 112 letému Brazilci Joachinu Cesariovi de Silva a jeho (v pořadí páté) ženě, 27-leté Hiaře, se narodila dcera. Krevní test otcovství potvrdil.

K roku 1985 žilo na celém světě 32 milionů lidí starších 80 let. Dnes nemáme důvod pochybovat o hodnověrnosti uvedených faktů, protože data byla shromážděna anonymně a nezaujatě. Pokud jde o kavkazské „dlouhověkovce“, mýtus o nich se šířil ještě před 20–25 lety. Střední generace si pamatuje, jak se radostné zprávy z masmédií pozvolna vytrácely, ale byl kupodivu objeven ještě jeden dlouhověký.

* Na čestnou tribunu ho nepřivedly jenom vojenské zásluhy. A dokonce ani věk, který z něj udělal nejstaršího generála na světě. Hlavním důvodem bylo, že generál byl – žena. Ve svém mládí si Hosti Mello oblékla mužský oděv a nastoupila na vojnu. Během celé její vojenské kariéry neměl nikdo nejmenší podezření, že je to žena!

Dlouhověkost Kavkazanů se vysvětluje vesměs banálně: registrace narozených probíhala na Kavkaze neje v 19., ale i ve 20. století špatně. Nyní tito početní „dlouhovéci“ existují již jen v reklamních titulcích.

PROTOPLAZMA JE NESMRTELNÁ!

Na rozdíl od hodnot, vyjadřujících rekordní dlouhověkost které mají zjevnou tendenci k poklesu, ukazatele průměrného zvyšování věku obyvatelů Země od dávné minulosti až dodnes neustále stoupají. Pokud se ve starém Egyptě lidé dožívali průměrně 22,5 let, v antickém Římě 24,8 let ve středověké Evropě 31,5 let, v Evropě 19. století 37,7 let v Evropě koncem 20. století to bylo 72,1 let.

Současná průměrná délka života je tedy 72,1 let. Z hlediska věčnosti je to jenom malý časový úsek, který možná prožijete. Bylo však zjištěno, že potenciální délka života, naprogramovaná v DNA každého z nás, představuje přibližně 115–120 let.

Není tomu tak dlouho, co ředitel Institutu pro biochemii a biofyziku Moskevské univerzity, člen Ruské akademie věd V. P. Skulačev v interview pro list „Rossijskaja gazeta“ řekl: „Smrt není nevyhnutným údělem každé živé bytosti. Mohli bychom říci, že bakterie jsou nesmrtelné. Pokud se jim v laboratořích vytvoří vhodné prostředí, žijí neomezeně dlouho. Dokonce i některé druhy rakovinných buněk člověka žijí ve zkumavkách již kolem sta let a nechystají se zemřít. Tak proč by měly umírat buňky lidského organismu? Podstata je asi v tom, že neumírají stářím, jak bývá zvykem. Končí sebevraždou.“

Kupodivu, v tomto tvrzení není ani špetka fantazie. Naše protoplazma neobsahuje nic, co by mohlo stárnout. Jak známo, náš organizmus se skládá z protoplazmy, jejíž latinský název zní *Paramecium aurelia* (nesmrtelná protoplazma).

V roce 1911 ji začali zkoumat L. Woodroof a R. Erdman. V roce 1928 zaregistrovali již 8000 generací (!) této protoplazmy, přičemž se nijak neměnila, nevykazovala žádné známky porušení či stárnutí.

NEURONY NEUMÍRAJÍ – JSOU VĚČNÉ!

Dříve jsme se mohli z populárně-vědecké literatury dozvědět, že člověku, zejména v dospělém věku, odumírá ročně kolem 100 tisíc neuronů, čímž by se částečně dala vysvětlit i zapomnětlivost mnohých lidí v důchodovém věku. Okřídlená fráze „Buďte klidní, nervové buňky se neobnovují!“ je ohlasem zastaralé koncepce. Tento blud je spojen s výzkumem, jež v r. 1955 provedl jakýsi newyorský patolog, který přišel na to, že v šedé kůře mozkové po nějakém čase pozorování chyběla téměř polovina nervových buněk. Souvislost byla očividná, názorná a zcela prokazatelná.

Přesto výzkum provedený v r. 1988, který se zakládal na výsledcích více než padesáti objevů (při nichž speciálně vybraná komise pečlivě sledovala, aby nedošlo k chybám při autopsii), vedl k úplně jinému výsledku. Bylo zjištěno, že nervové buňky v mozkové kůře se zmenšují, ale jejich počet zůstává nezměněn.

ROZUMOVÝ TRÉNINK – CESTA K DLOUHOVĚKOSTI

Pomocí současné vysoce rozvinuté technologie můžeme sečíst mozkové buňky a tak potvrdit, že neurony neodumírají. Není třeba je nějak křísit, nutné je však obnovovat jejich způsobilost k další činnosti. Jde o to, že některé nervové buňky v důsledku chronické nečinnosti upadají do „dřímot“, ale uchovávají si získanou informaci. Čím déle zůstávají tyto polospící buňky bez práce, tím větší potíže budou s jejich „probuzením“.

Tento objev kromě toho nepřímo potvrdil starou pravdu, že duševně pracující lidé žijí mnohem déle než ti, kteří se zabývají fyzickou prací.

Pro příklady nemusíme chodit daleko. Například Voltaire si navzdory vrtkavosti svého osudu a pronásledování dovolil žít 84 let. Znamý řecký lékař Hippokratés, reformátor medicíny, člověk, který plně chápal materiální podstatu světa, se dožil 90 let. Démokritos, označován za „nejmoudřejšího člověka ze všech, co kdy na zemi žili“, řecký filozof a zakladatel materializmu, na tomto světě pobyl 120 let. Zemřel se slovy, že by mohl žít i déle, kdyby chtěl. Sokrata popravili, když mu bylo 70, a jeho velký žák Platón se dožil osmdesátky.

V roce 1970 byly na prvním kongresu o regeneraci centrální nervové soustavy v USA předneseny zprávy dokazující možnost regenerace nervových buněk, dokonce i v mnohem širším měřítku, než se předtím zdálo. Během dalších deseti let se objevila nová fakta. Výzkumy, provedené na univerzitě státu Maryland, umožnily tvrdit, že k obnově neuronů mozku i míchy po jejich fyzickém opotřebo-

vání dochází v důsledku růstu jiných, zvláštních buněk, které vytvářejí v oblasti porušení hustou síť. Nadějných výsledků vědci dosáhli transplantací částí periferních nervů na porušená místa míchy a již krátce poté se části nervové tkáně přeskupovaly do degenerovaných oblastí mozku. Ačkoli se výzkumy prováděly pouze na pokusných zvířatech, můžeme se těšit z toho, že základy byly položeny.

DLOUHÝ ŽIVOT? VŠE JE V NAŠICH RUKOU!

Mnozí se domnívají, že pro dlouhý život jsou nejdůležitější dobré dědičné předpoklady. Chcete dlouho žít? Vybírejte si předky, kteří žili dlouho – žertují genetici. V tomto vtipu se sice skrývá zrnko pravdy, dědičnosti se však připisuje příliš velký význam. Nepochybně je důležitá, ale neméně důležité jsou úroveň myšlení a faktory prostředí (sociální podmínky, ekologie, strava atd.). Takže když to všechno sečteme a pokud vaši předkové žili dlouho, můžete právem očekávat, že váš život se prodlouží o 2–4 roky nad hranici průměrného věku.

Na druhé straně současné výzkumy přesvědčivě dokázaly, že až 30–60 % lidí, kteří se dožili vysokého věku, mělo mezi svými předky také dlouhověké. Podle údajů L. A. a N. S. Gavrilových do 70 let skutečně existuje nějaký vztah mezi délkou života předků a potomků. Ale zatím zůstává neznámý. Takže ti, kdo v rodině nemají dlouhověké, nemusí být smutní: neznamená to, že nemají žádnou šanci prožít dlouhý, plodný, a co je nejdůležitější, plnohodnotný život. Proto nebudeme vkládat své naděje do vhodné dědičnosti či posměvačných genetiků: každý, kdo touží po dlou-

hém životě, si musí vyhrnout rukávy a postarat se o prodloužení svého věku sám.

BALZACOVA METODA

V souvislosti s naším tématem je velmi zajímavý osud francouzského spisovatele Honoré de Balzaca. Kromě toho, že Balzac starší si svévolně připojil ke svému příjmení šlechtickou předložku „de“, byl ještě posedlý mánií dlouhověkosti. Balzacova sestra píše: „Tak miloval život, že zamýšlel žít co možno nejdéle. Otec na základě toho, kolik let potřebuje člověk k tomu, aby dosáhl fyzické vyvinutosti, vypočetl, že bude žít do sta let i déle...“ Měl rád mléko a šťávy, večerel pouze ovoce, chodil hodně pěšky a chlubil se, že nikdy v životě nebyl u lékaře a lékárníkovi nedal vydělat ani sou. Jeho oblíbená fráze „Vše na tomto světě je dočasné, jen duševní rovnováha nepomíjí“ připomínala větu krále Šalomouna: „Pomíjivost, samá pomíjivost, všechno pomíjí.“

Když měl Balzac starší 82 let, rozšířila se fáma, že jedna z jeho sousedek je s ním těhotná, a nebyla úplně nepodstatněná. V každém případě před pěti lety napsal své dceři: „Mám mladou, krásnou a vášnivou milenkou, k níž jsem přilnul. Je pro mne pramenem radosti... Necítím se na sedmdesát sedm...“ Balzakova žena byla od něho mladší o 30 let a neustále mu zahýbala. Mnozí badatelé se domnívají, že pozornost, jakou Balzac-romantik věnoval problémům manželství a dospívání, lze vysvětlit atmosférou vládnoucí v jeho rodině.

Přesto se hlavní příčina neobyčejné lásky Balzaca staršího k životu skrývala v něčem jiném – v ziskuchtivosti.

Ano, ano, právě v onom opovrženímhodném lakomství. Balzac byl členem finančního spolku lidí, kteří vložili jistou sumu na jediný bankovní účet. Každý z nich za svého života využíval příjmy z tohoto kapitálu, ale celý kapitál měl přejít do vlastnictví toho, kdo přežije všechny podílníky. Když Balzac dostal další zprávu o smrti svého partnera, potěšil se a nazval ho „dezertérem“. Avšak udeřil blesk z nebe, a „dezertérem“ se stal on sám. Balzac umřel v 83 letech na selhání jater. Nu což... Byl podoben Čičikovovi ze školní slohové práce, který „se vyznačoval příjemným vzhledem, avšak nepříjemným vnitřkem“.

Nicméně se z Balzacova osudu můžeme v mnohém poučit. Svědčí jednak o tom, že obraz jeho života je asi typický pro evropské „vizionáře dlouholetí“, o tom, že člověk je schopen alespoň částečně ovlivnit svůj věk. Za druhé, Balzacův osud je svědectvím o jednostrannosti této metody, o tom, že na této cestě již nemůžeme očekávat nějaké převratné objevy. A dokonalým důvodem v ústech jakéhokoli lenivce se může stát nesporný fakt, že balzakovského věku lze dosáhnout bez jakéhokoli úsilí a diet. Nakonec, závěr Balzacova života nám říká, že slabým článkem v jeho systému byly vnitřní systémy, které nepodléhají kontrole, ovládnání ani tréninku – v Balzacově případě játra. Nemluvě již o kontrole na té hlavní, buněčné úrovni!

Část první

Psychodynamika rozvoje osobnosti

CO JE STRES A JAKÝ MÁ VLIV NA NÁŠ ŽIVOT

*Nermoutím se nad událostmi,
nýbrž nad tím, jak je přijímám.*

Epiktétos

Náš duševní stav a způsob myšlení podmiňuje činnost vnitřních orgánů a adaptabilita organismu. Pokud organismus harmonicky funguje, necítíme své srdce, svá játra, ledviny či žaludek. Pocit optimizmu, síly, tedy i zdraví plodí dobrou náladu. Onemocnění nějakého orgánu se okamžitě odrazí na našem duševním rozpoložení. Neshody v práci vyvolávají v receptorech jednotlivých orgánů impulzy, které působí na mozek. Člověk začíná cítit, že ho někde něco píchá, bodá nebo tlačí.

Vnitřní orgány mají vliv na psychiku, existuje však i opačný vztah. Víme, že v kritických situacích se síly znásobují, všechny orgány se dostávají do aktivního stavu, vyvolaného podněty z mozku. Přesto je třeba zdůraznit, že psychická energie, vznikající jako odpověď na stresovou situaci, se převádí jinam, přičemž si vybírá ta nejzranitelnější místa – oslabené vnitřní orgány.

VŠECHNY NEMOCI VZNIKAJÍ ZE STRESU

Kdysi populární tvrzení, že všechny choroby jsou nervového původu, se proměnilo ve větu „všechny nemoci jsou ze stresu“. Nikoli bezdůvodně. Projevy stresu jsou různorodé. Může způsobit prakticky jakoukoli nemoc. Podle údajů Světové organizace pro ochranu zdraví 45 % všech onemocnění přímo souvisí se stresem, na druhé straně jsou fakta, které svědčí o tom, že tato hodnota se již změnila a lze ji směle vynásobit dvěma.

Převážná většina lidí si pod pojmem „stres“ představí nepříjemnosti, žal, silné emocionální zážitky. Částečně je to správné. Ale pouze částečně, protože velká radost, nečekaný úspěch nebo např. výhra v loterii – to je také stres. Přesněji, tyto emoce samy nejsou stres, jsou nejsilnějším faktorem, který stres vyvolává.

Stres je pouze novým názvem dávno známého stavu. Ztroskotání nadějí, hluboká nespokojenost se životem nebo se sebou samým, pocit bezmocnosti – to vše se dříve nazývalo melancholií. Melancholie, spleen, stres – to vše jsou jenom slova. Nicméně nejsou neškodná. Vzniká jisté pokušení skrývat se za nyní módní slovo „stres“ a omlouvat jím své skutečné i domnělé nezdary. Sklonit hlavu a zašeptat „jsem ve stresu“ je mnohem snazší, než si přiznat své chyby nebo banální lenost.

Nová slova (stres, distres) jako by vytvářela novou realitu (iluzi), jsou jakýmsi druhem nečisté síly, kterou by mohl vyhnat „léčitel“. Nicméně léčitel může vyhnat nečistou sílu v jakoukoli denní či noční hodinu. Stres však s vámi zůstane. Lékař na poliklinice, aby se vás co nejdříve zbavil, vám nejspíše předepíše lék na uklidnění nebo proti

depresi, prostě zažene stres dovnitř, převede jej do latentní (skryté) podoby. Stres podmiňují stejnou měrou vnější i vnitřní faktory – provázanost životních okolností, osobních vlastností a způsobu stravování, na který jsme si zvykli díky neodbytné reklamě.

VŠEOBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM

Zakladatel teorie stresu, kanadský lékař a fyziolog Hans Selye, v roce 1956 objevil a velkolepě dokázal hypotézu obecného adaptačního syndromu (GAS), která jej přivedla k univerzální koncepci stresu.

Jeho teorie byla velmi kritizována, především kvůli nejasnosti pojmu „nespecifické reakce“, který zavedl. Všechny pokusy jakýmkoli způsobem klasifikovat tyto „nespecifické reakce“ organismu byly doposud neúspěšné. Nespecifické reakce se staly kamenem úrazu, kvůli němuž dodnes neexistuje obecně uznávaný pojem stresu.

I tak měl však Selye pravdu: nespecifičnost odpovědi (onemocnění) organismu je neoddelitelnou součástí jeho reakce na nadměrné nároky zvnějšku. Např. infarkt myokardu u vedoucího pracovníka znamená, že tento člověk není na svém místě: morálně ani psychicky nebyl schopen vést a uplatňovat seriózní, samostatná a odpovědná rozhodnutí, a proto v této práci „pohořel“.

Skutečně, na počátku celé řady onemocnění cítí nemocní celkovou rozladěnost a neklid – ztěžují si, že nejsou ve své kůži, trápí se. Poté se objevuje slabost, podrážděnost. Tyto příznaky mluví o určitých ještě nepochopených

projevech nemoci, o nespecifické obranné reakci organismu, kterou Selye nazval obecným adaptačním syndromem. Teprve poté, co se objeví další příznaky (vyrážka, žaludeční potíže, bolesti v hrudní oblasti ap.) lze mluvit o určité diagnóze a specifikovat symptomy nemoci.

Podle Selyeho ve vývoji GAS pozorujeme tři základní etapy:

- neklidné reakce,
- fáze odporu,
- fáze vyčerpání.

V první etapě se organismus začíná poměrně rychle stavět na odpor nebo se přizpůsobuje změněným životním podmínkám.

V etapě odporu již proběhla adaptace na nové podmínky a organismus se plně věnuje odporu proti působení stresoru. Zde nutno poznamenat, že to platí jen v případě, že druhou fází neprovází např. infekční onemocnění. I banální nachlazení mění „dvoufázový“ stres ihned na hraniční stav – psychické potíže a neurózu.

Ve třetí fázi, která se objevuje po dlouhotrvajícím působení stresového faktoru, dochází k vyčerpání adaptačních rezerv, a organismus umírá. Naštěstí tato poslední, třetí fáze se nerozvine vždy. Ve většině případů se organismus vyrovnává se stresem v první nebo druhé etapě obecného adaptačního syndromu.

STRES NENÍ TAK JEDNOZNAČNÝ

Lidé, kteří se nezabývají medicínou, používají slovo „stres“ nejčastěji s přívlastky „emocionální“ nebo „psychický“. Pokud by tomu tak bylo, pak by i emocionální stres musely provázet stejné reakce organismu jako u jiných druhů stresu. A skutečně, emocionální i psychický stres se vyvíjejí podle stejných zákonitostí GAS. Emocionální podněty jsou nejčastějším stresorem člověka.

Kdo z nás již neprožil neúspěch, zklamání, ztrátu blízkých osob, materiální ztráty, stud, pocit viny nebo vzrušení a radost? Nejsou to stresové situace?

Je snad třeba své zdraví chránit před zápornými emocemi a utíkat před stresem? S heslem „zpátky k přírodě“ chvatně opouštět velká města a zabydlovat se v jeskyních a doupatech? Začít žít „správně“, „v souladu s přírodou“ a přestat se vzrušovat? Nemáme si stavět vážné životní cíle? To je přece vždy spojeno s hledáním, nejistotou a riskem – to vše plodí stres. Nebo snad prostě a tiše žít jako poustevník?

Bohužel, únik ze stresu pro nás není ani východisko, ani všelék. Jsme neoddělitelnou součástí přírody a všechny ty výzvy k „návratu k přírodě“ jsou v podstatě nesmyslné. Vesměs spekulativní „léčebné“ koncepce, které si různí „lékaři“, přírodní léčitelé a jim podobní hledači „trisekce úhlu a kvadratury kruhu“ cucají z prstu, tady rozebírat nebudeme – bojuj proti mlze, stejně ji nerozeženeš! Touto „radou“ obveselují čtenářské publikum různí „psychologové“ již celé století, což nás sice těší, smutné je však to, že pokaždé zapomínají upřesnit, jak se vlastně máme „přestat vzrušovat“.

Uniknout stresu je prakticky nemožné, a proto to nedělejme. Nejenže se stresovým situacím můžeme těžko vyhnout, taková možnost vlastně ani neexistuje. „Před stresem nemusíme utíkat,“ radí Selye, „protože úplná svoboda od stresu znamená smrt.“

Před čím se tedy máme chránit? Před distresem. Pod pojmem „distres“ rozumíme zhoubný, nepřetržitý stres. Distres, to je stav, kdy struny již nevydrží, trhají se a píseň zůstane nedohraná. Slovo „distres“ se obvykle málo používá a trochu vzbuzuje strach, proto pro zjednodušení budeme i nadále mluvit o „stresu“, přičemž jím budeme chápat negativní stresový stav – distres, na rozdíl od kladného eustresu.

Co máme při distresu dělat? Copak v případě distresu vždy nutně nastupuje třetí etapa syndromu adaptace – vyčerpání? Samozřejmě nikoli. V případě psychického, emočního stresu nedochází k vyčerpání fyzických možností organismu, nýbrž možností psychické obrany osobnosti. V tom se psychický stres odlišuje od jiných druhů stresu (fyziologického aj.). Nenastupuje třetí etapa, smrt organismu. Dříve nebo později se psychologická obrana unaví, osoba změní způsob života, změní životní podmínky, svůj vztah ke stravě a všem faktorům, které stres vyvolávají. Pokud k tomu nedojde, máme všechny důvody očekávat psychosomatické onemocnění.

STRACH ZKRACUJE ŽIVOT

Vzájemné propojení nemoci a zdraví vysvětlil a na sobě sám i vyzkoušel významný fyziolog Pavlov. V r. 1931 Ivan Petrovič po těžké nemoci velmi zeslábl. Na jeho žádost mu

k posteli postavili na nízkou stoličku mísu s vodou, aby v ní mohl šplouchat rukama. Na otázku ošetřujícího lékaře, proč to dělá, Ivan Petrovič odpověděl: „Tak přemýšlejte: jsem strašně vyčerpaný, mozková kůra slábne... Kde vzít sílu? Tak jsem to vymyslel. Od dětství jsem se rád koupal a plaval – působilo mi to zvláštní radost. A když v té vodě šplouchám, mám radost a cítím, jak mi přibývá sil. Nabíjím sám sebe a posiluji mozkovou kůru od nejnižších (podkorových) oblastí.“ Podkorová centra nazýval I. P. Pavlov obrovským akumulátorem nervové soustavy.

Existuje jedna velmi poučná legenda o choleře. Poutník potkal Cholera v podobě ženy, která mu slíbila, že ve městě vyléčí určitý počet lidí. Mnozí z nich však zemřeli. Poutník jí vyčítal, že nedodržela slovo. Na jeho výčitku Cholera odpověděla: „Všichni, kteří zemřeli navíc, nezahynuli kvůli mně, nýbrž ze strachu.“

Akademik V. M. Bechtěrev na toto téma řekl, že každý nemocný trpí svou nemocí a navíc ještě svým strachem. Legendární lékař Avicenna v 16. století jako první provedl zajímavý pokus, který vtipně dokazuje vliv strachu na stav celého organismu. Dvě jehňata krmil stejnou potravou. Blízko jednoho, do sousední klece, posadil vlka, zatímco druhé jehně žilo bez nebezpečného souseda. Brzy začalo první jehně očividně chřadnout a onemocnělo, druhé zůstalo čilé a zdravé.

Jako odpověď na vznik např. emoce hněvu posílá mozek automaticky příkaz srdci, aby pozměnilo svou činnost. V důsledku toho podstatně roste rychlost srdečního tepu. Časem se počet srdečních úderů zvyšuje na 180 i více, a tato rychlost se zachovává, pokud podnět ke hněvu nezmizí. V souladu s tím stoupá i krevní tlak. Určitě jste již slyšeli o lidech, které „porazilo“, když byli od hněvu bez

sebe. Došlo k tomu proto, že jejich krevní tlak se natolik zvýšil, že jim v mozku praskla céva.

Jiným následkem hněvu může být zúžení koronárních cév srdce. To někdy může zapříčinit smrt. V této souvislosti vzpomeňme na anglického fyziologa Johna Huntera. Trpěl neblahým spojením svého výbušného charakteru a nedostatečného zásobování koronárních cév krví. Hunter vždy říkal, že jeden „darebák“, který ho nyní přivádí do zuřivosti, ho jednou zabije. Jednou se tento „lotr“ objevil na jedné lékařské konferenci a Huntera vyvedl z míry. Následkem toho vědec umřel na ucpání koronárních cév.

Vojenský lékař v armádě Napoleona I. Lerrey pozoroval závislost efektivity léčby raněných na jejich náladě a tvrdil, že vojáci postupujícího, vítězného vojska se léčí mnohem snáze, než vojáci armády, která prohrává. N. I. Pirogov přišel na to samé: rány vojáků-vítězů se hojily výrazně rychleji, než rány poražených.

V době první světové války H. Bitscher objevil, že vojáci, ranění v bitvě u Anzia, potřebují mnohem méně morfia pro anestezii nežli civilisté s podobnými ranami. Usoudil, že příčina je prostá – pro civilistu je zranění zdrojem dalšího neklidu, pro vojáka rána znamená brzký transport domů. Tento efekt se nyní nazývá „Anzio-efekt“. Tím byla objektivně potvrzena stará pravda: příchod klauna do města má pro zdraví jeho obyvatel větší význam než deset vozů naložených léky.

Strach, skleslost, stísněnost a závist jsou základní příčiny zkracování života. Optimisté, lidé nadšeni sebezdokonalováním, prakticky nejsou nemocní, protože radost jim dává křídla a znásobuje jejich síly, a pokud přece jen onemocní, rychle se uzdraví. Laureát Nobelovy ceny za medicínu dok-

tor A. Carrel to vyjádřil takto: „Člověk, který neví, jak bojovat s pocitem nespokojenosti, umírá mladý.“

Fyzické a psychické zdraví představuje jediný celek – to, jak myslíme, cítíme a jednáme, oč usilujeme, ovlivňuje naše fyzické zdraví a naopak, např. neustálé bolesti břicha nám asi sotva přivodí myšlenky na něco krásného. Přesto fyzické i duševní zdraví nestojí na souladu s nějakými normami či standardy, ale na souladu člověka se sebou samým a s realitou, ve které žije.

Člověk je sám sobě odpovědný za svůj život, za své zdraví. Pochopení a přijetí této odpovědnosti může změnit v našem životě velmi mnoho věcí. Uzdravení a zachování zdraví se neobejde bez rovnováhy mezi našimi možnostmi a nároky, které jsou na nás kladeny. Jak vtipně poznamenal Stanislaw Jerzy Lec: „Povznes se nad sama sebe, ale neztrácej se z dohledu!“ Každý z nás vládne světu, vždyť i kámen, ležící na cestě, vládne nad velkým mercedesem.

STRES: JE TO VŽDYCKY ŠPATNĚ?

Nic na světě není pro nás reálnější než my sami. Člověk, jenž by jen na okamžik ztratil pojem o svém místě na světě, jako by byl vyvržen ze svého vlastního kritéria reálnosti. Ztrácí orientaci a noří se do neklidného světa impulzivních a paradoxních „okolností“.

Neklid pramenící z „neklidu“ je destruktivní, přesto je v malých dávkách prospěšný, protože nám pomáhá včas se připravit na nebezpečí. Nepokoj je nezbytnou podmínkou naší existence. Neklid je signálem, který nás upozorňuje na to, že jsme příliš uvíznuli ve svých psychických problémech,

které si možná ani neuvědomujeme. V tomto případě neklid představuje kompenzační příznak, je součástí jediného samoregulačního mechanismu, který má za cíl zabezpečit stabilní psychickou rovnováhu. Pokud bychom se nevzrušovali, nikdy bychom nic nedokázali.

Vysoký stupeň neklidu však vede k psychofyzilogické zátěži organismu a člověk může vážně onemocnět. Pokud se člověk cítí bezmocný a nejistý, nemůže se správně rozhodovat a adekvátně jednat. Všem vám, kteří se příliš vzrušujete, připomínám modlitbu Reinholda Niebuha: „Pane, dej mi duševní klid, abych mohl přijmout to, co nemohu změnit, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost, abych vždy dokázal rozlišit to první od toho druhého.“

Zachovat si fyzické i duševní zdraví nám pomáhá sociální prostředí, čímž chápeme život, naplněný pozitivními událostmi. Někteří lidé nevidí a časem i nechtějí vidět v životě nic nového, z čehož pramení mnohé psychické problémy. U mnohých je to zase neochota proměnit vnější vnímání na vnitřní. S přibývajícimi lety asi sotva najdeme něco nového venku, protože se nám zdá, že jsme poznali již téměř vše. Tu bychom měli nahlédnout do svého vnitřního života a, co je zvláště důležité, věnovat větší pozornost tvorbě.

Již dávno bylo zjištěno, že lidé tvůrčího založení, kteří vedou aktivní intelektuální život, udržují svůj rozum v dobré kondici až do stáří. Psychika je velmi citlivá na kladné emoce a svou vděčnost za nové dojmy vyjadřuje vynikající a přesnou prací, a proto – výborným zdravím. Úpadek intelektu a hněvivost jsou příznačné u těch, kdo nejsou spokojeni se svým životem, protože se mnohdy ženou za chimérou – reklamním modelem nádherného života.

Psychika však nemá ráda negativní emoce a vždy se pokud možno brání jejich dalšímu opakování. Podobně jako

získáváme imunitu vůči určité nemoci, i naše psychika má zvláštní obranné mechanismy vůči bolestným zážitkům. Např. člověk, který prožil tragickou ztrátu blízkých, podvědomě se brání uzavření důvěrnějšího citového vztahu. Pokud se člověku zdá, že se v kritické situaci zachoval neodpovědně, asi sotva na sebe bude chtít vzít odpovědnost za někoho či za něco.

Mnoho nemocí se může projevit pod vlivem vnějších faktorů – například pronikavé troubení auta může u kolemjdoucího zapříčinil ztrátu vědomí. Tento zážitek se uhnízdil v jeho psychice a podobný zvuk u něj vždy v budoucnu vyvolal ztrátu vědomí. Jinému člověku se zase náhle udělalo nevolno, právě když přesazoval červené jiriny, a od té doby mu pohled na červenou barvu nedělal dobře. Vnější okolnosti, které zdánlivě nemají žádný vztah k prožívání, se zafixovaly a staly se příčinou psychické poruchy, kterou nelze vyléčit prášky ani lektvary. Mnohdy se i dávno minulé události a otřesy mohou stát zdrojem dlouhodobých potíží, které nelze diagnostikovat obvyklými metodami (analýzou, rentgenem atp.) a příčina bolesti zůstává skryta.

Dlouhodobé nebo neobvykle silné podněty a zároveň nemožnost přizpůsobit se vyčerpají nakonec všechny zásoby síly. Chronický stres je jak nenasytný plamen, který všechny emoce pouze rozdmýchává – čím silnější stres, tím jasnější oheň. Čím více emocí potřebujeme k udržení stresového zanícení, tím rychleji organizmus shoří. Velké napětí člověka doslova spálí.

Stres nadměrné zátěže, stres „ztracených nadějí“ zákonitě končí frustrací* a nervovou poruchou. Psycho-emocio-

* Frustrace – psychický stav, který vzniká v důsledku zklamání z nedosažení cíle ap.

nální patologie se rozvíjí klasickým řetězením: frustrace – nervová porucha – deprese (tichá hysterie) – organické poruchy – chronické nemoci – předčasné stárí. Některé fyzické příznaky nemocí, jejichž příčinou jsou emoce, uvádím v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: Stresogenní nemoci

<i>Příznaky nemocí</i>	<i>Z toho způsobené nemocemi (v %)</i>
Křeče v hrdle, astma	90
Opakující se závratě	80
Bolesti hlavy (ranní, večerní ap.)	80
Bolesti krčních obratlů	75
Neustálá únava, slabost	70
Bolesti břicha, podobné bolestem vředových nemocí nebo jater	50

Stres však způsobuje nejen organické poruchy, ale i infekční onemocnění: např. kolik zdravých lidí mívá v ústní dutině nebo v hrdle bacil záškrtu, u kolika zdravých lidí lze zjistit bacily břišního tyfu a úplavice! Lékaři nazvali tyto subjekty přenašeči bacilů. Toto „bacilonosičství“ se již tak usadilo v běžné řeči, že sotva někdo pomyslí na absurdnost tohoto názvu.

Každý z nás je bacilonosičem, ale není v tom nic fatálního nebo tragického. Pro náš organizmus je to normální stav, který dokazuje pouze to, že člověk může onemocnět

jenom tehdy, pokud sám sebe „dožene“ k nemoci. Závěr je jasný: zachování kladných emocí je v podstatě zachováním zdraví.

V této souvislosti lze připomenout neuvěřitelný případ osobní statečnosti. Mnichovský profesor Pettenkofer, který se v r. 1883 snažil dokázat, že bakterie nejsou nebezpečné pro každého, dokonce že jsou samy o sobě neškodné, vzal zkumavku s kulturou cholery vibriónů a před očima zděšených svědků ji celou vypil. A nejen že nezemřel, ale ani si nezkazil žaludek. Tento důkaz zopakoval v r. 1900 Ilja Mečnikov. Zašel ještě dál – spolkl kulturu cholery vibriónů, vzatých ze střev nemocných, kteří zemřeli na cholery.

V přírodě nejsou smrtelné nemoci. Umírá se nikoli na nemoci, nýbrž na jedy, které vznikají v důsledku nemocí nebo následkem nesprávného boje s nimi. Léky tam vůbec neexistují. Příroda sama je velkou léčitelkou. Známy čínský lékař Sung Siu Mo (581–682) se dožil 101 let, přičemž odmítal jakékoli léky. Pokud však člověk bude vše dělat s neochotou, bude-li se válet v posteli, oddávat se snům, přemýšlet o minulých křivdách nebo se rmoutit nad tím, co se stalo, podobně bezútěšný stav vznikne v činnosti celého organismu ve všech jeho životních centrech.

PSYCHOGENNÍ NEURÓZY

Současný člověk je ohništěm stresů i somatických poruch různého stupně projevu, avšak díky paměti a správnému pochopení minulosti je schopen přiměřeně působit, tj. existovat. Paměť v sobě sjednocuje poznání a porozumění, a co víc – umožňuje nám poučit se téměř z každé události, předpovědět nebezpečí a předcházet jim.

Je známo, že ze všech psychických jevů jsou jenom emoce schopny výrazně ovlivňovat fyziologický stav organismu jako celku. Zajisté jste již potkali lidi, kteří padají do mdlob při pohledu na krev. Pohled na krev v těchto lidech vyvolává strach (nejsilnější stres) a jedním z projevů strachu je křeč cév, zásobujících mozek. To pak způsobuje mdloby.

U jiných lidí může pohled na krev vyvolat zvracení, které však není způsobeno onemocněním žaludku nebo otravou jídlem, nýbrž tím, že pohled na krev vyvolává pocit hnusu. I tyto stresové situace často mívají nepříjemné následky.

Otec americké psychologie William James v r. 1894 vyslovil hypotézu, podle níž působení emocionálního podnětu nevyvolává okamžitý rozvoj emoce, nýbrž počátku ovlivňuje fyziologické procesy. Emoce nebo pocity, které poté vznikají, jsou spojeny s přijetím těchto změn. K tomuto závěru dospěl v r. 1914 i dánský vědec Lange.

Tak se zrodila teorie pocitů, později nazvaná Jamesovou-Langeovou teorií, podle níž emoční stav probíhá ve třech etapách: podnět emoce – fyziologické změny – emoce. Můžeme si to představit takto: člověk nepláče proto, že mu je smutno, nýbrž je mu smutno proto, že pláče. Téměř všechny fyziologické změny vyvolávají emoce, a projevují se ve třech základních formách – strach, hněv, láska.

Přesto se myšlenka o příčině emocí, která by tkvěla pouze ve fyziologických procesech, nesešla s podporou fyziologů ani velkého Freuda. Nicméně mezi emocemi a fyziologickými procesy vztah existuje, což je hodnověrně potvrzeno.

Obecně známý je také potlačující vliv rozumu a vůle na emoční stav. Zakladatel přírodovědného směru v psychologii I. M. Sečenov píše: „Ve stavu silné fyzické bolesti jedni křičí a bijí kolem sebe, druzí to mohou snášet mlčky, klidně a bez nejmenšího pohybu, a nakonec jsou i lidé, kteří se projevují hnutím, neslučitelným s bolestí, např. smějí se a vtipkují.“

V případě vzniku emocí – kladných i záporných – musíme rozlišovat mezi rozumovým stavem, který se snaží něco předvídat, a informací, přicházející zvenku: „Mysleli jsme, že... A ono je to tak!“ Proto mluvíme-li o tom, že člověk vyhledává situace, které vzbuzují kladné emoce, myslíme tím, že v tomto případě aktivně hledá neuspokojení svých potřeb a předvídatelnou nejistotu. Vždyť právě uspokojení vzniklé potřeby a ukončení nejistoty vede ke kladným emocím.

Stabilita člověka ve vztahu k emočnímu vypětí a traumatům, vyvolaným např. nepochopením okolí, má množství variací, které přímo závisí od psychického a fyzického stavu v daném okamžiku. Hranici traumatizace, za níž již

člověk ztrácí psychickou stabilitu, lze určit pouze přibližně. Když člověk dosáhne hranici svých možností „strávit“ emoční napětí, rychle se snižuje odolnost vůči fyzickým nemocem.

Často se mluví o reflexu úniku: člověk může vážně onemocnět v případě, že tíhne k nemoci jako k úkrytu před neúnosnou situací, nebo chce uniknout nutnosti nést odpovědnost a samostatně se rozhodnout.

Jedna má známá, která se dostala do podobné situace, odmítla pomoc klasické medicíny a obrátila se na čaroděje. Díky „magické“ scéně a svému impozantnímu zjevu čaroděj snadno změnil její emoce, nabil jí optimismem, nadšením, nadějí a neotřesitelnou odvahou.

Stejného efektu by bylo dosaženo, kdyby emoce získaly kladný charakter nějakým jiným způsobem, např. romantickou láskou. Vždyť nejdůležitější není lék, nýbrž pozitivní emoce.

LÉK NA „NEDUHY, KTERÉ JSME SI NEVYMYSLILI“

V případě „nemocí, které jsme si určitě nevymysleli“ velmi pomáhá představit si nemoc jako nudného hosta, velmi slabého a ustrašeného. Představíte-li si tuto myšlenkovou podobu barevně a pokud možno i s vůní, zaženete nudu, vaši nemoci se nepodaří usadit se a opravdu vás opustí. Existuje jedno jednoduché, ale velmi účinné cvičení, s jehož pomocí se můžeme nabít kladnou energií. Nazývá se „energetický náboj“ a můžeme je provést následovně:

Lehněte si na záda a ruce rozprostřete. Zaujměte příjemnou polohu, zavřete oči a uvolněte se. Necht' zmizí veškeré napětí z vašeho těla i myslí.

Řekněte si pomalu a přesvědčivě: „Prochází mnou vesmírné světlo a vesmírná láska a osvětlují vše kolem mne.“

Dýchejte zlehka, hluboce a pomalu. Využijte svou obrazotvornost. Představte si, že svět je čarovné místo, ráj, v němž žije každý člověk naplněným a šťastným životem.

Představte si sama sebe na nějakém krásném místě. Může to být libovolné místo, které se vám líbí: louka, vrchol hory, les, mořské pobřeží. Může být i na dně moře nebo na jiné planetě, v jiném světě nebo v jiném rozměru. Kdekoliv budete, měli byste se tam cítit dobře, příjemně a spokojeně. Vaše možnosti jsou neomezené a plně si uvědomujete fakt, že vesmír je opravdu plný neobyčejných divů.

Kolem hlavy si představte zářivou auru zlatého světla. Pětkrát zhluboka a pomalu vdechněte a vydechněte a soustřed'te svou veškerou pozornost na tuto zářivou energii. Pocítíte, jak z vás světlo jemně vychází.

Dýchejte zhluboka, až nakonec pocítíte, jak energie protéká podél těla, od temene až po chodidla. Při vdechu si představte, jak mění směr a vtéká do hlavy, kde tryská z temene jako fontána oslnivého světla. Poté se obrací opět směrem k chodidlům. Opakujte několikrát. A kochejte se svým životem.

Po skončení cvičení budete hluboce uvolnění, naplnění kosmickou energií a vše smiřujícím štěstím.

Vždy pamatujte na to, že organizmus oslabuje především stres a vědomá nebo někdy podvědomá snaha uniknout do nemoci. Je jedno, zda budeme jenom sedět a trpět nedokonalostí světa: svět zůstane takovým, jakým byl, nedokonalým, a my, překročíme-li mez patologie, si přivodíme různé neduhy. Můžeme z toho vyvodit ještě jeden závěr: člověk je nešťastný natolik, nakolik pohrdá svou individuální pravdou, protože ztráta smyslu života vyvolává pocit tklivé prázdnoty.

Co je dobré na bohatství a slávě, máme-li za ně platit žaludečními vředy nebo infarktem? Je lepší mít zdravý žaludek a srdce a žít skromně a v souladu se sebou samým a svým vlastním vesmírem, ukrytým v každém z nás. Pochopíme-li a přijmeme-li tuto prostou myšlenku, známý paradox filozofa Lao-c' – „největší se skrývá v nejmenším“ – bude mít pro nás úplně přesný smysl.

NEURÓZA: PRŮBĚH, PŘÍZNAKY, LÉČBA

Abychom upřesnili, neuróza s naším tématem nesouvisí, je to stav na pomezí distresu a psychického onemocnění (deprese, psychózy). Přesto mnohé příznaky neurózy i distresu jsou stejné. Kromě toho slovo „neuróza“ se nezřídka používá jako synonymum slova „stres“. V běžné řeči to lze tolerovat. Přesto se to i v mnohých metodických příručkách na „psychologické téma“ jenom hemží pojmy „neuróza“ a „deprese“, přičemž se tím myslí stres.

Skutečně nemá cenu věřit podobným příručkám, a hned si řekneme proč. Pokud by se lékař, který léčí vaši

angínu, neustále mýlil v určení diagnózy, nazýváje ji jednou pneumonií, podruhé tuberkulózou a bůhví čím ještě, měl by snad vaší důvěru? Myslím, že nikoli. A bylo by to tak správné. Neuróza je hraniční stav, poslední zastávka před nemocí, které říkáme deprese.

Zkusíme se zorientovat v povaze neurózy. Kde, v jaké oblasti mozku se vytváří a udržuje patologické ohnisko vzruchu? Existuje dostatek důkazů, že při neuróze takové ohnisko vzniká obvykle v hlubokých podkorových strukturách mozku a částečně i v oblastech mozku, které souvisejí s limbicko-retikulární soustavou, tedy v oblasti, odpovědné za vznik emocí.

Tato lokalizace je experimentálně potvrzena. Např. neurózu mohou dostat i zvířata s vyoperovanou kůrou obou mozkových hemisfér, a lze ji dokonce vyvolat snáze než u zdravých. V laboratorních podmínkách vznik neurózy významně urychluje i amputace části lebeční kosti.

Neurózy vznikají převážně vlivem emočně zbarvených konfliktů. Jejich nejprůzračnějším rysem jsou změny v emocionální sféře bez nějakých určitých poruch intelektu. „Není neurózy bez emocí,“ napsal ještě v 19. století francouzský neuropatolog Déjerine (1849–1917). Proto neuróza nepostihuje lidi, kteří se zabývají duševní prací, a výrazně častěji se objevuje u lidí z oblasti „výrobního procesu“, manažerů všech úrovní, u pracovníků v obchodu a vesměs u těch, kteří pracují s lidmi nebo s „konkurencí“, zaměřenou pouze na úspěch kolektivu (známý model týmu).

Neurózu provází nikoli intelektuální, nýbrž emoční přetížení, a mluvíme-li o tom, že příčinou neuróz je psychické trauma, jde o trauma citové. Značná emoční a vegetativní nestabilita, zpravidla charakteristická pro lidi nemocné neurózou (u neurózy je skutečně nutno mluvit

o nemoci), se vysvětluje primárním narušením funkcí hlučinných podkorových struktur.

Základním zdrojem utrpení je hlad hypotalamo-hypofyzárního komplexu, k němuž jej chronicky odsuzuje naše nedostatečné zásobování krví. Avšak i to má svou příčinu: jsou hned dvě – somatická a sociální. O tom budeme podrobněji hovořit v druhé části knihy při popisu metody omlazení mozku, kryodynamiky.

Na zmírnění projevů neurózy lze doporučit tyto velmi prosté, ale účinné léky.

FYTOTERAPIE

Pijte čaj ze směsi echinacey, šalvěje a lipového květu. Pijte každý den jeden šálek po dobu alespoň půl roku.

AROMATERAPIE

*Na zvýšení tlaku naneste několik kapek rozmarýnového oleje (*Rosmarinus officinalis*) na kapesník a noste jej všude s sebou. Pocítíte-li duševní nebo fyzickou slabost, vdechněte tuto vůni.*

Pozor: tento prostředek je zakázán při těhotenství a nedoporučuje se lidem trpícím epilepsií nebo zvýšeným krevním tlakem.

*Stresu nás velmi dobře zbaví aromatická koupel s bazalkovým olejem (*Ocimum basilicum*). Ne nadarmo je bazalka nazývána „královským lékem“, smíchána s masážním*

olejem snižuje svalové napětí a únavu. Chceme-li si ulevit od bolesti hlavy a migrény, můžeme si bazalkovým olejem potírat šíji, spánky a čelo.

Pozor: tento prostředek se nedoporučuje v těhotenství.

OČEKÁVÁNÍ BUDOUCNOSTI

Jeden francouzský vědec v 17. století objevil účinný lék proti bolesti zubů. Byl velmi jednoduchý, ale měl roční záruku. Trpící bolestí zubů měli rozmáčknout palcem a ukazovákem červa, jehož latinský název zní *Curculio antiodontagious*, a poté jej přiložit na nemocný zub. Vědce brzy obvinili z šarlatánství a ustanovili zvláštní komisi, aby prozkoumala účinnost jeho metody. Komise předvolala asi stovku bývalých pacientů tohoto vědce, a 70 lidí potvrdilo léčebnou sílu rozmačkaného červa.

Můžete se nad touto historkou pousmát, ale pacienti onoho vědce toužili po uzdravení a také se jim ho dostalo. Tento kuriózní případ jasně ukazuje, že člověk, který očekává úspěšný výsledek, obvykle se ho dočká. Avšak ti, kteří již od začátku myslí na nezdar svého počínání, většinou skutečně utrpí porážku.

Náš život je nekonečné množství pokusů předvídat nepředvídatelné, předpovědět to, co nelze předpovědět, dočkat se neočekávaného. Jednou ze základních příčin vnitřního neklidu je nepřiměřené přání pohlédnout do své budoucnosti. Ve snaze uniknout situacím, které se nám zdají být náročné, člověk upřímně věří ve věštby, čímž se zároveň programuje na jejich naplnění. Tento vztah je vzájemný – očekávání rodí proroctví, proroctví rodí očekávání. Víra v předurčení ovlivňuje sílu člověka a podněcuje jej

zpravidla v neklidném, tedy nepromyšleném konání, často ve svůj neprospěch.

V obecném povědomí se víra v předurčenost odráží v mnoha pověrečných projevech, např. „zaklepej třikrát na dřevo, aby se to nestalo“, „neříkej to, ať to nepřivoláš“, ap. Je třeba poznamenat, že proroctví je schopno vyvolat předpovězenou událost. Ale platí to i obráceně: ve snaze uniknout následkům špatného proroctví si lidé vytvářejí určité (mnohdy primitivní) postupy, tedy v podstatě konají proti sobě samým.

A aby toho nebylo dost, v prvním i druhém případě v sobě sice máme variantu nedůvěry, avšak ta působí jako zesílení. Skutečně, jedna věc je, pokud se nám něco „jeví“ úplně jinak, a druhá, pokud to již předem „víme“. Jestliže se vám bude zdát, že vás lidé, k nimž jdete na návštěvu, nebudou vítat příliš srdečně, nebo pokud se dostatečně nepřipravíte na vyučování, a tedy nepočítáte s úspěchem – to je jedna věc. Druhá věc však je, když přesně víte, že se setkáte s nepříznivým přijetím, nebo jste pevně přesvědčeni, že neúspěch u zkoušky vás nemine. Odkud to „víte“ a co je základem tohoto „poznání“ – touto otázkou se obvykle nezabýváte. Prostě to víte, a basta! A konečný výsledek výmluvně potvrzuje toto „poznání“: večer je skutečně jedním z nejhorších a v klasifikačním sešitu pětka – hle, jak se červená!

Přirozeně, pokud máte k dispozici hodnověrnou informaci o tom, že lidé, s nimiž se máte potkat, k vám nechovají nejlepší vztahy, nebo shledáte, že absolutně nejste na zkoušku připraveni – pak je vše jasné. Ale plyne-li naše pseudopoznání z pseudoinformací, získává sílu předsudku! Tento předsudek pak způsobí, že právě vy pokazíte setkání s nic netušícími lidmi, kteří jsou vám upřímně nakloněni, a tentýž předsudek vás přinutí u zkoušky zabučet něco úpl-

ně nesrozumitelného – ačkoli kdybychom se v tom my sami neutvrdili a již předem se takto nenaladili, vše by bylo v pořádku.

Víra v proroctví a předurčení vzniká ze strachu. Člověk si přeje naložit svou vlastní zodpovědnost na jakési „tajné síly“, někdy nepříznivé, někdy však odměňující naši „poslušnost“. Idea karmy, mýty spojené s astrologií, věštěním, čarováním, telepatií, mimozemšťany – to není nic jiného, než vznik totálního mýtu, jehož hlavním představitelem touží být sám člověk. Létající talíře (UFO) jsou ztělesněním strachu i naděje. Strachu, že nás pozorují, ale i naděje, že nejsme sami. Mnohdy ani pochopení iluzornosti předpovědí vůbec neumenšuje moc těchto iluzí. Právě proto je třeba k různým „prorokům“ přistupovat s humorem a nezbytnou dávkou kritiky a své bytostné touhy a potřeby nespojovat s cizími, které nám mohou vnuknout tyto „proroci“ ve snaze manipulovat naším životem a zdravím pro vlastní cíle. Stanovit si nějaký cíl, pak ho naplnit a cítit morální uspokojení být z těch nejmenších, ale vlastních vítězství – to je to, co skutečně potřebujeme.

Zajisté souhlasíte, že je nemalý rozdíl mezi plánováním a následným naplňováním a pasivní nadějí, že „vše se srovná“, „něco se povede“. V prvním případě se rozhodujete a berete na sebe odpovědnost za splnění svého předsevzetí, ve druhém neděláte nic, vystavujete se náhodě a odevzdáváte se do cizí vůle. Víra v předurčení je nebezpečná, ale někdy... i léčí, samozřejmě pouze v tom případě, že člověk se rozhodne nečekat na zázrak, druhý či třetí příchod, ale vyhrne si rukávy a začne si sám vytvářet svou budoucnost.

Zázraky se v našem životě bezpochyby dějí. Stačí se jen zbavit boje s osudem, zapomenout na úsilí, směřující k cíli,

a pak se pomalu začnou dít „zázraky“? Mají se snad dít právě takto? Neviditelné události řídí náš život – doprava, doleva, vpřed! – vždyť vám je asi jedno, kam to bude. Právě časté pasivní očekávání „zázraku“ řídí náš život nikoli „doprava, doleva nebo vpřed“, ale křížem–krážem nebo prostě zpátky.

ÚSPĚCH ZAČÍNÁ MYŠLENKOU NA ÚSPĚCH

Znám mnoho lidí, kteří se bojí osvobodit od stresu, protože jsou přesvědčeni o tom, že se jim nic nepodaří a šťastný život prostě není pro ně. Není to snad očekávání horší budoucnosti? Přesvědčení, že prožijete nezdar, se může stát tou nejlepší cestou k nezdaru. Pro nás je však velmi důležitý fakt, že přesvědčení o vlastních schopnostech znásobuje naše síly a naopak.

Každý člověk má svůj vlastní model světa. V tomto modelu se nachází vše, co člověk zná, a také to, jaký je jeho vztah k těmto věcem. Tento osobní model se nazývá „mapa“. Na ní je vidět, co je důležité a co nikoli, co je správné a co nesprávné, co člověk v tomto životě chce a co si za žádných okolností nepřeje.

Mnozí zůstanou stát v této etapě vývoje, a když utrpí porážku, hledají viníka svých nezdarů, jakéhosi obětního kozla, a tím negativní situaci ještě víc posílí. Dokážete si představit mapu, která by o vás řekla vše? Lao-c' před 2500 lety pravil: „Cesta, o níž lze mluvit, není cestou, po níž lze chodit.“ Proto vás chci varovat před představou, že vaše „mapa“ je něčím strnulým a zafixovaným jednou a pro-

vždy. Svět se mění, mění se náš vztah k němu, mění se tedy i vaše mapy. Mapy můžeme a musíme měnit. Nutné je zachovat pouze princip. Princip sebe sama jakožto svobodné osobnosti, která je hodna štěstí.

Asi vám to bude znít banálně, ale na toto pravidlo často zapomínáme, ačkoli je velmi prosté: „Není budoucnosti bez přítomnosti!“ Důvěra, láska, smrt – to jsou mosty, které nás spojují se světem. S prvními dvěma k nám svět přichází se vši svou různorodostí. S poslední jmenovanou z něho odcházíme. To je pravda, kterou věčně hledáme. A co potom smysl? Viktor Frankl ve své geniální knize „Člověk hledá smysl“ píše: „Smysl se odhaluje, nemůžeme si jej vymyslet.“ Nalezení vlastní cesty, nalezení psychoemocionální rovnováhy – to je smysl našeho hledání. Tu se „pravda“ a „smysl“ prolínají v jedno – v cestu. Ale cesta rozprostírající se v čase, to je již samotný cíl.

DOSAŽENÍ EMOCIONÁLNÍ ROVNOVÁHY

Každý z nás potřebuje svůj díl radosti a slasti. Vznikne-li deficit, duševní rovnováha je porušena a následkem bývá hledání náhražky, jakéhosi „náhradního štěstí“. Obnovení ztracené duševní rovnováhy je ovšem schopnost, která byla hned na začátku člověku dána. Využíváme ji každý den, i když to mnohdy nevnímáme. Všem jsou známy okolnosti, kdy je dosažení psychické a emoční rovnováhy spojeno s obrovskými a téměř nepřekonatelnými problémy. Je velmi dobré rozvíjet tuto vrozenou vlastnost, protože je životně důležitá především pro lidi, trpící nadměrnou citlivostí nebo snad i nutkavými myšlenkami.

Rozvoj duševní rovnováhy neznamena, že bychom měli jednou provždy pro sebe najít vzor harmonického stavu, a celý život v něm nepřetržitě setrávat. To není v moci žádného člověka a ani by mu to k ničemu nebylo. Přesto byste se měli přesvědčit, že pokaždé, když je „po boji“, dokážete znovu vstát a obnovit ztracenou rovnováhu. Nejprve se však domluvme: psycho-emocionální rovnováhu budeme pro zjednodušení nazývat prostě „rovnováha“.

Člen templářského řádu Gilbert Frenchi v r. 1214 napsal zajímavou myšlenku: „Nikdy jsem neviděl modré slunce. Když nebe již hoří purpurem, zánik rudé noci posledními kapkami stéká na zemi, tu náhle nastává modrý východ.“

Nikdy jsem to neviděl. Ale to na tom nic nemění. Realita je to, co za realitu považuji.“

Uvědomte si smysl této velké věty: „Realita je to, co za ni považuji.“ A to bylo napsáno ještě dlouho před dobou renesance!“ Pro ilustraci si můžeme provést jednoduché cvičení.

Prožijte jeden den s heslem: „Jsem hlupák, protiva, nikdo mě nepotřebuje a nikomu se nelíbím!“

Následující den prožijte s heslem: „Jsem úžasný, přitažlivý a všem se líbím!“

Pak se rozhodněte, který z těchto dvou dnů se vám víc líbí, a pokuste se žít s tímto programem alespoň měsíc.

Určitě jste se usmáli nad tímto doporučením – asi si každý člověk zvolí druhý bod a bude s ním žít nejenom jeden měsíc, nýbrž celý život. Ale jak je tomu ve skutečnosti?

Jedna má známá již dlouhou dobu všem smutně oznamovala, že je „v depresi“. A skutečně, rychle zestárla, oči jí potměly a pod nimi se objevily modré, oteklé kruhy. Když jsme se jí ptali, odkud ví, že je v depresi, přísně se na nás podívala a přesvědčivě řekla, že jí to řekl její psychiatr.

Měli bychom poznamenat, že tato dáma oním „psychiatrem“ nemyslela ošetřujícího lékaře, nýbrž svého známého. Náhodou se potkali na ulici, šli spolu na kávu, popovídali si o všem a on jí na rozloučenou řekl, že vypadá trochu depresivně. Takto vyslovená expresní „diagnóza“ se projevila ve všech důsledcích: dáma ztratila duševní rovnováhu a skutečně dohnala sama sebe do těžkého stavu, protože si vytvořila záporné, depresivní zaměření mysli.

V současnosti existuje množství metod, jejichž pomocí lze více či méně úspěšně dosáhnout rovnováhy. Přesto si

zde povíme pouze o těch, které ve své praxi využíval autor této knihy a které skutečně mnohým pomohly. Výsledky se sice neobjevily hned, ale spíše postupně po provedení praktických cvičení. Ale tyto výsledky jsou absolutně reálné a přesvědčivé. vše závisí od vašeho přání zbavit se stresu a od stupně motivace k následnému sebeovládání.

RELAXACE

Nejjednodušší způsob, jak dosáhnout duševní rovnováhy, je relaxace neboli uvolnění. Žel, ta není možná vždy. Silné napětí spoutává svaly a ztěžuje cvičení, ale i nadměrné uvolnění brání stabilitě. Na první pohled neřešitelný protiklad. Rovnováha nespočívá ani v tom, že bychom se měli co nejsilněji napnout nebo uvolnit, nýbrž v tom, že si udržíme stav, který právě v tomto okamžiku nutně potřebujeme. Ještě jednou si proto zopakujeme toto velmi důležité pravidlo: *Rovnováha nespočívá v co možná nejsilnějším napětí nebo uvolnění, nýbrž v tom, abychom se dokázali udržet v tom stavu, který je pro nás v určitém okamžiku nezbytně nutný.*

K nabytí vnitřní rovnováhy potřebujete najít stav, do něhož se budete vždy vracet, abyste se efektivně vyrovnali se svými životními úkoly. Jednodušeji řečeno, najít vnitřní rovnováhu znamená zaujmout takovou pozici, kdy nebude lehké podrazit vám nohy, v doslovném i přeneseném smyslu. Stres způsobuje vysoký stupeň svalového napětí (rigiditu), což je přímo úměrné vzniku nemocí z podchlazení, zhoršení chronických nemocí, bolestem v oblasti srdce, bolení hlavy, tvorbě křečových žil ap. Mnozí si ani neuvědo-

mují, že mají neustále napjaté svalstvo. Je to proto, že svaly jsou napjaté zpravidla již tak dlouho, že člověk prostě zapomněl, jak se cítí, když je má uvolněné. Člověk si zvykl na napětí a nevnímá je. Někdy se stane, že člověk, který se naučí uvolňovat svaly, se zpočátku dokonce necítí dobře, protože je to pro něho nezvyklé, chybí mu napětí.

Kvůli mentální a emoční nevyrovnanosti často ztrácíme i fyzickou rovnováhu, ale můžeme se naučit uvolňovat svaly, vracet je do normálního stabilního stavu, jako termostat, udržující danou teplotu v místnosti. Jedním z účinných prostředků, jak trénovat rovnováhu a získat schopnost uvolňovat svalová „stažení“, je hra, kterou známe z dětství – „přetlačovaná“.

„PŘETLAČOVANÁ“

Jak víte, tuto hru hrají vždy dva. Přidávání „protivníků“ nemá smysl a hra je úplně bezpečná pro všechny kategorie. Pravidla jsou jednoduchá: účastníci se postaví proti sobě na vzdálenost jednoho metru. Natáhnou ruce před sebe dlaněmi dopředu, až se dlaně partnerů navzájem dotýkají. Během hry se můžeme naklonit dopředu nebo zaklonit, ale nesmíme se pohnout z místa. Pokud jeden z účastníků zvedne nohu, považuje se to za ztrátu rovnováhy, a proto prohrává. Vítězství nelze dosáhnout na úkor protivníka, ale jen udržením vlastní rovnováhy. Vyhrát může jeden z partnerů, oba nebo ani jeden. Samozřejmě, že nejlepším závěrem hry je, když si rovnováhu udrží oba partneři. Vy se např. energicky

nakloníte dopředu, domníváje se, že silou provalíte dlaně protivníka a on prostě stáhne ruce. Naklonili jste se, málem jste upadli, čímž jste u svého protivníka vyvolali úšklebek nebo dokonce smích. To vás bezpochyby dopálilo. Nepříjemný nezdar ve vás podnítil touhu zvítězit za každou cenu a zasmát se protivníkovi podobně, jako se on smál vám. Tato myšlenka se nutně projeví na vašem stylu: přání zvítězit se projeví v napětí svalů, v pokusech postrčit protivníka silněji, než je třeba. Pokud to ucítí, na chvíli získá navrch a opět zpevní ruce, aby vám dal možnost znovu ztratit rovnováhu v důsledku zvýšeného úsilí. Emoční nerovnováha vede ke ztrátě rovnováhy fyzické a nadměrný zájem o to, jak to dopadne, často zapříčiní opačný výsledek.

Rovnováhu můžete ztratit i tehdy, pokud se snažíte úporně čelit síle protivníka, jestliže máte zbytečně napjatá ramena, kříž, bedra nebo kolena. Hra vám pomůže uvědomit si, že pro udržení rovnováhy je někdy nezbytné prostě jen se naklonit nebo zaklonit.

Staré čínské podobenství říká: „Mistr hry v sázení na hliněné střepy se začne rozčilovat při hře o stříbrnou přezku a ztratí hlavu ve hře o zlatou minci.“ Nadměrné vzrušení prozrazuje vaši zranitelnost. Hra vás postupně naučí rozlišovat momenty, kdy se vyvíjí nadměrné úsilí a kdy vaše působení neodpovídá použité síle. Zbytečné úsilí vyvádí z rovnováhy a nevede ke kýženému výsledku. Tak vás vlastní zkušenost naučí, jak snadno lze ztratit rovnováhu kvůli zbytečnému fyzickému napětí nebo vlivem nadměrných emocí. Prakticky se přesvědčíte, nakolik nestabilní je

váš stav, kdy ztrácíte vládu nad svými myšlenkami a city – a zároveň si rozvíjíte vlastní styl používání síly, který vám i nadále zůstane.

PRYČ OD AGRESE

Jeden z nejnepříjemnějších „společníků“ stresu je zvýšená ochota k agresi. K agresi v jakékoli formě – fyzické, intelektuální, emoční či verbální, bez výběru prostředků agrese nebo způsobů aktivního potlačování, jen kvůli dosažení vlastního cíle, i když situace není životně důležitá. Člověku, který je zvyklý na podobný způsob chování, agresivní postupy již natolik pronikly do krve, že se do jisté míry staly součástí jeho povahy a on sám je již nevnímá. Dokonce i tehdy, když okolí vnímá činy takového člověka jako očividně agresivní, jemu se zdá, že se chová úplně normálně. Agresivní menšina časem vítězí nad většinou: jeden hulvát je schopen zkazit náladu desítkám lidí.

Někdy konáme impulzivně, nekontrolujeme se a nechceme se kontrolovat, částečně z lenosti, částečně proto, že si neuvědomujeme své pravé motivy. Vyhovuje nám poloha dřímajícího jezdce, který zcela svěřil směr své cesty svému rozumnému koni, ale pouze do té doby, dokud kůň kluše ve víceméně známém směru.

Podobný je i případ „řízené hysterie“, kdy člověk jakoby simuluje výbuch hněvu, a vědomě nebo polovědomě se přivádí do stavu, v němž se mu kdysi podařilo potlačit afekt. A časem se v podobném případě, ale ve změněné situaci okamžitě uklidní. Tento způsob často využívají darebáci a manipulátoři, aby zastrašili nebo oklamali protivníka.

Agresor, podoben potulnému rytíři, pouští se do boje z čisté lásky k jeho průběhu. Sleduje přitom několik cílů. Především chce pomocí agrese vzbudit váš souhlas, protože právě nedostatek souladu, uvědomění si vlastní ničemnosti nebo lhostejnost vůči sobě, nutí agresora vyvolávat konflikty – jakýsi druh „intelektuální bezprizornosti“. Člověk potřebuje emocionální kontakt jako jídlo a vodu, a pokud nedokáže vyvolat lásku k sobě, tak se pokouší vzbudit aspoň strach nebo nenávisť. Buddhismus proto tvrdí: pokud člověk nežije opravdovým životem, začne mít představu o osobní existenci, a tehdy se začne snažit všemožně si dokazovat své bytí, dokonce i skrze bolest a utrpení, podle zásady „nenávidí mě – to znamená, že existuji“.

JAK SE DOHODNOUT S NEPŘÍTELEM

Až se mezi lidmi kolem vás objeví nepřítel, chovejte se tak, jako by se nic nestalo; ať se vaše myšlenky nerozbíhají jako kuličky rtuti z rozbitého teploměru. Agresivita je druh nemoci. A jako většina nemocí, i ona někdy přejde. Pokud nepřízeň dosáhla chronické formy, legalizujte tyto vztahy a nepotlačujte své pocity.

Když poprvé pocítíte nepřátelský vztah, pokuste se co možná nejvíce mluvit s domnělým protivníkem. Odhalujte jeho zájmy, vysvětlujte svou pozici, hledejte shodu cílů. Agresivita se nejčastěji živí na nedorozumění, utajení a neznámu, kde mají svůj původ i pocity ohrožení a snaha zavčas se ubránit. Proto samotný proces rozhovorů může zrušit záminku nepřízně. Skrývá se v něm nejenom informační, ale také emocionální užitek, jelikož partneri, kteří

stráví spolu mnoho času, se lépe pochopí a budou jeden druhému blíží, objeví se vzájemná důvěra, bez níž nejsou možné ani ty nejmenší plány.

Pamatujte, že vždy máte možnost volby – můžete prožívat pocit nepřátelství nebo ustoupit stranou, obírat se jinou věcí, změnit kontext a osvobodit se od neúnosných prožitků.

Nejjednodušším pravidlem chování ve vztahu k nepříteli je zůstat sám sebou, být upřímný, snažit se zachovat si čest, autoritu a pověst, nikoli svou formální pozici. Nikdy však nezrazujte své zásady a nestavějte se níž než „vítěz“. Může se stát, že prohra v konečném důsledku může přinést pozitivní výsledky.

JAK DOSÁHNOUT DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU

Strach není jediným zdrojem agrese; je v ní také závist a zklamání. Lidé, kteří trpí nějakými problémy v sexuálním životě, mají sklon k závisti, která obvykle nabývá podobu odsuzování šťastných lidí. Staří a nemocní často závidí mladým a zdravým, a proto jsou náchylní ke krutosti ve vztahu k nim. Žel, nemá smysl dávat lidem jakési abstraktní „dobro“.

Vraťme se k „přetlačované“. Pokud vás ovládá netrpělivá touha uvidět, jak váš protivník padá na zem, snadno pustíte z hlavy svůj hlavní úkol – udržet vlastní rovnováhu! Vaším cílem se stane porážka nebo potupa protivníka a snadno jí obětujete svou rovnováhu, podle hesla „sílu lze zvýšit pouze silou“. Okamžitě zapomenete na to nejdůležitější – abyste se sami udrželi na nohou. Podobnou strategii budete uplatňovat jak při hře, tak v životě. V mnoha

případech nadměrné použití síly nepomáhá, nýbrž brání v dosažení cíle.

Abyste se přesvědčili o tom, co jsme si právě řekli, zkuste strčit do protivníka ze všech sil a nestarejte se přitom o vlastní rovnováhu. Výsledek lze snadno předvídat: více či méně zkušený hráč se tomuto kontaktu prostě vyhne a vy budete muset chtěnechtě změnit polohu nohou. Ale pokud by i protihráč postupoval podobně, výsledek může být jiný: vy neztratíte rovnováhu, protože váš výpad vpřed se střetne se stejným úsilím protivníka, působícím v opačném směru. Právě proto bude ten, kdo nedokáže použít přiměřenou sílu, vždy závislý na odporu druhého: aby se sám cítil silný, potřebuje soupeře. Když je člověk vyrovnaný, tato potřeba u něj odpadá a on nehledá soupeře, nýbrž partnera.

Umění udržet rovnováhu je jedním z účinných způsobů jak otevřít své „ventily“ a zbavit se zbytečného napětí. Ale abychom se naučili tyto ventily otevírat v pravý čas, musíme na sobě pracovat. Rovnováhy můžeme dosáhnout pouze tehdy, když určitě víme, co tato rovnováha znamená, a to nikoli rozumem, nýbrž prakticky. Do stavu fyzické a psychické rovnováhy, který máte vyzkoušený, se pak lze vrátit v libovolném okamžiku, kdy budete chtít.

HNĚV POD KONTROLOU

Nepokoušejte se svůj hněv zkrotit, zkuste jej ovládat. Teď se asi zasmějete, že to jde pouze v pohádce o ohnivém draku a odvážném Bajajovi. Nevadí, ale dostanete-li se do nepříjemné situace, vyzkoušejte si jednoduché cvičení:

Zavřete nebo přivřete oči a 3–5 krát se zhluboka nadechněte a vydechněte a vždy po nádechu a před výdechem zadržte dech. Soustřeďte se na dýchání. Když to bude nutné, zopakujte to ještě jednou.

Když budete takto chvíli mlčet, vyhrajete, protože:

- nepodlehnete provokaci,
- zachováte si duševní rovnováhu,
- prožijete morální zadostiučinění, pozorujte, jak se vás agresor pokouší rozhněvat a jak je to pro něj velice důležité.

Rodinné hádky mnohdy pomáhají uvolňovat nahromaděné napětí a někdy se tato cesta ukáže jako nejméně bolestivá. Jestliže již dlouho „polykáte hněv“, raději začněte pomalu vypouštět svůj ventil, protože výbuch agrese by mohl rozvrátit rodinu.

Jste-li přesvědčeni o tom, že váš protivník si zaslouží ten nejtěžší trest, nespěchejte. Sicilané říkají: „Pomsta není jídlo, které se podává horké.“ A v tom se vyznají. Když si vezmete time-out, můžete se lépe připravit na útok (pokud je nutný) a zvolit pro něj nejvhodnější okamžik. Nebude však nakonec lepší ustoupit od agrese?

Každý člověk musí snést svůj podíl urážek, a bohužel i křivd. Každopádně alespoň vyslechnout slova, které považujeme za urážky. Objem tohoto podílu není nikomu znám. Ani nestojí za to nějak se tím zabývat – je to nesmysl. Lze celý život bolestivě reagovat na křivdy, ale je možné i „vyprázdnit nádrž“ v pravý čas, v situacích, které nejsou nebezpečné, ba dokonce lze z toho udělat hru. Můžeme ji nazvat „vylití nádrže“ nebo „hra pro starší za

zavřenými dveřmi“. Je trochu zdlouhavá, ale má podstatný význam.

Podobně jako při „přetlačované“ potřebujete jednoho partnera. Zůstaňte sami, zavřete okna a dveře, je důležité, aby vás nikdo neviděl a neslyšel. Sedněte si naproti sobě, pokud mezi vámi bude konferenční stůlek, tak to nebude vadit. Na stolku však nesmí být nic – jenom stůl jako bariéra kvůli psychologické obraně před partnerem.

Dohodněte se na podmínkách: pokud možno co nejméně na sebe křičte, můžete používat libovolná slova a výrazy, které vám vyhovují, ale jedna podmínka by měla být pevná – kategoricky se zakazuje vzájemně se dotýkat! Prohrává ten, kdo se (byť jen nechtěně a náhodou) dotkne partnera. Ještě jednou opakuji: „válečný“ útok musí být výlučně verbální!

Soustřed'te se, vy i partner, sedněte si... a křičte na sebe, kolik jen můžete, a to vše můžete provázet prskáním nebo dupáním, máchejte rukama nebo se zlostí nadouvejte. Zároveň si uvědomujete, že je to jenom hra. A ve hře máte vždy možnost v krajním případě vyletět komínem!

Jako vždy vítězem je přátelství a vy a váš partner máte dvě úplně reálné výhody. Dostanete se vám poučení a

- přestanete bolestivě reagovat (v jakékoli situaci) na verbální agresi;
- svou agresivní energii si vybijete bezpečným způsobem.

Rodinný pár může doplnit tuto hru o následující prvky:

- vzpomeňte si na svou poslední hádku (nebo spor, jestli chcete);
- pokračujte v této hádce – a doved'te ji ad absurdum;
- vyměňte si role, každý z partnerů musí hrát roli toho druhého.

Pokud vám změna rolí bude dělat potíže, zkuste uplatnit Stanislavského metodu – každý „herec“ se musí pokusit prožít úhel pohledu toho, koho hraje.

Účinnost této hry můžeme vysvětlit takto: vybere se nějaký charakteristický znak (urážky), poté se tento příznak izoluje od reality (herní, modelová situace) a nakonec se mu připíše reálný význam. Agrese jako fakt již není spojena s realitou, namísto ní je tu herní situace. A všimněte si, nakonec tu nejsou žádné újmy, všechny ty složitosti s usmiřováním a ostatní „nezbytnosti“, provázející pořádný skandál. Těžko říci, kolik „kol“ je třeba absolvovat. Asi ne hned, ale nakonec pochopíte jednoduchou pravdu, kterou nikdo nemůže přijmout zvnějšku, ale musí si ji sám skutečně prožít: ve snaze „zpopelnit“ protivníka ani jeden z vás nechtěl spravedlnost, nýbrž... milosrdenství. Některým z mých bývalých pacientů tato hra tak přirostla k srdci, že ji neustále praktikují, a tak si vybíjejí nahromaděnou agresivitu v neškodné formě.

Kdysi se mě jeden pacient zeptal, jestli ji může hrát bez partnera. Co jsem měl na to říci? Samozřejmě, že může, ale bude to stejné jako sex bez partnera.

Zajímavé výsledky ve snižování agresivity se projevují ve školách východních bojových umění, pokud se v nich ovšem speciálním způsobem nepěstuje krutost nebo zvyk

řešit konflikty z pozice síly. Množství těchto škol dělá nesmírně mnoho pro všeobecné ozdravení společnosti – učí jak žít a samostatně se rozvíjet.

Individualizace je náš unikát, který nesmíme ignorovat, abychom neztratili svou identitu v bytí. Jenom z hloubi své vlastní skutečnosti můžeme poznávat jinou realitu. Povinně si zapamatujte: duševně zdravý člověk je „svébytná osobnost“, která nemá potřebu potvrzovat si svou důstojnost skrze jiné lidi, protože si sama sebe dostatečně váží a věří si.

STABILIZACE PSYCHIKY

Ze stresového stavu k vnitřní rovnováze lze přejít, jen když se naučíme uvolňovat určité skupiny svalů. Podobná taktika se používá i ve vztahu k naší mysli. Tísnil-li vás bezdůvodný strach, tak právě on vás nutí napínat svaly tak silně, jako by vám něco skutečně hrozilo. Proto když mluvíme o výchově k psycho-emocionální vyrovnanosti, můžeme mluvit i o vytváření takových myšlenkových forem, které jsou zbaveny nutkavého a neodůvodněného strachu, který pak vyvolává zbytečné svalové napětí.

Např. mnozí trpí častými bolestmi hlavy, které nemají jinou příčinu, než nadměrné svalové napětí. Člověku je jasné pouze jedno – hlava bolí, a tak má pochopitelně jediné přání – co nejrychleji se bolesti zbavit, co nejrychleji potlačit tabletkami nikoli příčinu bolesti, ale především pocit bolesti. Přesto bolest zpravidla vzniká nahromaděním stresového napětí. To znamená, že ve stresu nevědomě napínáte určité svaly, pak ztěžuje zásobování mozku krví, a výsledkem je bolest hlavy.

Doporučuji vám speciální ranní a večerní cvičení, jejichž pomocí (jak se ukázalo v praxi) si můžete úspěšně uvolňovat svaly, stabilizovat psychiku a spánek.

První, ranní cvičení je velmi jednoduché. Přesto v něm bude účinkovat celé tělo i myšlenkové představy (vizualizace). Před i po cvičení se soustřeďte na procitování svalů.

Zpočátku věnujte pozornost každému ze tří aspektů odděleně, později tomu, jak je sjednotit.

TĚLO

První část cvičení tvoří série svalových relaxací. Provádí se jednoduše: lehněte si na tlustý koberec, zavřete oči, dýchejte pomalu a zhluboka, počítejte od 10 do 1, dokud nepocítíte úplné uvolnění.

Představte si, že temenem hlavy se do vás jako do prázdné nádoby vlévá kosmická energie. Představujte si to až do té doby, dokud to nebudete cítit zřetelně.

Nyní si představte, jak vám kosmická energie proudí tělem a vchází do země. Pocítíte, že energetický proud je v přirozeném souladu s vaším tělem. Kochejte se tímto pocitem.

Poté se postupně soustřeďte na každou skupinu svalů. Zpočátku svaly napínejte a pak je uvolňujte. Začněte s palci u nohy – nejprve je natáhněte, pak uvolněte. Totéž udělejte s chodidly, lýtkovými, bederními a křížovými svaly, sedacími svaly, břišními a hrudními svaly, se svaly páteře, ramen, šíje, tváře (oční, čelistní, čelní) a nakonec se svaly rukou. Nakonec zatněte ruce v pěst a pak uvolněte. První část cvičení je u konce. Proveďte ji tolikrát, aby to ve vás vyvolalo příjemné pocity (před i po cvičení).

DÝCHÁNÍ

Druhá část je spojená s dýcháním. Měli byste se naučit umění břišního dýchání, které zvýší přísun kyslíku do vašeho organismu. Budeme se nadechovat nosem a vydechovat ústy. Nadechujte se dostatečně zhluboka, ale ne tak, jako byste chtěli ukázat, že užuž prasknete, prostě dělejte správný, plný nádech.

Abyste se skutečně zhluboka a plně nadechli, musíte zaplnit vzduchem nižší oblasti plic. Zhluboka vdechněte nosem a přiložte dlaň na sluneční pletenec. Dlaň zlehka zvedněte, aby se nedotýkala těla. Zvedáte při nádechu oblast solárního plexu? Pokud ne, váš nádech není dostatečně hluboký, protože zaplníte vzduchem jenom vrchní část plic, která se nachází v hrudním koši. Dopřejte vzduchu, ať vejde do břišní dutiny, až rukou pocítíte, jak se vám zvedá břicho. To je první znak naplnění nižší části plic.

Pokud jste se již naučili naplňovat plíce vzduchem, můžete přejít k další etapě břišního dýchání: při výdechu ze sebe nevydechujte vzduch silou, prostě jen uvolněte břišní stěnu a vypouštějte vzduch „samoproudem“.

Když se nadechujete, vaše plíce jsou jako nafouknutý balón. Napětím svalů udržujete vzduch v plicích, jako když ucpete uzávěr balónu a nedovolíte, aby vzduch unikal. Při výdechu prostě uvolněte napětí ve svalech, doslova pusťte balón z ruky, a dovolte vzduchu svobodně vyjít.

Trochu si potrénujte břišní dýchání. Nadechněte se nosem, naplňte vzduchem břišní dutinu a přitom dbejte na to, aby se břišní stěna nadzvedla, a poté bez úsilí vydechněte vzduch ústy. Při výdechu je třeba věnovat pozornost poloze ramen a dolní čelisti. Při přirozeném dýchání se

ramena zlehka zvedají při vdechu a při výdechu klesají. Při výdechu ústy trochu klesá dolní čelist. Pokud jste napjatí, máte zaťaté čelisti a ramena při výdechu neklesají. Zprvu budete sledovat všechny tyto pohyby a dávat tělu příslušné rozkazy. Časem však tomu přestanete věnovat pozornost a všechno se bude dít automaticky.

TĚLO A DÝCHÁNÍ

V další etapě spojíme relaxaci s břišním dýcháním a budeme je provádět současně. Jak jste jistě pochopili, relaxace obsahuje dva druhy činnosti – napnutí a uvolnění svalů. Břišní dýchání má také dvě části – vdech a výdech. Abyste spojili tato dvě cvičení, budete napínat a uvolňovat svaly v rytmu vdechu a výdechu. Příklad: pomalu natahujeme palce u nohou, současně děláme hluboký pomalý nádech; poté palce pomalu uvolňujeme a zároveň pomalu a volně vydechujeme.

Tak si to zopakujeme: pomalu se nadechněte nosem, zlehka nafoukněte břicho a současně postupně natahujte palce na nohou. Na vrcholu vdechu přestaňte napínat svaly. Bez úsilí začněte vydechovat ústy, a zároveň uvolňujte prsty na nohou. Přitom dbejte o to, aby vám zlehka klesala ramena a dolní čelist. Proveďte toto cvičení s další skupinou svalů a tak dál. Pokaždé ztotožněte napínání s nádechem a uvolnění s výdechem.

Procvičení všech ostatních svalových skupin vám nezabere víc než pět minut. Trénujte, abyste se naučili lehce a přirozeně spojovat relaxaci s dýcháním.

VIZUALIZACE

Kvůli větší účinnosti doplníme cvičení o prvek psychotréninku – vizualizaci. Při dýchání, napínání a uvolňování svalů si pozvěte na pomoc svou představivost. Abyste se naučili vizualizovat, zprvu se dívejte na své ruce a zatněte je v pěst. Zavřete oči a představte si zaťaté pěsti. Poté je se zavřenýma očima uvolněte a znovu si představte, jak se otevírají. Doplněk základního cvičení spočívá zejména v tom, že v duchu „uvidíte“ různé části svého těla v době výdechu – napětí a výdechu – uvolnění.

Pokuste se při nádechu se zavřenýma očima zatnout pěsti, a uvolňovat ruce při výdechu, a zároveň si představujte, jak se vaše dlaně otevírají a zavírají. Pokud se vám to bude dobře dařit, můžete přejít k další fázi.

Znovu zavřete oči a natáhněte ruce, nadechněte se. Tentokrát si však, vydechující ústy a uvolňující svaly, představte, jako byste „vydechovali skrze ruce“. Pochopitelně to můžete pouze v představě, ale v tomto případě je to pro vás důležité. Zavřete oči, při výdechu si představte, že ze sebe vypouštíte vzduch rukama. Při nádechu si představte, jak se vaše ruce napínají. Při výdechu ve své mysli sledujte, jak se ruce uvolňují a jak skrze ně vychází napětí.

Jak vypadá svalové napětí, čemu se podobá? Můžete dát průchod své fantazii – napětí může vypadat, jak chcete. Jedni jej vidí jako valící se černý dým, druzí jako páru, kypící z čajové konvice, další jako temnou barvu. Můžete použít kterýkoli z těchto obrazů nebo si vymyslet svůj vlastní, pokud vám pomůže představit si, jak cosi, co symbolizuje napětí nahromaděné ve svalech, vychází z té části těla, kterou nyní „prodýcháváte“.

Mnozí říkají, že při „výdechu“ skrze dobře uvolněné svaly viděli světlé, čisté barevné odstíny. Pokud vydechovali dosud napjatými svaly, představa měla odstín temné, špinavé barvy. Zvolte si libovolný obraz, který bude pro vás přesvědčivý. Jenom když se naučíte představovat si to, co „vyhazujete“, uvnitř se vám otevrou „výpustné ventily“ a vy můžete zároveň s tím posílat příkazy svalům, což jim velmi dobře pomáhá uvolnit se.

TĚLO, DÝCHÁNÍ A VIZUALIZACE

Nyní spojíme práci těla, dýchání a vizualizaci. Jelikož nelze současně číst a provádět cvičení, namluvte si instrukce na magnetofon a přehrajte si je v době provádění cvičení.

Než začnete, najděte si tiché místo, kde vás nikdo nebude rušit. Podle možnosti se vzdalte od telefonu nebo ho vypněte. Lehněte si do pohodlné polohy, povolte si úzký oděv či opasek. když začnete cvičit, dbejte o to, aby byl rytmus vašeho dýchání přirozený, i když bude zaostávat nebo předbíhat slovní instrukce. Pokud příkazy probíhají příliš pomalu, nečekejte, nezadržujte dech, ale klidně se nadechněte, napínejte svaly, vydechněte a uvolňujte se takovým tempem, které vám vyhovuje. V duchu si „prohlížejte“ celé své tělo a pozorujte stav svalů. Na přechodu od jedné svalové skupiny k druhé dělejte přestávky, abyste získali přesnější pocit. Magnetofonový záznam musí být zřetelný a pomalý. Nyní uvedu text.

Pohodlně si lehni. *Zhluboka se nadechni a vydechni.*

Napni prsty na nohou a zároveň se zhluboka nadechni nosem. Ať se ti při nádechu zlehka zvedá břicho. Pomalu vydechuj a představuj si, že vydechuješ prsty u nohou. Snaž se uvidět, jak z nich vychází napětí.

Opakuj – nádech, napni prsty, výdech, ramena a dolní čelist lehce klesají. Přejdi k dolní části nohou, nártu a holením.

Při nádechu napni nohy, při výdechu skrze ně vydechni. Zopakuj – nádech, zvedej břicho, pomalý výdech bez úsilí skrze dolní část nohou.

Přejdi k lýtkům. Nádech, napni svaly. Výdech přes lýtka. Vydechuj ústy, ramena a čelist lehce klesají. Ještě jednou nádech, pomalu napni lýtka, výdech, pomalu uvolni.

Bederní svalstvo. Nadechni a napni se, pomalu vydechni přes svaly. Ještě jednou se nadechni a napni svaly, pak pomalu vydechni, ramena a čelist klesají.

Sedací svaly. S nádechem je napni, s výdechem uvolni. A znovu – nádech nosem, napnout svaly, pomalý výdech, spustit ramena.

Kříž. Při nádechu se prohni v kříži, při výdechu uvolni a vydechni přes křížové svalstvo. Nádech, napnutí, výdech. Představuj si, jak napětí z této oblasti vychází.

Břicho. Při nádechu napni břišní stěnu. Volně, bez úsilí vydechni. Nádech nosem, výdech, ramena a čelist klesají.

Horní oblast páteře. *Nadechni se a dej lopatky k sobě. Vydechni skrze lopatky. Pomalý vdech, napni páteř. Pomalý výdech, uvolni se.*

Ramena. *Při nádechu zvedni ramena, při výdechu ať volně klesnou. Nádech, napnutí, výdech skrze ramena.*

Šíje. *Nádech nosem a do břicha, volně vydechni přes šíji.*

Tvář. *Při nádechu napni svaly kolem očí a úst, srašti čelo. Vydechni skrze obličej, uvolni se. Nádech, napni svaly, při výdechu pozoruj, jak napětí odchází.*

Ruce. *Nadechni se a napni svaly, poté vydechni skrze ně. Nádech nosem, pomalý výdech, volně spustit ramena a čelist.*

Prsty na ruku. *Nadechni se a veškeré napětí, které ještě v těle zbylo, vezmi do rukou a zatni je v pěst, poté vydechni skrze ruce, pomalu rozvíraje/jíc dlaně. Znovu se nadechni a zatni pěsti, poté bez úsilí vydechni a představuj si, jak zbytky napětí vytékají z konečků prstů.“*

Budete-li mít již určitou zkušenost, celý cyklus vám nebude trvat déle než sedm minut. Nezapomínejte si „prohlížet“ tělo, vnímejte každý pocit, který ve vás vzniká. Zpozorovali jste nějaký rozdíl před a po cvičení?

Dbejte o to, abyste vnímali své pocity při každém cvičení. Rozvíjí to vaši schopnost podle vnitřního příznaků vnímat hromadění nadměrného napětí, abyste již nemuseli čekat na jeho „nekontolovaný“ výbuch.

CVIČENÍ RELAXACE

Toto cvičení vám pomůže zbavit se nahromaděných problémů a pohřízit se do stavu beze zmatků.

Zkoncentrujte se, sedněte si na koberec nebo do měkkého křesla, soustřeďte pohled na jeden bod a dejte si následující příkaz:

„Nyní v duchu napočítám od jedné do pěti, a automaticky se dostanu do stavu hlubokého svalového uvolnění a klidu.

Víčka jsou těžká a zavírají se.

Po celém těle se rozlévá příjemné teplo a tíže.

Všechny rušivé podněty – hluk, postranní myšlenky, barvy – jenom posílí pocit rostoucího klidu, prohloubí stav autosugesce.

Stav hlubokého míru a klidu skončí, když napočítám od pěti do jedné. Má hlava se přitom projasní, cítím se svěže a lehce.

Při slově „jedna“ se mé oči otevřou, budu se cítit odpočínutý/á a plný/á sil.“

Když to dobře natrénujete, můžete pomoci tohoto cvičení dokonce spát vestoje v libovolně zadaném čase. Předtím je třeba si dát příslušný příkaz: „Nyní napočítám od jedné do pěti, a automaticky se dostaví stav spánku. Po celou tu dobu budu udržovat rovnováhu. Budu spát přesně deset minut, za deset minut automaticky uslyším zpětné počítání: „pět, čtyři, tři, dva, jedna“, a probudím se úplně odpočínutý/á, s dobrým pocitem ze sebe sama.“

HUDBA

Hudba, která působí na limbickou oblast mozku, ovlivňuje naše prožívání, myšlenky a emoce. Od toho, jakou hudbu posloucháme, závisí stav našeho zdraví. Klidná melodie stabilizuje hladinu adrenalinu v krvi, a to rychle snižuje frekvenci srdečných stahů a normalizuje krevní tlak. Rychlá hudba nepříznivě ovlivňuje nervovou soustavu, zesiluje srdeční tep. Hudba však není jenom rytmus. Tónina, vibrace, instrumentální provedení, kompozice – tím vším hudba působí na psychiku i tělo.

Když přijdeme domů z práce, většinou cítíme napětí a podrážděnost. Pustěte si hudbu, která odpovídá vaší náladě. Může to být klasická hudba, avantgarda, rock, pop – druh není důležitý, hlavně, že se vám líbí.

Američtí lékaři, muzikoterapeuti, ovlivňují pomocí hudby náladu. Zprvu si tedy vyberte hudbu, která odpovídá vaší náladě, a potom ji postupně měňte (žánr, nikoli hlasitost nebo výšky!) a vaše nálada se bude postupně měnit s ní, a tak dosáhnete kýženého efektu.

Jako doplněk psycho-emocionálního uvolnění po základním cvičení si pusťte hudbu a klidně asi 10–12 minut ležte se zavřenýma očima. Soustřeďte se na tuto chvíli. Nepřipouštějte k sobě žádné vzpomínky nebo pokusy myslet na budoucnost, zanechte jakéhokoli sebeprogramování a úplně důvěřujte moudrosti těla a nevědomému procesu.

Můžete zvýšit nebo snížit frekvenci dýchání (můžete dýchat ústy, nosem, hrudí nebo břichem, jak vám to bude vyhovovat). Zcela se oddejte proudu hudby, neanalyzujte ji, přistupujte k ní s důvěrou. Poslech lze spojit s vizualizací hvězdného nebe nebo krajiny u moře; s chutí nebo vůní,

jak chcete – vaše abstraktní prožitky v tomto případě nemají zvláštní symbolický význam.

Zde je seznam klasických hudebních skladeb, které podporují relaxaci:

- Albinoni, Adagio g-mol pro smyčce a varhany;
- Bach, Preludium pro temperovaný klavír Cis-dur;
- Bach, druhá část Koncertu g-mol pro klavír a smyčce,
- Mozart, druhá část Koncertu pro klarinet A-dur;
- Beethoven, první část „Měsíční sonáty“,
- Beethoven, druhá část „Patetické“,
- Beethoven, „Appassionata“,
- Schubert, druhá část klavírního tria Es-dur, (klavír, housle a violoncello)
- Chopin, jakékoli klavírní nokturno,
- Čajkovskij, předehra „Romeo a Julie“.

Pocítíte-li po emocionálním uvolnění ospalost, promasírujte si tvář od koutků úst směrem k ušním jamkám a usmějte se.

AUTOHYPNÓZA

Večerní cvičení je ještě jednodušší než první (ranní), ale velmi účinně navozuje klidný spánek.

Vypněte světlo (pokud jste zvyklí spát ve tmě) nebo si rozsviňte noční lampičku. Lehnete si do postele, ohněte ruce v loktech a zvedněte je. Zanechte všech pokusů o zahlubání tíživých myšlenek – později samy zmizí.

Veškerou svou pozornost soustřeďte na ruce. Podívejte se současně na obě ruce (obvykle na to stačí světlo z okna),

a vnímejte je jako jediný celek. Možná v nich pocítíte nějaké napětí (ono tam skutečně je, i když jsou uvolněné – nazývá se to „svalový tonus“). Vaším úkolem bude vnímat i to nejmenší napětí.

Položte si otázku: „Zajímá mě, která ruka se teď začne zvedat.“ Nepřestaňte se pozorně dívat na ruce, vnímejte jakýkoli tah v prstech. Představujte si, že při nádechu hrudní koš táhne s sebou ruce nahoru a jedna z nich pocítuje tento pohyb intenzivněji; můžete si představit, že k této ruce máte přivázaný balónek nafouknutý lehkým plynem a ten vás táhne vzhůru. Vnímejte libovolný pohyb prstů či dlaně zvedající se ruky, a povzbuďte ho.

Představte se, že zvedající se ruka směřuje k čelu a tento pohyb je jemný a příjemný. Dotek ruky a čela spojte s prohloubením tranzu, do něhož se dostáváte. Můžete si také představit, že mezi rukou a tváří je natažena šňůrka, která táhne ruku k čelu, nebo že čelo přitahuje ruku jako magnet. Představte si, že moment doteku ruky a čela bude velmi příjemný a že je naplněním všeho, co jste právě dnes chtěli.

Vzpomeňte si na situaci spojenou s tvůrčím úspěchem, s důvěrou ve vlastní síly (není důležité, zda to bylo úspěšné splnění pracovního úkolu nebo příprava dobrého oběda).

Volně spusťte ruce a spojte si to se smířením a počátkem klidného spánku.

Autohypnóza nebo, chcete-li, vstup do transu, je absolutně bezpečná (mnohem nebezpečnější je přecházet přes silnici nebo řídit auto) a navíc je fyziologická. Stav transu je každému znám. Např. sledujete-li poutavý film, ztotožňujete se s účinkujícími postavami, bezděčně se „přesouváte“ z reality do virtuálního prostoru, jste v něm, ve filmu – i to je stav transu.

Relaxace je lepší než léky na uklidnění, a to z několika důvodů.

- Relaxace působí rychleji. Když se jí naučíte, dokážete se účinně uvolnit během půl minuty, tablety začínají působit až za 20–30 minut po užití.
- Relaxace nemá vedlejší účinky, které jsou charakteristické pro trankvilizéry – zpomalenost, roztěkanost, zhoršení koncentrace, snížení pracovní výkonnosti ap.
- Relaxace na rozdíl od trankvilizérů nevyvolává závislost, která se sama o sobě může stát problémem mnohem těžším než jakýkoli stres, kvůli němuž byly léky na uklidnění vyvinuty.

Umění uvolnit se přináší maximální užitek v okamžicích největšího stresového napětí. Pokud snadno ztrácíte rovnováhu, je velmi důležité, abyste poznali, jak si v takové situaci zachovat klid a schopnost ovládat své pocity. Dosáhnete-li rovnováhy, získáváte tím prostředek ke zvládnutí bouřlivých emocí, které vznikají vlivem reálného, nebo mnohem častěji, domnělého ohrožení. Umění zachovat si vnitřní rovnováhu vám pomůže obnovit klid a prožít stresující události, aniž byste onemocněli, a navíc toto umění vám v extrémních podmínkách může dokonce zachránit život. Obvykle doporučuji provádět tato cvičení asi měsíc, ne méně, jinak nelze očekávat pozitivní změny.

DOMÁCÍ VODOLÉČBA

Trpíte-li neustálou nespavostí nebo máte narušený celkový rytmus (pletete si den s nocí), většinou doporučuji před spaním proceduru „sedacích koupelí“ – domácí vodoléčbu.

Připravte si několik podobných vaniček. Můžete použít i lavory o největším objemu, jeden z nich naplňte teplou, druhý studenou vodou.

Sedněte si do teplé vody a nohy si položte do nádoby se studenou vodou, asi na 3–4 minuty. Poté opakujte proceduru v obráceném pořadí na jednu až jednu a půl minuty. Měnit pořadí můžete ještě dva až třikrát.

Teplotu teplé i studené vody si zvolte sami, podle zdravého rozumu – určitě se nemusíte vařit ve vřící vodě a současně máchat nohama v ledu.

STRAVA

Ve stresových situacích organizmus spaluje látky z potravy mnohem rychleji než obvykle. Jestliže je dostatečně nevyužije, nervový systém se postupně hroutí, a také to vyvolává stav neklidu. Neklidný stav potlačuje chuť k jídlu (anorexie) nebo jej zvyšuje (bulimie).

Upřednostňujte produkty, bohaté na vitamíny skupiny B, vitamin E (tokoferoly), vápník a hořčík. Nedostatek

těchto základních látek ve stravě prohlubuje stresový stav. Povinně zařaďte do svého jídelníčku výrobky bohaté na komplexní uhlohydráty (celozrnný chléb, rýže Natural, ap.) a nenasycené mastné kyseliny (ořechy, semínka ap.). Vzdejte se alkoholu a nápojů obsahujících kofein.

Pokud se u vás objeví následující symptomy, neprodle-
ně vyhledejte lékaře:

- 1) nutkavý pocit něco dělat – donekonečna se ubezpečovat o tom, je-li zhasnuto světlo, neustále si mýt ruce, zaobírat se jedinou myšlenkou (fixace na ni);
- 2) nezájem o sex;
- 3) dlouhodobá diarea (déle než týden) bez příznaků otravy jídlem;
- 4) silné pocení;
- 5) příznaky jsou natolik silné, že vám brání ve všední práci a ve styku s blízkými osobami;
- 6) vznikají temné myšlenky na sebevraždu.

PŘÍZRAKY MINULOSTI

Na formování našeho pohledu na svět a schopnost zachovat si duševní rovnováhu mají vliv mnozí lidé a různé životní okolnosti. Způsob života člověka ovlivňovali a neustále, po celý život ovlivňují matka, otec a další dospělí, kteří s námi žijí od okamžiku narození. Jednou z příčin neustálého neklidu je nedostatek pocitu bezpečí. Tento druh neklidu se rodí již v raném dětství, kdy dítě úplně závisí na rodičích. Neuspokojené potřeby – jídlo, teplo, projevy něhy a lásky atd. – vyvolávají úzkost, spojenou s pocitem ohrožení. Neklid nabývá podoby neustálé nespokojenosti, nebezpečí izolace nebo ztráty „objektu“, který uspokojuje naše potřeby, a s ním i ztráty „lásky“. Nakonec se tento pocit spojuje s jinými lidmi, kteří jsou považováni za neustálý zdroj neklidu.

Pokud dítě vyrůstá v atmosféře nedůvěry, citového chladu, konkurence, nepřátelství či odcizení mezi lidmi kolem něj, může se tento druh neklidu stát dominantním, a pak dochází k rozvoji neurotické osobnosti, jejíž základní motivací se stává touha po bezpečí. U lidí, kteří v dětství prožili samotu, se časem rozvíjí komplex méněcennosti.

Naše naděje či představy o životě se formují v dětství, přičemž se opírají o naše tehdejší životní zkušenosti. Pamatujeme si jednotlivé okolnosti a na sérii zážitků budujeme svůj „životní styl“, který začneme uplatňovat v dospělosti.

Dítěti je vlastní napodobování postupů, způsobů vyjadřování myšlenek a citů, které pozorovalo u rodičů. Vlastně i žít se učíme tak, že napodobujeme především ty, které máme rádi a na nichž závisíme. Určitě by někdo dodal, že si jich i vážíme – však, žel... V tak nízkém věku jsme prostě tento pojem neznali, pocit „úcty“ je sociální a přišel k nám až podstatně později.

V dětství jsme usilovali získat si přízeň rodičů z různých příčin, především kvůli tomu, abychom za něco dostali odměnu – pochvalu, pohlázení nebo hračku. Chovali jsme se a přemýšleli jsme tak, jak od nás žádali dospělí, nebo naopak, zavrhovali jsme téměř vše a snažili jsme se ze všech sil, abychom nebyli takoví, jaké nás chtěli vidět. V prvním i druhém případě je jisté jedno: nejsilnější vliv na nás měl způsob života rodičů a jejich vztahy s okolím, a časem většina toho, co jsme vyzorovali, přešla do našeho podvědomí. Tento podvědomý program působí po celý náš život. Chceme-li to nebo ne, „následky dětství“ neustále mocně ovlivňují naše vědomí.

RANÉ VZPOMÍNKY

Rané vzpomínky jsou nástrojem sebepoznání. Proč si z milionu událostí, které se staly v našem dětství, pamatujeme jenom několik? Dětské zážitky, které se uchovávají v podvědomí, se postupně semkly v jediný celek. Využíváme jej k podpoře způsobu života, o jehož správnosti jsme přesvědčeni. Zkoumání především raných zážitků vede k sebepoznání. Tento dědičný program představuje širokou

možnost zkoumání pro každého, kdo chce získat duševní rovnováhu, a tak dosáhnout vlády nad sebou samým.

Smíření s „dědictvím“ je jenom jeden z dílčích aktů vyrovnání se s minulostí. Vše, co se kdy stalo a do této chvíle nedošlo logického vyvrcholení, neusadilo se v duši, můžeme nazvat „přízraky minulosti“.

V pohádkách mají všechna strašidla charakteristické vlastnosti: jsou neviditelná, ale straší a pronásledují nás. „Strašidla minulosti“ – to jsou vzpomínky, které nás pronásledují a nedají nám pokoj. Hořkost vzpomínek na traumatizující události i v dětství přijaté „rodinné dědictví“ mají na nás dodnes velmi silný vliv.

Pokud např. ve vaší rodině rodiče projevovali své city zdrženlivě, jelikož otevřené projevy citů považovali za znak slabosti, tak jste se již od raného dětství učili potlačovat své emoce. Jestliže jste pak někdy prožili traumatizující událost, snažili jste se o ní mlčet a vyrovnat se se svými pocity o samotě: s nikým jste se o svůj zážitek nepodělili. Nedali jste své city najevo, i když jste měli možnost.

Je úplně jasné, že jste převzali od rodičů přesvědčení o tom, že pocity strachu, bolesti, viny nebo hněvu odhalují slabost člověka nebo dokonce jeho méněcennost, a proto jste nesmělí a stydliví. Ale ostýchavost je velmi nebezpečná vlastnost. V psychologii ji nazývají neprojevenou či zrádnou emocí – člověk si přeje s někým být a současně ho odmítá. Toto vnitřní protiřečení se časem projevuje jako agrese. A lze říci, že všechny kruté, primitivní, jakoby ničím nemotivované činy konají zejména ostýchaví, nesebevědomí lidé.

Jako příklad zhoubného působení „ušlápnutosti“ uvedu úryvek z příběhu nemocné L., svobodné dvacetileté dívky, který je bohužel zcela typický pro pacienty psychiatrických klinik.

„Nikoho nemám, ani partnera, ani přátele, vyhýbám se všem, cizí smích nebo hlasitý hovor mě popuzuje. Kdybych jenom věděla, proč vždycky mlčím... O všem mohu hovořit jenom s mámou. Ve společnosti například již tří lidí mi vše jaksi vyletí z hlavy, ztrácím přehled, dělá mi těžkosti sledovat nit rozhovoru, natož se ho zúčastnit... Jsem doslova poustevnice. Nemohu to pochopit: buď jsem hloupá, a proto mlčím, nebo je to proto, že se všech bojím...“

Někdo by se zasmál a řekl: „Já neskrývám žádné ‚dědictví‘! Ať se léčí jiní!“ nebo „Takovým stresem trpí pouze slabší!“

Je tomu však skutečně tak? Vždyť nakonec nemluvíme o léčení na klinice. Nakolik dokážete být upřímní sami k sobě? Možná, že jenom odmítáte odpovědět si přímo. Snažíte se představit si to nikoli tak, jak to ve skutečnosti vypadá, nýbrž tak, jak chcete. Sama sebe však oklamat nelze – dříve nebo později vás dědictví raného dětství dožene. A má smysl dohnat tuto záležitost až k těžkému, ničivému vnitřnímu konfliktu? A ještě něco na adresu „slabochů“... Nejsilnější stresy se obvykle projevují u osobností s aktivní vůlí, které si kladou složité cíle a snaží se jich dosáhnout za krátký čas. Vysoké nároky vyvolávají přetížení a přetížení rychle vede ke stresu.

UZDRAVENÍ SKRZE SMÍŘENÍ SE SEBOU SAMÝM

Cesta k uzdravení předpokládá nejenom smíření s traumatizujícími událostmi jako takovými, nýbrž i smíření s některými stránkami „dědictví z dětství“, které byly příči-

nou vnitřního, a tedy velmi mučivého konfliktu – konfliktu se sebou samým. Musíme se z tohoto traumatizujícího „dědictví“ vyléčit, neboť právě to nám dá svobodu odhalovat nové, doposud neznámé možnosti. Skrze analýzu „dědictví“ začínáme chápat, že zažitá metoda ovládnutí emocí je pouze jednou z mnoha možností. Budeme-li na sobě pracovat, můžeme se naučit hospodařit např. se svým hněvem úplně jinak, efektivněji a bezpečně.

Efektivní způsob je začít své „dědictví“ zkoumat od věcí, které jsme ve svém životě neukončili. „Nedokončené věci“ je třeba chápat doslova – jsou to úmysly, které zůstaly nezavršeny, přerušené vztahy atp. Typickým znakem, podle něhož lze nedokončené záležitosti z minulosti poznat, jsou pocity, které provázejí naše vzpomínky. Z množství událostí, které se nám v životě staly, některé hodnotíte jako dobré, některé jako špatné, nedokončené však nepatří ani k prvním, ani ke druhým. Nezávisle na emocionálních okolnostech v nás tyto události zanechaly pocit neuzavření, jako by „visely ve vzduchu“.

Příklad: v páté třídě jste se zamilovali, ale báli jste to přiznat. Řekněme, že od té doby se vašeho srdce nikdo nedotkl tak vroucně jako tato první láska. A navíc, pokaždé, když na ni vzpomínáte, vzniká ve vás prudká emocionální reakce, která vás vyvádí z rovnováhy. Vzdecháte nad nenaaplněním a přesvědčujete se, že podobný cit se již nebude opakovat, („Jenom první láska je ta pravá...“, jak o tom spekulují někteří umělci.) Musíme si však uvědomit: považovat tuto domněnku za axiom nemá smysl.

Představte si moment, kdy jste své lásce projevili city. Možná, že se vám dostalo rozhodného odmítnutí. Možná, že jste prožili bouřlivý román. V prvním i druhém případě jste poslouchali své city a ty vás přivedly k logickému

výsledku. Pokud takto vzpomínáte na své okouzlení z mládeží (ať již bylo vzájemné nebo jednostranné), necítíte pocit nezavršení, protože příběh této lásky vás nevyvádí z rovnováhy: co bylo, bylo a po tom je veta. Nemučíte se domněnkami: „Co by bylo, kdyby...“

Neukončené záležitosti se naopak v duši neusadily, neustále ji jítří. Zdá se vám, že mnohé zůstalo nedořečené, nedodělané, nebo naopak, řekli a udělali jste zbytečně mnoho. Ať je již neuzavřená záležitost jakákoliv, určitě má smysl odpovědět si na následující otázky.

- Kterých činů lituji?
- Které cizí skutky mě rmoutí?
- Které činy považuji za správné?
- Co bychom si přáli, aby bylo, místo toho, co bylo?

Otevřené odpovědi na tyto otázky vám ukáží, jak nedokončenou záležitost ukončit. Nemůžete se vrátit do minulosti a změnit ji. Můžete však v nynějších svých činech uvidět odraz minulých událostí, a tak postupně odpustit sobě i druhým chyby, které se staly. Pokud se nenávidíte za minulost, tak pouze proto, že nedokážete odloučit své současné „já“ od svých minulých činů – vždyť jste současní i minulí, a to jsou dva různí lidé. Asi to zní jako paradox, ale je to fakt.

BOJTE SE NEUKONČENÝCH VĚCÍ!

Budete-li pracovat na neukončených záležitostech, ze „špatných“ událostí získáte užitečnou zkušenost. Naučíte se přijímat sama sebe nikoli jako reálného účastníka, ale

jako osobu, která seshora posuzuje některé činy. Tu je nutné zdůraznit – činy, nikoli toho, kdo je vykonal! Uvědomíte si, že nyní již nejste schopni chovat se tak nehezky. Můžete se jako současná osoba ohodnotit kladně a odpustit své minulé osobě.

Nedokončené věci jsou často spojené se skrytým a nežádoucím „dědictvím“, které jsme dostali od své rodiny. Není zbytečné podniknout „expedici do minulosti“ a podívat se, co se s vámi skutečně dělo v prvních letech života. Pokud jste v souvislosti s rodinou nezjistili nic, položte si tyto otázky:

- Nemáte nějaké neukončené záležitosti s členy své rodiny?
- Co zůstává utajené, nedodělané nebo naopak, v čem jste něco přehnali?
- Co byste chtěli změnit, kdyby to bylo možné?

Smysl a obsah neukončených záležitostí, které se týkají členů rodiny, nám často prozradí nějakou informaci o „skrytém dědictví“. Odpovědi na uvedené otázky vám pomohou urovnat „spor o dědictví“. Patrně se musíte vrátit do minulosti proto, abyste se setkal s někým z příbuzenstva a ukončil alespoň ve své mysli to, co ve skutečnosti již nelze ukončit.

Samozřejmě, každá neukončená věc není spojená s pocitem studu, bolesti či strachu. Někdy se jedná o okamžiky štěstí, kdy vám lidé věnovali lásku a něhu, ale vy jste je kdoví proč nepochopili nebo nepřijali. Znamená to tedy, že práce na neukončených věcech nespočívá pouze v odpuštění a ve změně starých modelů chování, ale i ve zpětném přijetí radosti, kterou jsme kdysi měli na dosah.

V hledání neuzavřených věcí, spojených s traumaty, postupujte podobně jako v předchozí sebeanalýze, při níž jste zkoumali neukončené záležitosti v rodině. Základní kritérium zůstává stejné: když se soustředíte na neukončenou událost, dostaví se silná emocionální reakce, která vás vyvede z rovnováhy, což znamená, že jste se nesmířili s tím, co se stalo. Způsoby, jak se vyrovnat s „přízraky minulosti“, jsou různé, podobně jako události, které byly jejich příčinou; přesto bychom ve všech případech měli věnovat pozornost neukončené věci, která nám nedá pokoj. Ačkoli se to stalo již dávno, v hloubi duše nás to nepřestává vzrušovat.

Pronásleduje vás např. vzpomínka na dávno zemřelého člověka. Musíte najít způsob, jak upřímně vyjádřit svůj dobrý vztah k němu; jen tak dosáhnete klidu. Jinými slovy, „přízraky“ vycházejí z té oblasti vědomí, v níž dodnes zůstává něco, co nás traumatizuje, z té oblasti naší osobnosti, která je odpovědná za péči, soucit a lásku a nyní je vyvedena z rovnováhy. Návrat do stavu rovnováhy neboli vyrovnání se s „přízraky minulosti“ znamená postavit proti „přízrakům“ paměti právě tuto milující část naší osobnosti.

Pokud je přítomnost „přízraku“ nežádoucí, pocítujeme ji jako pronásledování, avšak najdeme-li způsob, jak nezvaného hosta přátelsky přivítat, přestane nás pronásledovat, děsit a vyvádět z rovnováhy. Pro úspěšné vyřešení konfliktu potřebujete poctivost, trpělivost a odvahu, jenom tak se můžete zbavit těžkého břemene, znovu objevit smysl svého života a vrátit do něj lásku. Protože to, co bylo, již nezměníte – jediným místem, kde se mohou uskutečnit nějaké změny, je vědomí člověka, jeho vztah k minulosti. Nutné je především změnit svůj vztah k životu vůbec, tedy přestat se řídit starým, zakořeněným zvykem obviňovat druhé i sebe sama za to, co se stalo, a odmítnout stereotypy minulosti.

Mé vztahy s přítelem se ještě víc prohloubily; zřejmě se brzy vdám. Předtím mě to velmi děsilo, bála jsem se sblížení. Poté, co jsem provedla vaše cvičení, jsem již neměla pocit, že by mi bylo souzeno, abych žila sama. Je to pro mně obrovská změna!

Jekatěrina, 42 let, hlavní účetní

Po prvním „putování“ mi bylo smutno, ale hned za smutkem vešla do mé duše spokojenost a sebedůvěra. Pochopila jsem, že smutek byl léčivý, a není uzdravení bez bolesti a úsilí, bez smutku a... radosti.

Světlana, 44 let

Mí známí si všimli, že jsem jaksi podezřele zkrásněla, zhubla a v očích se mi objevily plamínky. Cítím neobyčejnou lehkost v pohybech, duševní osvobození, a co je hlavní – víru, že jsem čaroděj, který může dělat kouzla. Nyní jsem to já, kdo mění svou podobu...

Kira, 37 let

CELÝ NÁŠ ŽIVOT JE HRA!

Nejsme tím, co si o sobě myslíme. Jsme tím, o čem přemýšlíme. Tentýž člověk se může v různých situacích lišit od sebe samého víc než od jiných. Člověk, který se zamotal do „neřešitelných“ problémů, se jich může zbavit pouze jediným způsobem – když se nebude ztotožňovat s tím, jímž byl v minulosti, s člověkem plným problémů, a prostě jím přestane být.

Je to jednoduché i složité zároveň. Měli bychom novými očima pohlédnout na smysl minulosti, přítomnosti a možné budoucnosti. Když objevíte jejich nový význam, získáte nový pocit ze života, a následkem toho se úplně změní i váš vztah k sobě samému a ke světu. Jen tehdy se můžeme odvážit říci, že se již neztotožňujeme s tím, kdo měl mučivé a neřešitelné problémy, že „tohoto člověka“ již unavily jeho předchozí vztahy ke světu a objevil ve svém životě nový smysl, který mu umožnil se změnit.

Vy jste zdrojem všeho, co se děje ve vašem životě. Neobviňujte nikoho z toho, co se vám děje, nezapojte do toho „bohy“ nebo jinou ezoterickou abecedu. Nikdo za vás nemůže tvořit váš život, nikdo jej nemůže prožít za vás, a proto berte svůj život jako hru. Zbavte se myšlenek na život jako permanentní boj a spor všech proti všem.

Pokud nepochopíte tuto jednoduchou pravdu, budete donekonečna zápasit s „přízraky minulosti“. Jeden z vládců Říma, velký filozof Marcus Aurelius, vyjádřil tuto prostou myšlenku devíti slovy, které mohou zásadně změnit váš osud: „Náš život je takový, jakým ho činí naše myšlenky.“

PSYCHODYNAMIKA

- MYŠLENKA, VYTVÁŘEJÍCÍ REALITU

Psychodynamická gymnastika je založená na známé čínské gymnastice tai-čchi, která má za sebou dlouhou historii. Zvláštností psychodynamiky, která ji odlišuje od mnohých podobných metod, je, že spojuje cvičení s automasáží. Současně s prováděním cvičení si masírujete svalové skupiny horních dolních končetin a trupu.

Psychodynamickou gymnastiku lze plným právem nazvat gymnastikou pro líné. Její hodnota spočívá v jednoduchosti cvičení, která se snadno pamatují a jejichž provádění vás příliš fyzicky nevyčerpá. Současně jsou dostatečně dynamická, protože při automasážních pohybech pracují velké skupiny svalů; jen amplituda těchto pohybů je malá. Jak známo, automasáž zvyšuje rychlost krevního a lymfatického oběhu, zlepšuje látkovou výměnu a má pozitivní vliv na nervová centra.

Originální pohyby, s nimiž se v jiných komplexních metodách nesetkáme, jsou automasáž uší, obličeje, plácání po tvářích, hlavě, oční cvičení ap. Charakter těchto cvičení bezpochyby způsobuje zvýšení tonusu centrální nervové soustavy, který je např. po spánku obvykle snížený.

Psychodynamická cvičení si navíc můžeme přizpůsobit. Dynamika cvičení a prvků automasáže ve spojení s aktivní důvěrou vůči sobě samému a svému tělu má převratný úči-

nek. Tyto tři základní složky gymnastiky daly celému komplexu název psychodynamika.

Cvičení se provádějí ráno hned po probuzení, vsedě na posteli nebo na židli. Místnost je nutno předtím vyvětrat (je to nezbytná podmínka) a je možno i přijatelně osvěžit vzduch, např. esencí olivových květů nebo levandule.

Dýchání během cvičení je volné, ale energetické – vdechujte pěkné myšlenky a vydechujte zbytečné.

KOMPLEX PSYCHODYNAMICKÝCH CVIČENÍ

Cvičení č. 1. Sedíme s přivřenýma očima a nohama zkříženýma na jogínský způsob, ruce volně položené na kolenou. Provedeme 15–20 hlubokých nádechů a prodloužených výdechů, při nádechu se břišní stěna zvedá, při výdechu klesá. Cvičení lze provést i vsedě na židli nebo stoličce, nohy zlehka rozkročené, s rukama na kolenou.

Cvičení č. 2 – automasáž uší. Ušní boltce masírujeme palcem a ukazovákem, poté dlaněmi. Při masáži dlaní směrem dolů se ušní boltce natahují, při masáži směrem nahoru se dostávají do obvyklé polohy. Masáž opakujeme 20 krát palcem a ukazovákem a 20 krát energicky masírujeme dlaněmi.

Cvičení č. 3. Krouživý pohyb jazykem po přední straně zubů horní i dolní čelisti – 20 krát na jednu a 20 krát na druhou stranu.

Cvičení č. 4 – automasáž bočních stran nosu. Hřbetem druhého článku palce na obou rukou jemně hladíme boční strany nosu. Pohyby začínáme u kořenu nosu směrem ke koutkům úst a opačně. S mírným tlakem provedeme 15–20 pomalých pohybů.

Cvičení č. 5 – automasáž hlavy. Hlavu hladíme otevřenou dlaní pravé nebo levé ruky, začínáme od čela směrem k zátylku a obráceně 10–15 krát, poté koncem palce, ukazováku nebo prostředníku provedeme s mírným tlakem krouživé pohyby v akupunkturním bodu, který se nachází na místě spojení týla s krčními obratlemi. Krouživé pohyby s mírným tlakem prstů provádíme v daném bodu 10–20 vteřin.

Cvičení č. 6 – pohyby očí. Zavřeme oči a provádíme krouživé pohyby (doleva, nahoru, doprava, dolů) a v opačném směru. Toto cvičení opakujeme pomalým tempem 10 krát na jednu a 10 krát na druhou stranu, poté lehce pomasírujeme (pohladíme) zavřené oči prsty, otevřeme je a několikrát rychle zamrkáme.

Cvičení č. 7 – automasáž obličeje. Provedeme „umývání tváří otevřenými dlaněmi“. Oběma otevřenými

dlaněmi lehce masírujeme obě poloviny obličeje. Dlaně se pohybují nahoru a dolů, masírují tváře a spánky. Uděláme 15–20 pohybů do různých stran.

Cvičení č. 8 – cvičení pro šíji. Spojíme prsty obou rukou, přiložíme je zezadu na krk (hlavu lehce nakloníme dopředu) a snažíme se zaklonit hlavu krátkými houpavými pohyby. Ruce položené na šíji by měly klást odpor. Provést 15–20 pohybů ve volném tempu.

Cvičení č. 9 – automasáž oblasti ramen. Krouživými pohyby pravou dlaní provedeme masáž oblasti levého ramene. Podobně to samé levou dlaní uděláme v oblasti pravého ramene. Zprvu jsou pohyby lehké, povrchní a poté s mírným tlakem. Uděláme 20 krouživých pohybů na jednom i na druhém rameni.

Cvičení č. 10 – cvičení pro ruce. Děláme houpavé pohyby rukama napůl ohnutýma v loktech. Jedna ruka dopředu, druhá dozadu, asi jako při běhu. Provedeme 20–30 pohybů středním tempem.

Cvičení č. 11 – cvičení pro ruce a oblast ramen. Složíme prsty obou rukou dohromady a natahujeme spojené ruce doprava a nahoru, lehce zvedající pánev z povrchu postele nebo stoličky. Analogický pohyb děláme na druhou stranu, tedy doleva a dolů. Na obě strany střídavě 10 krát.

Cvičení č. 12 – automasáž břicha. Pravou nebo levou rukou provádíme spirálové pohyby (masáž) oblasti břicha po směru hodinových ručiček. Krouživé pohyby kolem pupku se postupně šíří až do okrajových oblastí břicha. Poté se zase zužují, zkracují a končí v oblasti pupku. Provedeme 30 středně rychlých spirálovitých pohybů jednou rukou a 30 druhou. Je nezbytné vyvinout mírný tlak na břišní stěnu. Nedoporučujeme provádět v těhotenství (ve kterémkoli měsíci)!

Cvičení č. 13 – automasáž chodidel. V tureckém sedu se chytáme rukama za obě chodidla a s mírným tlakem je masírujeme. Palci na rukou uchopíme spodní část chodidla a ostatní prsty spočívají na hřbetu nohy. Pohyby provádíme od prstů k patám a potom v opačném směru. Uděláme 20–30 krát na obě strany, volným tempem.

Cvičení č. 14 – cvičení pro nohy. Vsedě se lehce nakloníme dozadu, opřeme se o ruce, které máme za zády. Střídavě natahujeme nohy (špičky prstů směřují dopředu) a pak je znovu pokrčíme směrem k trupu. 15–20 pohybů oběma nohama mírným tempem (15–20 pohybů každou nohou po dobu 1 minuty).

Cvičení 15 – chůze. 1–2 minuty se pohybujeme po místnosti. Tempo chůze je zpočátku pomalé, kolena

se vysoko zvedají (pokud možno se dotýkají břicha), potom se tempo trochu zrychlí a nakonec znovu zpomalí. Dýcháme volně, ale bez zadržování dechu, rukama volně pohybujeme podél těla.

Celou sestavu cvičení nebo její část lze opakovat také v druhé půli dne, po denním spánku či odpočinku.

Analýza psychodynamických pohybů a pokusy zkoumající povahu fyziologických reakcí organismu dokazují, že tato cvičení mají velký vliv na celý organizmus. Gymnastická cvičení se provádějí současně v několika sestavách, přičemž periodicky zapojují velké skupiny svalů s důrazem na pohyby křížové části páteře. Díky tomu se vytvářejí příznivé podmínky pro lepší prokrvení a rozbíhají se stagující procesy v břišní dutině.

Hluboké pravidelné dýchání (nutný předpoklad!) zlepšuje ventilaci plic, zásobování organismu kyslíkem, posiluje zásobování srdečního svalu krví, což zabraňuje onemocněním kardiovaskulárního systému a dýchacího ústrojí a očišťuje organizmus.

EXPRESNÍ ROZCVIČKA

Dokonce i fyzicky silní a duševně zdraví lidé začínají po několika hodinách práce cítit v hlavě napětí. Dostaví se tupá bolest ve spáncích a lidé si většinou na tomto základě sami stanovují diagnózu „vysoký tlak“. Tyto příznaky však ne vždy souvisejí se zvýšeným krevním tlakem nebo dnes tak populární citlivostí na počasí. Často je příčina prostá, ale zákeřná – únava mozku. Asi není třeba mluvit o tom, že nálada jde prudce dolů a rychle v nás vzbuzuje přesvědčení, že bychom si měli vzít nějaký povzbuzující prostředek, který v nás zase jen vyvolá komplikace kardiovaskulárního systému.

Lidé starší generace si pamatují, jak téměř celých čtyřicet let každé ráno před šestou z rozhlasu zazníval bodrý pozdrav: „Dobré ráno, vážení posluchači! Začínáme ranní rozcvičku! Postavte se rovně, nohy na šířku ramen...“ I to je minulost. Bohužel. Přese všechnu svou rozporuplnost z „uměleckého“ hlediska byla ranní rozcvička nepochybně užitečná. Dnes na tělocvik mnozí prostě nemají čas. Nebudeme však podléhat nostalgii a povíme si raději něco o nejnovější léčebné a profylaktické metodě, o expresní gymnastice.

Pokud z libovolných příčin nebudete moci provádět psychodynamická cvičení, můžete je vyměnit za tuto expresní gymnastiku.

Abychom správně pochopili působení těchto cvičení, dříve než přejdeme k jejich popisu, podíváme se na mechanismus činnosti našeho krevního oběhu.

Působením tlaku, který vzniká stahem srdečního svalu a cévních stěn, proudí čerstvá krev do celého těla soustavou cév a vlasečnic, zásobujících buňky a roznášejících produkty látkové výměny. Během proudění ve vlasečnicích tato krev odebírá z mezibuněčné lymfy odpadní látky a nečistotu, čímž se cévní krev mění v žilní. Obrazně řečeno, venózní krev je „špinavá“, jelikož s sebou bere všechny jedy a kysličník uhličitý. Věnujme nyní zvláštní pozornost tomu, že žilní krev při přechodu mikroskopickými kanálky vlasečnic o průměru kolem 0,005 cm ztrácí téměř veškerý tlak a její pohyb ovlivňují plicní alveoly.

Co to bylo za konstruktivní opatření, jímž příroda zajistila opětovný pohyb žilní krve do srdce a její vzestup od nohou k bedrům a z prstů na ruku k ramenům? Jeho podstata spočívá v tom, že veškerý vnitřní povrch žil, od prstů na ruku po ramena a od prstů na nohu po bedra, je opatřen chlopněmi-kapsičkami (které se vyskytují přibližně po každých 4 centimetrech), podobnými srdečním chlopním. Ty propouštějí krev pouze směrem nahoru k srdci a zabraňují opačnému toku. Při každém svalovém stahu se jejich průměr zvětšuje, žíly jsou sevřeny svaly a krev mezi dvěma chlopněmi rychleji proudí k srdci.

Příroda proměnila svaly v pumpy a kromě toho zajistila rozšíření impulsu slabé vlny bioproudu při každém srdečním stahu do celého organismu, což vyvolává sotva postřehnutelný svalový stah a dává dodatečný impulz pohybu žilní krve do srdce. Takový malý stah však bohužel nestačí. Současné rozšíření onemocnění křečovými žilami a celulitidou jsou toho žalostným důkazem.

KONTRAINDIKACE NEEEXISTUJE

Expresní gymnastiku mohou klidně cvičit i lidé, kteří mají přísně zakázány běh a rychlou chůzi, např. v období zotavování se z infarktu nebo kardiovaskulárních poruch, při vážných onemocněních jater nebo v etapě jejich zhoršení.

Nikoli náhodou jsem zmínil játra v souvislosti se srdcem. Důvodem je, že naše játra kromě své základní funkce plní také funkci druhého srdce. Pomalu se rozšiřující, pumpují do sebe krev z orgánů břišní dutiny, tu se krev shromažďuje a pak proudí do plic, srdce a jiných orgánů. A především – do mozku. Úplný cyklus – roztažení-stažení – trvá za normálních okolností 40–45 minut. Zkrátka, játra jsou záchranný systém, zajišťující organizmu přežití i v případě nehody.

JAK CVIČIT EXPRESNÍ GYMNASTIKU

Pokud se postavíme na špičky tak, aby se paty zvedly alespoň o jeden centimetr, a pak je rychle spustíme na podlahu, pocítíme úder, otřes. Dochází k témuž jevu, jako při běhu nebo chůzi: díky chlopním v žilách krev dostává dodatečný impulz pro pohyb vzhůru. Můžete to vyzkoušet hned teď. Vstaňte, postavte se na špičky asi na centimetr od podlahy a prudce uvolněte svaly na nohou. Pocítili jste, jak se cosi pohnulo směrem nahoru? To je stagnující žilní krev. Právě proto se toto jednoduché cvičení nazývá „expresní gymnastika“.

Tyto otřesy těla bychom měli dělat asi jednou za vteřinu. Po třiceti opakováních si udělejte povinnou přestávku asi na 5–10 vteřin. V žádném případě se nesnažte nadzvednout paty výš než centimetr nad podlahu. Cvičení se tak nestane účinnějším, jen vyvolá zbytečnou únavu chodidel. Četnější otřesy jsou také úplně k ničemu. V prostoru mezi chlopněmi se nestačí nahromadit dostatečné množství krve a její vlna neomyje následující „poschodí“ žíly.

Během jednoho cvičení bychom neměli dělat víc než šedesát otřesů. Během dne lze opakovat cvičení 3–6 krát za minutu. Provádějte je rychle, ne však natolik, aby se bolestivě ozývaly v hlavě. Otřesy by se měly podobat těm, které příroda předurčila pro běh, a proto expresní gymnastika nepředstavuje žádné nebezpečí pro páteř a její obratle.

Opakuji ještě jednou: otřesy by neměly být četnější než jednou za vteřinu, paty by se neměly zvedat výš než 1 cm, a po třiceti opakováních musí následovat pauza na 5–10 vteřin. Během dne lze cvičení opakovat 3–6 krát po minutě.

Při cvičení expresní gymnastiky dbejte na dvě stálé podmínky:

- Během cvičení sevřete čelisti pevněji, nežvýkejte a nemluvte.
- Snažte se neprovádět cvičení uprostřed pokoje; pohyby je lépe dělat ve dveřním prostoru, kde je pevnější podlaha.

OVĚŘENÝ ÚČINEK EXPRESNÍ GYMNASTIKY

Rozproudíme-li stagnující krev v nohách, zbavujeme se zhoubného vlivu nedokrvení a tíhy zemské gravitace. Po cvičeních expresní gymnastiky a někdy i během jejich provádění nás přejde pocit tlaku v hlavě – síly setrvačnosti energicky vhánějí žilní krev z hlavy do srdce. Budete-li cvičit expresní gymnastiku pravidelně, žilní chlopně přestanou být „tichými tahouny“ stojaté krve. Oživení organismu je kromě odstranění bolestí hlavy ověřená prevence vytváření trombů a infarktu myokardu (mikrotrombu žil srdečního svalu).

Expresní gymnastika zlepšuje práci srdce a cévní soustavy, upravuje funkční poruchy srdečního rytmu, normalizuje tonus svalů a epidermatu (povrchu kůže), zlepšuje zásobování mozku, zvyšuje duševní i fyzickou výkonnost, zlepšuje spánek, náladu, rychle obnovuje duševní rovnováhu po emocionálním přetížení (stresu a distresu). Je velmi účinná pro prevenci nemocí z nachlazení.

MOTIVACE: YERKS-DODSONŮV ZÁKON

Seneca pravil: „Pokud neznáte, do jakého přístavu vede vaše cesta, žádný vítr nebude pro vás příznivý.“ O tom není sporu. Přesto je známo, že lidé využívají jenom 10 % svého rozumového potenciálu a zbylých 90 % v našem životě ne-nachází své uplatnění. Nedávné pokusy ukázaly, že ve skutečnosti u většiny z nás mozek pracuje pouze na 4 % svého potenciálu a zbývajících 96 % se na našem životě nijak nepodílí.

Někteří čtenáři asi nebudou těmto údajům věřit a začnou uvádět množství protichůdných příkladů. Tak si to tedy rozeberme. Nikdo nebude popírat, že pravidelné sledování osudů hlavních hrdinů telenovely vskutku není intelektuální činností, podobně jako jí není sledování těch nejprimitivnějších televizních her, jimiž jsou zaplaveny naše televizní kanály. V prvním i druhém případě úplně chybí myšlenková činnost: jedni lidé odevzdávají dalším lidem emočně přikrášlené příběhy, inscenované a zahrané zase jinými lidmi. Navíc byly vymyšleny a zinscenovány se zcela určitým záměrem – co nejdražše prodat nejlepší vysílací čas, aby v něm mohly být vysílány reklamní bloky, které se pak snaží naprogramovat divákům hodnoty a zájmy, jež jsou jim v podstatě cizí. Podobných příkladů „vymývání mozků“ lze uvést mnoho, ale myslím, že podstata je jasná.

Nyní si představte, jak by se pohyboval váš automobil, kdyby využíval pouze tato 4 procenta. Neměl by sílu ani se pohnout z místa. A právě tak tomu je u většiny lidí – pohybujeme se ve svém životě, využívajíce pouze 4 % svých rozumových schopností. Výsledkem je, že se nám toho mnoho nepodaří dosáhnout, a pokud se nám přece něco podaří, tak nepřiliš rychle. Z toho plyne zákonitý soud: velký význam má pro nás motivace, zájem na změnách.

Jakékoliv rozhodnutí je volba. Klademe-li si před sebe určitý cíl, vybíráme si jej z množství jiných, a proto tím zároveň zavrhneme ty ostatní. Nelze obsáhnout nesmírné, nelze dosáhnout všeho na světě a ani to nemáme zapotřebí. Proto bychom se nutně měli připravit na to, že na cestě k vytouženému cíli budeme muset nějaká ta lákadla prostě obejít. Poutník, který se sehne za každou krásnou jahodou, nedojde do svého cíle příliš brzy.

PŘÍLIŠ VYSOKÁ ODMĚNA PŘEKÁŽÍ V PRÁCI

V souvislosti s výše řečeným se klade naléhavá otázka ceny za úspěch. Fantastové, kteří věří ve šťastnou náhodu, mohou tuto kapitolu vynechat. Kde to jen jde, utěšují se zbytečnými nadějemi, převádějíce peníze na účty podnikavých zřizovatelů loterií – ti vědí přesně, co chtějí a svého cíle dosahují důsledně a s přehledem.

Víme, že k dosažení cíle je zapotřebí určitého úsilí. Podobně si i dosažení duševní rovnováhy vyžaduje praktickou činnost a řešení daných problémů. Do jaké míry však bude tato činnost úspěšná, nakolik se nám podaří vyřešit

úkoly, které před námi vystanou? Úspěch bezpochyby závisí od síly přání – od motivace. Zdálo by se, že čím silnější je popud k činnosti, tím větší je aktivita a lepší výsledky. Ale není všechno tak jednoduché a jednoznačné. V psychologii je známá zákonitost, která se podle jejích objevitelů nazývá Yerks-Dodsonův zákon, podle něhož se nejlepší výsledky dostávají na určité úrovni motivace, kupodivu ne na té nejvyšší.

Tato zákonitost byla vědecky popsána během jednoduchého experimentu. Pokusné osoby měly řešit intelektuální úkoly, přičemž za úspěšné řešení se dávala finanční odměna. Její hodnota se postupně zvyšovala; zpočátku se za každé řešení platilo pokusné osobě jen zanedbatelné množství peněz (mince), postupně se však odměna zvýšila na lákavou sumu. Ukázalo se, že za symbolickou výhru (minci) lidé nepracovali příliš usilovně a výsledek nebyl uspokojivý. Úměrně se zvyšováním odměny se zvýšilo i pracovní nadšení a podle toho se zlepšovaly i výsledky. Přesto v určitém momentu, kdy výhra dosáhla nemalé velikosti, entuziasmus přerostl v apatii, a výsledky činnosti se začaly rychle snižovat. Od tohoto okamžiku čím vyšší byla odměna, tím menší byla naděje na její dosažení, protože všechny myšlenky lidí se soustředily na danou sumu peněz a to jim bránilo v intelektuální činnosti.

Tak vyšlo najevo, že slabá motivace pro úspěch nestačí, ale nadměrná také škodí, protože vzbuzuje zbytečné vzrušení a uspěchanost. Mimochodem, Yerks-Dodsonův zákon se plně aplikuje ve mzdové politice.

DOSAŽITELNOST ZABRAŇUJE ÚSPĚCHU

Populární heslo „Soustřed' se na svůj cíl!“ není úplně přesné. Nepochybně je nutné stanovit si cíl a usilovat o něj. Avšak nesmíme přitom zapomenout, že jeho dosažitelnost nám může prokázat i medvědí službu. Podle Yerks-Dodsonova zákona je pro dosažení cíle nutná optimální (jednodušeji řečeno – přiměřená) úroveň motivace, nadbytek je tu stejně špatný jako nedostatek.

Kromě toho, koncentrace na jediný životní cíl se může v případě nezdaru změnit v těžký otřes. Musíme si přiznat, že se nám v životě všechno nepodaří. Velké množství nervových zhroucení a frustrací je spojeno právě se zklamáním, vyvolaným velkým neúspěchem. Nadarmo Angličané neradí: „Neklad' všechna vejce do jednoho košíku!“ V hierarchii životních cílů musíme mít nějakou prioritu. Ale nejlepší je mít pro každý případ i náhradní variantu, a nejen jednu.

Pamatujte: čím víc budete mít náhradních variant, tím lépe budete připraveni na dosažení úspěchu, protože máte trvalé rezervy. Abychom nikdy neměli důvod říci: „Vše je ztraceno!“, neměli bychom sázet vše na jednu kartu; kuráž nebo fatalismus nejsou v tomto případě na místě.

Alpinista si na počátku svého výstupu na vrchol promyslí celou trasu a brzy pozná, kde a na který výčnělek má položit nohu, aby se dostal o krok výš. V jakékoli záležitosti je vědomí posloupnosti jednotlivých kroků zárukou úspěchu. Při každém dalším kroku již budete vědět, že jste se přiblížili k cíli a že nebloudíte v mlze.

V této souvislosti je velmi užitečné, když se za správné řešení konkrétních úloh odměníme. Nakonec každý

úspěch, i ten nejmenší, přináší uspokojení. Ale neuškodí, když ho doplníme o něco příjemného a užitečného – návštěvu nočního klubu, divadla atp.

Pokud všechna doporučení zbavíme nepodstatných detailů a příkladů – ilustrací pro lepší zapamatování, resumé bude docela krátké. Mechanismus osobního úspěchu je velmi jednoduchý.

V počátečné etapě je důležité střízlivě posoudit své schopnosti a možnosti a určit, co je hlavní. Vypracovat si detailní plán své činnosti, vyznačit přechodné etapy svého konání, ujasnit si, co je cíl a co prostředek. Jenom postupné řešení daných úloh vás může vést plánovitě, krok za krokem, k vrcholu.

STANOVENÍ CÍLE

Každá změna začíná přáním. Abychom se někam pohnuli, musíme to nejprve chtít. Pokud chcete sloužit svým přáním s veškerou silou svého intelektu, musíte postupovat vědomě a metodicky. Postupná a vědomá změna si vyžaduje motivaci a stanovení reálných cílů.

Pokud jste si doposud nestanovili cíl, riskujete, že vás začne ovlivňovat proud okolností, a můžete se stát listem ve větru; nebudete pak již dělat to, co je třeba, nýbrž to, co vyžadují jiní, nebo to, co se vám nyní zdá příjemnější, anebo také vůbec nic.

Cíl je prvním krokem k uvedení struktury do svého života. Je to velmi mocný nástroj v práci na sobě samém, protože:

- pomáhá zaměřit úsilí správným směrem;
- umožňuje nám posuzovat úspěšnost našeho konání; pokud jsme si vědomi toho, oč se snažíme, při každém kroku můžeme zhodnotit, nakolik jsme se přiblížili k cíli;
- dosažení cíle vyvolává kladné emoce, které jsou velmi cennou podporou, jež v nás upevňuje tvůrčí model chování.

Když si stanovíte cíl a dosáhnete jej, pocítujete radost, která vám pomůže tento cyklus zopakovat – znovu si stanovit cíl, dosáhnout jej a znovu prožít radost ze svého, byť malého, ale přesto vítězství.

Najít ten správný cíl není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Abychom mohli jednoznačně pochopit, jestli jsme jej dosáhli či nikoli, musí být cíl především zřetelný. Když si např. dáte za cíl zvýšení své profesionality, asi se vám sotva podaří objektivně prověřit své výsledky. Pokud si zadáte kariérní úkol (stát se mistrem nebo vedoucím manažerem), takový cíl vám může přinést více škody nežli užitku, protože jeho dosažení nezáleží pouze na vás. To je v jistém smyslu loterie. Můžete udělat vše, jak nejlépe umíte, ale vedoucím manažerem vás stejně nejmenují.

Správné zadání úkolů vypadá asi takto:

- naučím se zavěšovat rolety;
- proberu celou technickou dokumentaci mobilních telefonů;
- naučím se posílat a přijímat e-mail s příloženými soubory;
- zdokonalím se v angličtině natolik, že budu plynule mluvit.

Stanovte si takové termíny, které můžete splnit, aby všechna předsevzetí neztroskotala pro nedostatek času. Když si stanovíme úkoly a termíny splnění, určíme si dvě základní podmínky:

- cíl musí být konkrétní;
- jeho dosažení nesmí záviset na nikom jiném, pouze na vás.

Pokud si určíte nespílitelný cíl nebo takový úkol, který nemáte velkou šanci splnit, můžete si zafixovat negativní výsledek a v podvědomí posílit model chování, který je již od začátku zaměřen na porážku. Přesto si nedávejme úplně snadné úkoly, protože nám jejich dosažení nepřinese uspokojení a příjemný pocit zdolané překážky. Její složitost by měla být přiměřená.

V případě, že vás přece jenom stihne nezdar, poučte se z něj, vyvodte pozitivní důsledky a zanalyzujte to, co bylo nesprávné.

- Vyvinuli jste nedostatečné úsilí?
- Kráčeli jste nesprávnou cestou?
- Stanovený úkol se ukázal být složitějším, než se to zpočátku zdálo.

Nyní si uděláme časový rozvrh. Cíl, který je v čase příliš vzdálen, nám málo pomůže. Ale ani za jeden den nebo týden toho mnoho nestihneme. Jak to tedy udělat?

Strukturu svých cílů si stanovíme přibližně podle následujícího schématu:

Cíl – idea. Orientace na desetiletí nebo na celý život. Pochopitelně, takový cíl se těžko přesně stanovuje. Časem se změníte a změní se i svět. Přesto je nutné mít tento cíl před očima.

Dlouhodobý cíl. „Naučit se anglicky tak, abychom dokázali vést rozhovor – rok a půl“, „Naučit se používat počítač – půl roku“ a podobně. Toto je úroveň konkrétních postupů, ale i zde najdeme jakousi neurčitost, protože jsme nuceni plánovat kroky, o nichž asi ještě mnoho nevíme.

Mezicíl. Není tím, co bezprostředně potřebujete, ale tato úroveň plánování vám umožní hodnotit úspěšnost vašeho postupu směrem k velkým, základním cílům. Např. „naučit se pravidla silničního provozu – 1 měsíc“: přesné, stručné a jasné!

Krátkodobý cíl. To, co je třeba udělat již nyní. Tyto úkoly si můžeme zapisovat do deníčku. Např.: „Na kartičky si napíšeš 5 anglických slov a naučím se je.“ Krátkodobé cíle nám umožňují udržet disciplínu v plánování jednotlivých dnů a týdnů. Kromě toho mění zaměstnání, které není až tak docela zajímavé, na hru, na závody se sebou samým.

Blízké cíle jsou základem vzdálených a velkých. Překó-náme-li jednu hranici, již tušíme, jaká bude ta příští. Někdy si je však třeba znovu dobře prohlédnout: vždyť jste se dozvěděli něco nového, stali jste se moudřejšími, změnili jste vnější okolnosti.

Při stanovování cílů nesmíme zapomínat na dvě pravidla:

- strukturujte své cíle,
- přezkoumávejte dlouhodobé cíle podle toho, nakolik jste se k nim přiblížili.

Stanovení cíle samozřejmě ještě neznamená jeho dosažení. Je ovšem nezbytné začít právě s jeho stanovením, abychom na své cestě již nebyli vláčeni „životními okolnostmi“.

ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI VŮČI NEMOCEM

Všichni známe větu: „Pokud je tělo zdravé, nevíme o něm.“ O zdraví začínáme přemýšlet až tehdy, když imunitní systém již zachytil volání o pomoc a propukají fyziologické adaptivní reakce. Trápí nás častá nachlazení, alergie. Přesto může nemoc „zaujmout pozici“ v organismu teprve tehdy, když je porušena rovnováha (obvyklý řád) mechanismu imunitního systému.

Představte si lidské tělo v jeho přirozené velikosti, jak v něm bliká množství různobarevných světýlek. Červená světýlka jsou neutrofily (leukocyty, fagocyty), zelená – makrofágy, žlutá – T-lymfocyty, modrá – B-lymfocyty a zelená – C-lymfocyty. Šedým světlem svítí elementy komplementu, které se po těle pohybují s proudem krve, a oranžová barva označuje obrovské makrofágy, rozšířené po celém těle.

A to ještě není všechno. Přidejte purpurová světýlka paměťových buněk, které uchovávají informaci o charakteru antigenů, a hnědá, kterou svítí interferon. Stříbřitá světla označují „dislokaci“ interleukinů. Zlatá, růžová a broskvová znamenají prostaglandiny, leukotrieny, basofilní a eosinofilní granulocyty, histaminy, kininy a ostatní složky imunitního systému.

Nyní si prohlédněte celé tělo, pestře zářící světlý všemožných barev, a uvidíte, že tato světla neuvěřitelně hustě vyplňují každou jeho část. Vše dohromady tvoří náš imunitní systém. Neustálý stres působí především na imunitní systém a velmi rychle roste náchylnost k infekcím, rakovině nebo autoimunitním nemocem (revmatické artritidě, mužské neplodnosti atp.). Proto je velmi důležité starat se o ochranné síly a udržovat jejich citlivost a schopnost rychle reagovat. Vědecké pokusy neustále dokazují, že naše imunita, „připravenost k boji“, je přímo úměrná tomu, o čem a jak přemýšlíme, co a jak pocítujeme a co jíme.

Vztah mezi stravou a náladou byl potvrzen již dávno. Produkty, bohaté na uhlohydráty, jsou v jistém smyslu „uklidňující potravou“ a mají podobný účinek jako trankvilizéry. Děje se to proto, že uhlovodany stimulují tvorbu serotoninu v mozkových buňkách. Serotonin je neurotransmitter, který odpovídá za stav klidu a uvolnění.

Kromě toho pravidelné přijímání živočišných bílkovin v potravě udržuje rozumové funkce a působí na duševní energii. Pokud se omezíme jen na určité produkty a budeme svůj organizmus udržovat ve stavu polohladu, oslabujeme svou imunitu a vyvoláváme hormonální neklid.

Dietologové tvrdí, že pro zachování zdraví je nutno jíst 3–5 zeleninových jídel za den. Neděste se, podobná doporučení mají asi podobný smysl jako tvrzení, že na každou rodinu připadá 2,48 dítěte. Zelenina a ovoce s vysokým obsahem vitaminů ve skutečnosti obsahuje pouze čtyři vitaminy – C, K, B₉ (kyselina listová) a karoten (provitamin A).

Přesto se v době stresu zvyšuje spotřeba potravin, a proto je nezbytné pomoci svému organizmu nahradit ztráty a udržet fyziologickou rovnováhu. Nelze říci přesně, jakou

stravu potřebujete právě vy; různí lidé mají různé potřeby, stejně jako různou chuť, o níž se, jak známo, nediskutuje. Můžeme však potvrdit jediné – ve vašem jídelníčku by mělo být co nejméně čerstvých, syrových potravin a co nejméně rafinovaných výrobků, které prošly „speciálním“ složitým zpracováním.

Tabulka 2. *Vitaminy a minerální látky, nezbytné pro prevenci a omezení stresu (distresu).*

Látka	Doporučené produkty	Příznivý účinek
vitamin B ₆	maso, játra, ledvinky, drůbež, ryby (losos), vaječné žloutky, avokádo, ořechy, semena (slunečnicová), listová zelenina	Způsobují proměnu triptofonu v serotonin, zlepšující náladu.
vitamin C	čerstvá zelenina (zejména sladká paprika) a ovoce, citrusy, hořčice listová, játra	Zlepšují vstřebávání železa ze střevního traktu, zúčastňují se syntézy kolagenu (hlavní organické bílkoviny, která spojuje tkáň).
železo	maso, ryby, vaječný žloutek, listová zelenina, sušené švestky, rozinky	Urychluje syntézu řady chemických transmiterů v mozku. Zabraňuje anémii, podporuje obranné funkce organismu.
B ₁₂ / Inozit	kvasnice, zelenina, ovoce, boby (kromě sóje), maso, čočka, mléko, celozrnné produkty	Pomáhá regulovat kolísání nálad.

draslík	výrobky z celozrnné mouky, zelenina, ovoce (banány), sušené meruňky, játra, brambory, citrusové plody	Stabilizuje hladinu (zejména draslíku v organizmu, která je většinou snižena u lidí, trpících distresem. Pročišťuje ledviny a umožňuje vylučování tekutin.
vápník	mléčné výrobky (kromě produktů, jejichž záruční doba je víc než týden, a sójového tvarohu, sýra ap.), listová zelenina, ořechy, semena	Aktivuje enzymy, nezbytné pro normální činnost mozkových buněk, tvorbu a přenos nervových vzruchů.
hořčík	fazole (kromě konzervovaných v kečupu), produkty z celozrnné mouky, ořechy, špenát, krevetky a tvrdá voda (z vodovodu)	Působí na normální činnost mozkových buněk. Zúčastňuje se syntézy všech organických bílkovin, přenosu nervových vzruchů a genetických informací.
kyselina listová	zelená listová zelenina, pивní kvasnice	Působí na syntézu serotoninu.
zinek	maso, vaječné žloutky, sůl, produkty z celozrnné mouky, kořenová zelenina (mrkev), ořechy, ovesná mouka, ryby	Podporuje uvolňování energie z mozkových buněk, což pomáhá zabraňovat stresu. Má důležitou roli při kopírování genetických informací, které se předávají z jedné buňky do druhé vždy při dělení a růstu.

Vitaminy jsou skupina organických látek s různou strukturou, bezpodmínečně nutných pro normální látkovou výměnu a životní funkce organismu. Mnohé z nich tvoří součást enzymů nebo se zúčastňují při jejich tvorbě a aktivují nebo brzdí aktivitu některých enzymatických systémů.

Přesto nejnovější vědecké výzkumy přesvědčivě dokázaly, že potřeba vitaminů u člověka je více než skromná. Za normálních stravovacích podmínek dostává člověk ve stravě prakticky všechny nezbytné vitaminy a minerály. Vitamíny a komplexy minerálních látek, které nebyly uvedeny v tabulce, může předepsat pouze lékař, protože se považují za farmaceutické přípravky, nikoli univerzální profylaktické prostředky nebo „doplňky výživy“. Neměli bychom bez rozmyslu důvěřovat reklamě o domnělém příznivém vlivu všelijakých minerálních a vitaminových komplexů.

Zajisté jste již nejednou slyšeli o lidech, kteří trpěli poruchami imunitního systému nebo náchylností k depresi, ale zázračným způsobem dosáhli uzdravení psychiky a obnovy imunity jenom díky změně stravy a myšlení. (Nemluvíme zde o těch, kteří mají genetické předpoklady k depresi, ani o těch, kteří trpí organickým postižením mozku.) Jestliže si chcete (a kdo by nechtěl!) udržet své tělesné i duševní zdraví, vyhýbejte se náhradním produktům, které se často maskují pod přívlastky „vylepšené“, „speciální“ nebo „dietní“. Současná móda bezcholesterolových diet bohužel velmi přispívá ke zvýšení počtu stresových poruch, depresí a dokonce i sebevražd, přičemž před aterosklerózou nijak nechrání.

Výrobky, kterých bychom se měli vzdát:

- všechny produkty ze sóje, bílkovina ze sóje v jakékoli formě;
- všechny výrobky s vysokým obsahem trans-izomerů mastných kyselin (*trans fats, trans fatty acids*). Jsou to všechny druhy margarínů – „lehká“ másla, pomazánky atp. a různé kuchyňské tuky, majonéza, rostlinné tuky, které nemají na etiketě vyznačeno složení, čili všechny různě tepelně zpracované, hydrogenované (ztužené).

Vyjádření specialisty k používání margarínů

„V potravě nepoužívejte rozpuštěný rostlinný tuk, včetně margarínů, protože obsahují velké množství trans-izomerů, které obsahují volné radikály, jež mohou způsobit syndrom chronické únavy...“

*L. Drovjanniková, vedoucí lékařka sanatoria
„Samarskij“, člen-korespondent RAMTN,
kandidátka lékařských věd*

Vyjádření specialisty o potravinových výrobcích ze sóje a sójového tvarohu

„Podle vyhlášky Ministerstva pro ochranu zdraví Ruské federace ze dne 15. 8. 2001 „O sanitárně-epidemiologické expertize výroby“ podléhají transgenní produkty (sója a všechny výrobky z ní) expertize na Oddělení státního epidemiologického dohledu Ministerstva pro ochranu zdraví RF.“

*J. Šumakovová, lékařka oddělení hygieny potravin
Centra státního epidemiologického dohledu
Sankt-Peterburg*

A tak bychom se měli vážně zamyslet a prověřit potraviny na svém jídelníčku.

PROTISTRESOVÁ VÝŽIVA

1. Bojujte se závislostí na jakémkoli druhu potravin, např. na sladkostech, hlavně na těch, které obsahují náhradní sladidla (pokud ovšem netrpíte cukrovkou), dále na sýru, určitém druhu koření ap. Stravujte se pestře a vyváženě.
2. Nejezte mnoho sladkých, slaných, ostrých nebo tučných jídel. Pamatujte, že při stresu může vzniknout závislost na cukru. Při příjmu velmi sladkých potravin nebo nápojů (koly, zákusků, zavařenin ap.) se velmi rychle zvyšuje hladina cukru v krvi. Slinivka odpovídá dodatečnou tvorbou inzulínu a nakonec může hladina cukru velmi rychle spadnout pod normu. To znovu vyvolá touhu sníst něco sladkého a ... vše se opakuje.

Výměna cukru za náhradní sladidla jako sacharin, sorbit, xylit, nebo umělá sladidla – aspartam, acesulfam-K, cyklamát (v USA a v řadě zemí Evropské unie je zakázán) – naše problémy s cukrem neřeší, spíše mohou vyvolat nové.

3. Neutápějte svůj smutek v alkoholu. Pamatujte, že alkohol je „veliký podvodník“.
4. Omezte na minimum příjem produktů, obsahujících kofein (káva, čaj, různé koly ap.). Kofein nejenže zvyšuje stres, nýbrž také depresi.
5. Máte-li podezření, že váš distres způsobila alergie z potravin, neprodleně se obraťte na lékaře (ačkoli je malá pravděpodobnost, lépe je neriskovat).

FYTOTERAPIE

Duševní únavu velmi dobře odstraňují fenolové glykosidy rozchodnice (Rodioly) růžové (Zlatý kořen). V době stresu a distresu velmi prospívá čaj z uklidňujících bylin. Výborným rostlinným lékem je třezalka tečkovaná. Také lze plně doporučit jednou dvakrát denně šálek čaje z heřmánku, valeriány, lipového květu nebo kvítků jetele. Dobře pomáhá výtažek ze směsi ovsa hluchého (*Avena fatua*), sporýše lékařského (verbeny) a žen-šenu. Pokud si nechcete vařit čaj, lze jej nahradit esencemi nebo tabletami z bylin.

HOMEOPATIE

V případě krátkodobých krizových situací doporučujeme homeopatické léky, které se volně, bez předpisu prodávají v homeopatických lékárnách. Patří k nim:

- *Aconite* (při neklidných stavech před stresující událostí)
- *Arsenicum* (naléhavá potřeba být povzbuzován a utěšován)
- *Gelsemium* (únava, slabost a strach před – podle vašeho názoru – traumatizující událostí)
- *Phosphorus* (nervozita a zvýšená citlivost na hluk)
- *Ignatia* (při stresu s poruchami spánku)

Užívají se obvyklým způsobem, který je vždy popsán na obalu nebo na přiloženém lístku s návodem.

NÁHRAŽKY ZDRAVÍ

Bylo by pochopitelně velmi lákavé dosáhnout dlouhého života pomocí tabletky – spolkli bychom ji (pro jistotu raději dvě) a pak bychom již nemuseli přemýšlet o zdraví a mohli bychom jíst a pít, co nám hrdlo ráčí. Avšak na všechny, kteří se upínají k podobným zázračným prostředkům, čeká nakonec zklamání: žádný „elixír mládí“, nehledě na záplavu reklamních nabídek, nebyl, není a nebude.

Odedávna jsou nám známy mnohé postupy a prostředky, skutečně nebo jen údajně zajišťující zdraví a z toho plynoucí dlouhověkost. V různých dobách byly, a někdy doposud jsou, doporučovány jako všelék např. včelí mateřská kašička nebo „normalizátory výměny energetických informací“, amulety, které je třeba neustále nosit při sobě ap.

Uvedu pouze jeden příklad současného vytváření lživých představ. Jako „elixír mládí“ se dnes prodává módní léčebný prostředek – melatonin. Přestože vedlejší účinky užívání tohoto léku v doporučených dávkách ještě nebyly úplně prozkoumány, jeho propagátoři se (mírně řečeno) nerozumně domnívají, že prodlužuje mládí. Je třeba dodat, že melatonin se např. v Nizozemsku užívá jako antikoncepce.

Ve snaze vylčít se nemocní upínají na všemožná lákadla, která se neustále objevují v televizních reklamách. Velmi aktivně zkusíme jakýkoli „nový lék“. Pro informaci

uvedme něco z obsahu jednoho přípravku: nebudeme vyjmenovávat všechny ingredience, stačí si vzít dvě poslední složky seznamu: vitamin C jako „posilující imunitní systém“ a dimedrol jako uklidňující prostředek.

Tak se podívejme nejprve na vitamin C. Svého času americký profesor Linus Carl Pauling objevil příznivý vliv vitaminu C na imunitní systém. Na možný dotaz, jak souvisí práce fyzika Paulinga s fyziologií a má-li tedy vůbec právo na podobná vyhlášení, se odpovídá „všeobecnou“ odpovědí – vždyť jde o laureáta Nobelovy ceny za r. 1962. (V Sovětském svazu si podobných „fyziologů“ také velmi vážili a pozorně jim naslouchali!)

Nikdo nikdy neprokázal (existují jenom hypotézy), že vitamin C je užitečný při nemocech z nachlazení. Kromě toho, vitamin C ničí mnohem hodnotnější a vzácný vitamin B₁₂ (kobalamin). Pochopitelně, vitamin C je velmi potřebný, např. pro prevenci kurdějí nebo jako antioxidant. Ale vydávat jej za účinný léčebný prostředek?!

Další složkou je dimedrol. Co je to vlastně dimedrol? Před více než dvaceti lety, když jsem začínal svou lékařskou praxi, se dimedrol aplikoval do svalů před antibiotiky na zmírnění možné reakce organismu na antibiotika, tedy jednodušeji řečeno, na snížení... imunity organismu. Dimedrol byl vlastně i vymyšlen speciálně kvůli tomu, aby snižoval imunitu. Uvěříte-li reklamě a koupíte si tento „nejnovější lék“, místo vyléčení budete mít kromě deficitu obranných látek i reakci snížené imunity, zapříčiněnou dimedrolem. Následkem podobného „dvojitého efektu“ bude, že organismus oslabený nemocí již nedokáže plně odolávat průvodním nemocem – sepsi, zánětu žil, zánětu podkožní tkáně, zápalu plic atd.

Stupeň narušení imunity dimedrolem je natolik vysoký, že jej někteří vědci srovnávají s jejím narušením při AIDS. Proto ho v žádném případě a v žádné formě neužívejte. Je to již zastaralý přípravek. Pokud vám lékař předepíše dimedrol, neprodleně vyměňte lékaře.

Kdysi byly známé i jiné účinné způsoby, jak si prodloužit život. „Kdo jsou bohové?“ ptal se Hérakleitos a odpověděl si: „Nesmrtelní lidé.“ Hérakleitos se vůbec nestyděl nazvat bohy lidmi. Olympané byli Řekové, kteří našli recept na věčné mládí. Antičtí bohové se od lidí lišili pouze emocionální vyrovnaností, nikdy neplakali a nikdy se nermoutili a jejich olympský klid vešel do rčení.

V antické literatuře lze najít některé prvky tehdejších receptů na nesmrtelnost. Za prvé to byla – dieta. „Chléb nejedí, nepijí ohnivé víno, proto nemají krev, a nesou jméno ‚nesmrtelní‘,“ opěvuje Olympany Homér.

Následující generace nezavrhly důležitost diet pro duševní rovnováhu a doplnily seznam potřebných přísad. Malíř Ilja Repin (dožil se 86 let) spával na čerstvém vzduchu za každého počasí a jedl sušené byliny, které někteří jeho nepřijícní hosté nazývali „seno“.

Ilja Repin se jednou přiznal Korneji Čukovskému, že spánek na čerstvém vzduchu a požívání bylin na prodloužení života mu doporučil jakýsi mladík. A z vděčnosti za cennou radu postavil náhrobek na hrobě svého „učitele“ a na náhrobek dal vytesat tento recept na dlouhověkost, aby si jej všichni mohli přečíst. Čukovskij se velmi podivil, že vynálezce tohoto receptu zemřel mlád, ale Repin zůstal neoblomný a řídil se jeho radami až do konce svých dnů.

JÓGA VYŠŠÍHO ZASVĚCENÍ

Nárok na prodloužení života si činí prakticky každý z existujících systémů, upevňujících zdraví, např. jóga nebo meditace (s výhradami). Vylučují užívání stimulantů a léků, což je pro nás nesmírně důležité. Kromě toho se zásadně neodlišují od jiných systémů, které se zakládají na úpravě stravy a gymnastických, dýchacích a očistných cvičeních.

Podstata jógy vyššího zasvěcení spočívá v přechodu od nevědomého ovládnání činnosti vnitřních orgánů k vědomému. Jogín vyššího zasvěcení se neustále svým duchovním zrakem dívá do sebe a vědomě reguluje procesy, které probíhají uvnitř, svou vůlí mění tepovou frekvenci, tlak atd. Tuto jógu bychom mohli považovat za největší převrat v dějinách gerontologie, kdyby nebylo té nesmírné ceny, kterou je nutno za dlouhověkost a zdraví zaplatit.

Indická, a tedy i jogínská zkušenost je pro nás nepřijatelná. Proč? Indové se od nás velmi odlišují zvláštní fyziologií a jinou rychlostí průběhu biochemických reakcí (o psychologii nemluvě). Ind např. velmi rychle umírá následkem šoku (jakéhokoli – psychického nebo fyzického), Evropan ho sice také těžko snáší, ale je nepravděpodobné, že by z toho umřel. Pokud jde o negroidní rasu, šok, který je pro Inda smrtelný, černochoa vůbec nevyvádí z klidu. Z toho vyplývá, že metody, které měly úspěch u Indů v raných dobách jejich historie, jsou za normálních podmínek málo účinné nebo zcela neefektivní pro Evropana, a tím méně pro černochoa.

Vysvětluje se to zvláštnostmi klimatu, stravy, způsobu života, který se během staletí vytvořil, a dalšími faktory, které ovlivňují evoluci rasy: příroda nedělá rychlé skoky.

Ale zpátky k józe, tak populární v některých kruzích. Jistá hodnověrnost ohledně dosažení dlouhověkosti se přikládá právě józe vyššího zasvěcení, jejíž podstatu jsme již vyložili (přechod od nevědomé kontroly vnitřních orgánů k vědomé).

Tato jóga má Achillovu patu – to, že se funkčním kontrolórem a vládcem činí právě vědomí. Na tom by nic špatného nebylo, kdyby se čím dál, tím víc nestávala zřejmou nedostatečnost a nemotornost našeho intelektu. V listopadu 1995 se v San Diegu konalo velké fórum, jehož se zúčastnilo asi 20 tisíc vědců, zabývajících se výzkumem mozku. Poté, co byly s velkým úsilím po nekonečných diskusích a výměnách názorů zveřejněny jeho výsledky, ukázalo se, že:

- poznávací schopnost mozku je podivuhodně nízká: vědomí může současně zpracovávat ne víc než 7 informačních jednotek;
- mozek pracuje velmi pomalu, rozlišuje pouze 40 dějů za vteřinu (osobní počítač za stejnou dobu zpracuje milionkrát více informací);
- vědomí má kontakt se zanedbatelnou částí procesů, které v mozku probíhají; předpokládá se, že pouze jedno procento nervových buněk se současně účastní na zpracování obsahu přijaté informace;
- vědomí je přímo fenomenálně inertní. Experimenty dokazují, že v průměru o jednu třetinu sekundy zaostává za skutečností. Proto kráčíme životem jakoby pozpátku a to, co považujeme za přítomnost, je již dávno minulostí.

Pokud se s tímto smrtelným verdiktem vrátíme k józe vyššího zasvěcení, můžeme se zármutkem konstatovat, že tato nauka je pro nás zcela neperspektivní. Převést fyziologický mechanismus pod nadvládu vědomí by bylo stejné jako přenechat navigaci letadla předpotopní kalkulačce. Problém však není pouze v tom. Neobratnost intelektu prakticky vylučuje jogína z reality. Vědomí, zahlcené nesplnitelnými úkoly, se prostě vypne, jogín přestává prožívat jakýkoli duševní a intelektuální život a umírá dlouho před koncem svého fyzického života, protože zanechal svou osobnost v tom stádiu rozvoje, v němž ho záludně zanechalo vyšší zasvěcení.

Jelikož jsme v józe nenašli uspokojení, pojďme se podívat na to, co nám mohou nabídnout meditační techniky.

OSVÍCENÍ – AGONIE MOZKU

V současné době se nejčastěji užívá čtyř základních druhů meditace (z lat. meditare, „přemýšlet, rozjímat“) – taoistická, buddhistická, zazen a transcendentální (TM). Rozdíl mezi nimi je pouze v názvu, používaných termínech a v tituluře guruů, kteří je zvěstují. Např. transcendentální meditaci uvedl do světa jakýsi Mahářiši Mahéš Jogi. U tohoto „guru“ (jenž se dnes jmenuje Maheš Prasad Varma) několik měsíců pobývala i skupina „Beatles“. Přesto i oni velmi rychle poznali nesmyslnost tohoto počínání a vrátili se do Anglie.

Meditační techniky aplikují určité postupy, které jsou skutečně schopny vyvolat u bdělého člověka stavy, podobné trofotropním:

1. monotónní opakování slov nebo vět, obvykle v duchu (mantra);
2. soustředění na dýchání (pránajáma);
3. soustředění na problém (kóan), zpravidla nesmyslný, např. „Jak jsi vypadal před svým narozením?“, „Jak tleská jedna dlaň?“ ap.;
4. koncentrace na nějaký bod na zdi, fotografii ap.; „pokročilí“ používají nákres čtverce uvnitř kruhu nebo jinou variaci mandaly.

Tak vypadá celá scéna. Pokud jsou splněny všechny podmínky, je úplně možné, že meditující dosáhnou „nirvány“, „satori“ nebo „osvícení“, někteří vejdou do „kosmického vědomí“, „vesmírného rozumu“ nebo potkají samotného „Stvořitele“.

Při meditaci není myšlenek (stav „ne-myšlení“), existuje pouze mantra a soustředění na určitý bod. Pokud meditující udělá vše správně, dříve nebo později se rychle zpomalí zásobování mozku krví a následkem toho se dostává stav nedostatku kyslíku. Myslím, že není třeba mluvit o tom, jak je to nebezpečné. V další fázi se odpojuje mozková kůra a mozek se dostává do stavu podobného klinické smrti.

Podstata je v tom, že mozek fyziologicky není schopen koncentrovat se na bod a trpět nedostatkem kyslíku, a proto je nucen se bránit (vždyť neví, že to vše je jen léčebná kúra!). A jako obranný prostředek mozek používá svou jedinou „zbraň“ – hormony endorfiny (vnitřní morfiny). Žel, příroda si pro sebeobranu mozku nevymyslela nic lepšího. Právě toto vylučování endorfinů do krve vyvolává „záblesk“, „osvícení“ ap. Můžeme to nazývat, jak chceme, ale

ve skutečnosti to je „poslední králův argument“, agonie mozku, zápasícího o život.

S duchovní praxí meditace je obvykle spojeno vegetariánství, které způsobuje vyčerpání organismu, a člověk snadno „odplouvá“, protože duševní stres provází fyzické oslabení.

Neznalost základů fyziologie nutí meditující, aby se divili tomu, že „božským požitkům“ se nelze oddávat každý den. Důvod je prostý: organismus potřebuje pro doplnění zásob endorfinů určitý čas. Právě ve stavu nucených výdajů mají jeho zásoby své meze.

Logickým výsledkem systematického meditativního „osvícení“ bývá ta nejtemnější deprese, která je téměř neléčitelná farmaceutickými prostředky, protože přirozená zásoba endorfinů se spotřebovala a mozek, vyčerpán několikaletým „osvícením“, je odmítá dále produkovat. Žel, za všechno se platí, a tím spíše za „rozhovory s Bohem“ pod vedením guru. Je již dostatečně prokázáno, že narušení rovnováhy endorfinů porušuje biochemii mozku, a to dříve nebo později vede k duševním nemocem.

Při podobné „ozdravné“ kúře, koupání v ledové vodě, probíhá i vynucené uvolňování dalších hormonů. Bylo by potřebné podrobněji prozkoumat „ozdravný“ mechanismus rychlého ochlazování (a přesvědčit se, že nám neprospívá), protože očividně demonstruje stav napětí, který u člověka vzniká pod vlivem silných podnětů, tedy jednoduše řečeno, stresu. Vše, co jsme předtím řekli, platí i pro obyčejný, všední stres.

Odpovědí organismu na jakoukoli změnu podmínek (v našem případě rychlé snížení teploty prostředí) je řada řetězových reakcí, které souhrnně nazýváme stresovými.

Zprvu se objevuje neklid a v hypotalamu vzniká emoce strachu. Signál postupuje přes hypofýzu do nadledvinek, které vylučují do krve hormon adrenalin („hormon neklidu“). Ten způsobuje stažení některých podkožních svalů, současně s tím se rozšiřují cévy srdce, mozku a plic a zužují podkožní cévy (aby zachovaly normální teplotu organismu a zabránily podchlazení) a cévy vnitřních orgánů, především trávicího traktu. Výsledkem je zvýšená činnost srdce, zvýšení krevního tlaku, zvětšuje se zásobování svalové tkáně a mozku. To vše způsobuje zvýšení teploty těla, optimalizuje se průběh biochemických reakcí, což dodává organismu chybějící, ale krátkodobou energii (svalovou sílu) a emocionální vzlet.

Adrenalin také rychle zvyšuje schopnost srdce přijímat kyslík. Tato obranná reakce může být pro člověka velmi nepříjemná kvůli reálnému nebezpečí nedostatku kyslíku, který hrozí srdeční nedostatečností nebo dokonce infarktem myokardu. Přesto v dobrém fyzickém stavu a za normálního průběhu reakce na stres se adrenalin rychle rozpouští. Stres probíhá normálně tehdy, když na již existující stres nenavazuje další, ještě silnější – např. když člověk, pod nímž se probořil led, náhle pocítí, že proud jej stahuje zpátky pod led, nebo že mu nohy sevřela křeč a nemůže se dostat z vody. Adrenalin způsobuje zvýšení srážlivosti krve pro případ možných zranění, aby zabránil velké ztrátě krve. Tento obranný mechanismus může vyvolat cévní trombózu, mrtvici nebo infarkt myokardu. Nutno dodat, že adrenalin a noradrenalin patří ke skupině katecholaminů. Dnes je již známo, že katecholaminy hrají velkou roli v rozvoji aterosklerózy.

Pokud situace, která provází stres, není krátkodobá a trvá víc než 5–10 minut, hypotalamus stimuluje vylučo-

vání „těžké artilerie“ z kůry nadledvinek v podobě hormonu kortisolu. Má mnohé vlastnosti adrenalinu, ale je silnější a působí mnohem déle. Kortisol aktivuje proces proměny bílkovin na glukózu, což je velmi důležité při nuceném strádání. (Připomeňme, že organizmus nepozná, podobně jak tomu bylo v případě meditace, že koupání v ledové třišti je jen ozdravná procedura.) Při uvolnění velkého množství kortisolu následkem silného stresu se může u člověka projevit dočasný diabetes kvůli neschopnosti organismu rychle využít znovu se tvořící cukr; dlouhodobý stres proto může vést i k trvalé cukrovce. To je však možné jen v případě „suché“ varianty chronického stresu.

Nuže, vysvětlili jsme si, že iluze vyléčení vzniká v důsledku uvolnění hormonů – adrenalinu (noradrenalinu), kortisolu atd. Platí tu totéž jako u endorfinů: organizmus se dostává do extrémní situace a pro svou záchranu (rychle se dostat z ledové vody!) vylučuje do krve hormony. Odtud pochází svěžest a příliv sil, které se v důsledku inertnosti organismu někdy dostávají po koupání. Avšak nepravidelné a fyziologicky nepodložené uvolňování hormonů ničí homeostázi (stabilitu fyziologických funkcí organismu), a od této nerovnováhy nemůžeme čekat nic dobrého.

Kromě toho dochází k proměně podmíněného reflexu, v daném případě obranného: při jakémkoli ochlazení pak organizmus nečeká na vrcholení v extrému, ale „adekvátně“, přesněji řečeno ze zvyku, spouští výše popsany proces. Změna podmíněného reflexu na nepodmíněný (pud sebezáchovy) opět nevěští nic dobrého – ne náhodou byl např. v armádě zaveden princip nedílné velitelské pravomoci – dva různí velitelé nejsou schopni účinně vést jednu bojovou akci. Ale o reflexech ještě budeme hovořit podrobněji.

Bohužel, nepomůže nám ani jóga, ani meditace, ani koupání v ledové vodě. Chvilková svěžest a domnělé uzdravení, ale za jakou cenu? Z analýzy uvedených příkladů lze však vyvodit zcela jednoznačný závěr: zdroj reálné, fyziologicky čisté dlouhověkosti se nachází právě v endokrinním systému.

SKUTEČNÁ POLOHA TŘETÍHO OKA

Žlázy s vnitřní sekrecí jsou odpovědné za tvorbu hormonů – biologicky aktivních látek, které v organizmu stimulují téměř všechny procesy, od tvorby antigenů po vytváření emocí. Poslední výzkumy ukázaly (romantici mi zajisté prominou tuto prozaičnost života), že i pozitivní emoce, např. láska, mají chemickou povahu. Veliká vášně je spojena se syntézou hormonu fenyletylaminu. Časem si organizmus na ni zvykne, a pak je s prudkou vášní konec. Tím se částečně vysvětluje i fakt, že mnoho manželství se po 2–4 letech rozpadá.

Čas od času přicházejí z vědeckých laboratoří zprávy o pokusech nějakým způsobem syntetizovat hormony, které organizmus ztrácí v procesu stárnutí. O budoucnosti syntetických hormonálních přípravků mluví různí proroci, ale je jasné, že podobně jako všechny pokusy o vlivy zvnějšku, nejsou ani ony schopny zásadně vyřešit problém stárnutí, jelikož přírodu umělými náhražkami nepřelstíš. Za prvního „viníka“ stárnutí se v současnosti považuje hypofýza, neboli šišinka. Nachází se v dolní oblasti mozku, a někdy se obrazně nazývá „dirigentem“ hormonálních změn, které vedou k nemoci a stárnutí.

Kromě toho, hypofýza, našedlé tělísko velikosti hrášku, je pozůstatkem třetího oka.* Tuto žlázu mají téměř všichni obratlovci. Podle údajů srovnávací anatomie a paleontologie, v horní části lebeční dutiny stegocefalů, prehistorických obojživelníků, se nacházel otvor, v němž byl umístěn třetí zrakový orgán – i dnes na temeni některých druhů ještěrek najdeme více či méně rozvinuté třetí oko.

Na temeni, nikoli na čele, jak tvrdí adepti „duchovních“ praktik.

Významný americký gerontolog A. Comfort píše: „Pro ty, kteří se zabývají zkoumáním hormonálních změn, způsobujících stárnutí, má nepochybně velký význam hypofýza. Vysvětluje se to tím, že hypofýza se účastní regulace téměř všech procesů homeostáze, které probíhají v organismu savců.“ Podle A. Comforta se průměrný věk člověka může zvýšit na 115–120 let.

Učiňme si tedy zatím předběžný závěr: účinná a přijatelná metoda, jak si prodloužit život, by neměla obsahovat ozdravné techniky, které jsou spojeny s vytvořením extrémních podmínek pro organizmus.

* LUNKEVIČ V.V. (odp. red. Ch. F. Kušner): *Biologija*, Moskva, Nauka 1965, s. 233.

Poznámky k Psychodynamice rozvoje osobnosti

Poznámky k Psychodynamice rozvoje osobnosti

Poznámky k Psychodynamice rozvoje osobnosti

Část druhá

**Kryodynamika -
originální lék proti
stárnutí**

STÁRNUTÍ NENÍ ZÁKONEM ŽIVOTA!

*Není nevléčitelně nemocných,
jsou jen beznadějní lenoši.*

Existuje pouze jedna nemoc – stárnutí, různě působící ve fyziologické, emocionální i intelektuální oblasti života člověka. Slovo „stáří“ není pojem, který by vyjadřoval věk podle občanky, nýbrž výraz na označení skutečného (biologického) věku. Rakovina, ateroskleróza, obezita, stařecký marazmus, duševní slabost, alkoholizmus, nuda, melanchole, nepružnost kůže, celulitida atd. – to vše jsou jenom různé projevy tohoto neduhu. Příznaky stárnutí – vrásky, pohaslé oči a liknavá chůze – se někdy objevují ve dvaceti, ve třiceti pěti i v padesáti, ale někdy úplně chybí šedesátníkům nebo dokonce i osmdesátiletým.

Vyvážená metoda omlazení mozku, kryodynamika, za sedmnáct let své existence pomohla již mnohým lidem ve věku od 20 do 82 let. Abychom se vyjádřili přesně, tato metoda neléčí, pouze vás vrací do fyziologicky normálního stavu, vyhání úzkost, zatrpkllost a smutek, mění kakofonii nemoci na harmonii zdraví a dává nám mocný impulz do dalšího života.

PŘÍČINOU BOLESTI JE STÁRNUTÍ

Lze předpokládat, že právě ochabování mozku vyvolává řetězovou reakci stárnutí. Lidský mozek je vyživován 40–50 cm³ kyslíku za minutu, tedy téměř 20 % kyslíku, potřebného pro celý organismus. Specifická hmotnost mozku přitom představuje pouze 2,5 % celkové tělesné hmotnosti.

Podle tvrzení akademika V. A. Negovského, zakladatele současné reanimatologické školy a vynikajícího gerontologa, různé orgány a tkáně „...jsou vybaveny různou citlivostí na nedostatek kyslíku. Proto smrt není záležitost okamžiku, nýbrž proces, který se rozvíjí v čase a postupně zasahuje různé orgány a tkáně v organismu.“

K Negovského výroku nutno dodat, že kyslík není jedinou složkou výživy mozku (glukóza atd.) a problém je tedy složitější, neboť spočívá v celém systému zásobování krví, zejména na úrovni vlásečnic.

Rakovina, obezita, melancholie, marasmus, nadměrné pocení rukou a nohou, ochablost kůže, celulitida jsou tedy jenom různé projevy téhož. „Stáří je nemoc jako každá jiná, tudíž ji třeba léčit,“ říkával Mečnikov. A ke slovům jednoho ze zakladatelů gerontologie můžeme přidat ještě jednu poznámku: za stárnutí není odpovědné tlusté střevo nebo populární „jedy“, nýbrž hypotalamo-hypofyzární komplex. Stáří je endokrinní onemocnění, a všechny ostatní nemoci jsou jenom jeho následky.

Avšak může být nedostatečná činnost hypotalamo-hypofyzárního komplexu a předčasné stáří, které způsobuje, dána geneticky? Na tuto otázku lze s jistotou odpovědět – ne!

O několik stránek dříve jsme se společně přesvědčili, že buňky našeho organismu nejsou jenom nesmrtelné, ale

i věčně mladé, protože s věkem člověka neztrácejí nic ze své schopnosti dělení.

Dějiny medicíny neznají přirozenou smrt lidského organismu, zapříčiněnou stářím, tedy smrt v důsledku toho, že by se buňky přestaly dělit. Buňky se rodí donekonečna, což znamená, že se neustále omlazují, neboť vše, co se rodí, rodí se jako mladé z definice.

Jediným zdrojem stárnutí je chronický hlad, k němuž náš hypotalamo-hypofyzární komplex odsuzuje naše nepružná cévní soustava. Samozřejmě, i to má své příčiny, z nichž uveďme alespoň dvě – organickou a sociální.

PUBERTA – ORGANICKÁ PŘÍČINA STÁRNUTÍ

Medicína v současnosti oficiálně uznala starou hypotézu, podle níž člověk onemocní již dlouho před klinickými projevy nemoci, a právě velká část těžkých nemocí sahá až k pubertálnímu období. Např. ateroskleróza – infarkt, mrtvice, atp., jak se již nakonec ví, nezačíná po čtyřicítce, kdy z cévních stěn visí různé stalaktity, které omezují průtok krve, nýbrž mnohem dříve, kolem 18 let (v době ukončení hormonální přestavby organismu v důsledku pohlavního dospívání). Již tehdy se začínají stěny cév zužovat a rok za rokem ztrácejí svou pružnost.

Období dospívání (puberta) je nejnáročnějším obdobím v životě člověka, a hlavní zátěž padá právě na srdce a cévní soustavu. U adolescentů růst kardiovaskulární soustavy nestačí držet krok se všeobecným růstem organismu. V důsledku toho se začíná objevovat srdeční šelest. Obvyk-

lé bývají i další příznaky srdeční dysfunkce – slabost, únava, záchvaty vysokého krevního tlaku, dušnost, slábnutí srdečních ozvů, krvácení z nosu, které se objevuje současně s rychlými pohyby očí. Nejsmutnější na tom je, že v závěru puberty začíná vývoj srdce a cévní soustavy zaostávat a již nikdy nedožene vývoj celého organismu. Dodejme, že hmotnost srdce dítěte představuje 1 % jeho tělesné hmotnosti, u plnoletého však nedosahuje ani 0,5 %.

Pubertálními změnami v organismu nejvíce trpí výživa mozku. V tomto období se často vyskytují ortostatické mdloby (synkopální stavy), které se dějí nejenom kvůli zvýšené citlivosti myokardu na adrenergický vliv, nýbrž kvůli záchvatům mozkové anémie. S postupnou stabilizací mdloby přecházejí, ale z toho nijak nevyplývá, že vzájemný vztah mozku a cévní soustavy se vrací do stavu dětského, převážně bezproblémového období.

Lze s jistotou říci, že od této doby až do smrti bude zásobování hlavy krví provázeno různými poruchami. První důsledek je nasnadě – je jím špatný stav pleti na obličeji dospělých. Až na málo časté a velmi specifické výjimky děti nemají problémy s vlasy a pleť na obličeji je normální. Pohlavní dospívání ničí tento duhový obrázek, vlasy začínají vypadávat a pokožka se stává buď suchou, mastnou nebo průměrnou – přirozeně, to vše z důvodu narušení normálního prokrvení hlavy.

Pokud si procesy, probíhající na povrchu kůže v době pohlavního dospívání, představíme analogicky v oblasti mozku, uvidíme, k čemu vlastně dochází pod lebeční stěnou adolescentů: je to stárnutí, které má stále tutéž příčinu – nedostatečné zásobování krví.

NEDOSTATEK POHYBU A STRES – SOCIÁLNÍ PŘÍČINA STÁRNUTÍ

Kromě výše popsané organické příčiny stárnutí mozku existuje i sociální příčina nedostatečného zásobování mozku krví – hypodynamie a stresy. Stres jsme si již společně rozebrali a o problémech hypodynamie nemluví pouze le-
noch. Její problémy jsou však mnohem obsáhlejší, než se zdá, a následky přesahují rámec svalové atrofie. Musíme mít na zřeteli zvláště okolnost, že hypodynamie existuje na pozadí prakticky celodenního znečištění hlukem.

Již jsme se zmínili o současném problému alkoholizmu, v němž se stará asketicko-rituální psychologie spojuje s dostupností a levností alkoholu jakéhokoli druhu a v li-
bovolném množství.

Je možné, že se někteří z našich čtenářů ohradí: „No, já přece piju jenom pivo, mně se to netýká.“ Proto si řekněme něco právě o pivu. Kromě toho, že má nepříznivý vliv na ledviny, narušuje hormonální rovnováhu. Jen se podívejte na člověka středního věku u tzv. pivních národů: odulé tvá-
ře, velké „pivní“ břicho a nemoci ledvin. Myslím, že víc ar-
gumentů není třeba uvádět.

NADVÁHA: KATASTROFA LIDSTVA

Podobné neštěstí jako s alkoholem se stalo i v případě výži-
vy. V minulosti byla starost o jídlo kvůli jeho chronickému nedostatku jevem úplně normálním a zdravým. Ve dvacá-
tém století u nás vymizel nedostatek potravin, avšak psy-

chologie věčně hladového člověka zůstala, a tak se dostavila katastrofa: třetina Američanů si myslí, že má nadváhu, což znamená, že ve skutečnosti trpí nadváhou dvě třetiny obyvatelstva USA. A taková temná budoucnost bude čekat celý svět, pokud člověk nezmění svůj vztah k jídlu.

Nejlépe si to představíme takto: mnoho jídla, mnoho kalorií, málo pohybu, v němž by se tyto kalorie spálily – a tak se jenom přeplňují zásoby, rostou vrstvy tuku. Asi tak to probíhá i ve skutečnosti, ale pouze v počátečním stádiu a pouze u jednoho druhu obezity, který se nazývá alimentární (z lat. *alimentum* – potrava). Uvedme několik příčin obezity: hypotalamická neboli endokrinní; genetická jako výsledek hypodynamie a nakonec banální přejídání.

Přesto vezmeme-li jakýkoli druh obezity, zdrojem všech jejích příčin je stejně porucha funkce hypotalamu. Tato nevelká oblast mozku (asi jako vlašský ořech) představuje „centrum nasycení“. Právě narušení funkce hypotalamu způsobuje velkou chuť do jídla. Člověk mnoho jí a stává se hypertrofovaným, je prostě překrmený.

Právě proto je boj s obezitou prostřednictvím omezením příjmu stravy neefektivní. Čtenáři, kteří již vyzkoušeli řadu diet, mi dají za pravdu. Je-li narušená funkce hypotalamu, všechny systémy organismu se chovají tak (doslova se na tom domluví a dělají pro to vše), aby udržely a rozmnožily zásoby tuku. U rostoucího organismu se dokonce zpomaluje růst, protože příliš mnoho energie se proměňuje v tuk. Játra dospělého člověka ve zvýšené míře proměňují uhlohydráty na tuk. Vlastní úloha tuku – akumulovat energii a vydávat ji, když to organismus potřebuje – není téměř vůbec naplňována, a organismus tak neustále musí spalovat uhlohydráty.

Ukázalo se, že obezita je spojená s poruchou funkce hypofýzy tehdy, když produkuje nižší podíl hormonu somatotropinu. Právě tento hormon způsobuje lipolýzu, tedy štěpení tuků. Opačný proces, lipogeneze, vznik energie v podobě tuků, je regulována pomocí dalšího enzymu, který se nazývá lipoproteinolipáza. Aktivita tohoto enzymu se při obezitě zvyšuje, dokonce i během „hladové diety“. Může dojít k atrofii svalstva, ale tuk se stejně bude ukládat dál. Výsledkem je, že nejenom nezhubnete, ale budete mít i další problémy.

Současný jedlík jídlo nemá rád. On je nejí, nýbrž ničí jako svého osobního úhlavního nepřítele. Ukousnuv větší kousek, snaží se jej okamžitě spolknout v naivní naději, že žaludek za něj udělá všechnu nutnou práci. Ale žaludek nemá zuby, má pouze žaludeční šťávu, a k dodatečné práci, kterou měla udělat ústa, potřebuje mnohem víc času a sil, které čerpá z krve.

Jen si vzpomeňme, jak se cítí člověk, který se přejí: kromě nepříjemného tlaku v břichu nemá žádné myšlenky ani emoce, nechce se mu mluvit ani chodit, nemůže si ani pořádně vydechnout; má tupý, ztuhlý výraz, bez jakéhokoliv nadšení. A to všechno proto, že krev mu sestoupila do žaludku, a ztuhlý výraz má z toho, že krev opustila dokonce i oční svaly. Mysl (mozková kůra) i duše (hypofýza) strádají naším přežíváním podobně jako oči, a proto nakonec žijeme v takové zemi, v jaké žijeme.

Poslední pravidlo platí nejenom pro všeobecně známou pravdu, že plný žaludek se špatně snáší se sexem. Na nevědomé úrovni působí v mnohem širším rámci. Např. jsme již dávno zjistili, že děti a zvířata během nemoci přestávají jíst – ztrácejí chuť. Tento fakt se vysvětluje obvykle životní moudrostí, podle níž jíst během nemoci znamená

krmit právě tuto nemoc. Ve skutečnosti i v tom nejvyčerpá-
nějším organizmu jakémukoli viru potrava nechybí. Pod-
statata fenoménu dobrovolného hladovění spočívá v něčem
jiném: pokud člověk jí během nemoci, jeho organizmus
musí dělat dvě věci najednou – zápasit s chorobou i zpra-
covávat potravu. To znamená, že na úkor krve si konkurují
dva systémy, imunitní a zažívací. Proto častým příznakem
nemocí bývá povlak na jazyku a s ním spojená ztráta chuti
k jídlu. Povlak na jazyku můžeme připodobnit úřednímu
razítku, které dává chuťovým receptorům zákaz se zcela
jasným cílem: blokovat chuť a tím potlačovat apetit.

Tím, že vypíná žaludek, předává organizmus zvířat
a dětí všechny síly imunitnímu systému. Z toho plyne jed-
noznačný závěr – pocítíte-li nevolnost, nejezte. Dáte tím
všechnu svou energii obrannému mechanismu, imunitní-
mu systému. A nebojte se, jedno- až pětidenní půst žádnému
člověku jakékoliv psychické a fyzické konstrukce ne-
uškodí, samozřejmě pít bychom měli tolik, kolik chceme.

Z nepříjemného, ale zřejmého faktu, že organizmus
není schopen dělat dvě věci najednou, plyne ještě jeden zá-
věr, který souvisí s praktickým uplatněním kryodynamiky.
Pacienti, kteří trpěli alkoholizmem, se nacházeli většinou
ve stavu značného vyčerpání organizmu, který byl pro al-
koholiky běžný a v němž se na jídlo nemohli ani podívat.
Otevřeně říkám, že nejedli několik dnů do první procedu-
ry. Ale bylo to pro ně dobré, protože žaludek nejenže ne-
obíral jiné orgány o jejich zákonný podíl krve, ale jeho kon-
kurenceschopnost se blížila nule.

V tomto momentu s mozkem neměl kdo zápasit ani
o ten nejmenší pramínek krve, a proto první „příliv“ krve
do mozku na ně měl úžasný, téměř magický vliv – došlo
k proměně plochého černo-bílého vidění v barevnou roz-

manitost. Avšak jednou z prvních zdravých reakcí organismu na led je nesmírná chuť k jídlu, a její uspokojení znovu odvádí krev do žaludku a euforie prvních dnů je ta tam. Nutno poznamenat, že kryodynamika nepředepisuje žádné zvláštní diety a omezení týkající se stravy.

JAKÝ Z TOHO PLYNE ZÁVĚR?

Při závěrečném přehledu si musíme stanovit požadavky na metodu, která by byla schopna zmrazit proces stárnutí. Můžeme je zformulovat jednoduše a přitom přesně.

- Tato metoda musí být biologicky čistá – jakékoli užívání povzbuzujících a „omlazujících“ prostředků v jakékoli podobě a pod libovolným názvem je absolutně vyloučeno.
- Řízení funkčních soustav musí být zachováno v podvědomí.
- Cílem metody se musí stát podpora plnohodnotného prokrvení mozku a především hypotalamo-hypofyzárního komplexu, který řídí všechny procesy homeostáze.

Jak jsme se mohli přesvědčit, ani jeden z prostředků a žádná metoda, o nichž jsme se zmínili, tyto tři zásady nesplňuje. Proto přejděme k hlavní otázce: existuje vůbec ozdravná metoda, která splňuje všechny tři požadavky?

Existuje! Můžeme to říci i jinak – určitě existuje! Jak již víte, tato metoda se nazývá kryodynamika.

ZÁKLADY KRYODYNAMIKY

Průměrná délka cévní soustavy člověka je 100 000 km. Podle výpočtů objevitele transplantace orgánů a prvního amerického laureáta Nobelovy ceny A. Carrela, k jejímu naplnění bychom potřebovali 200 000 l krve (více než tři železniční vagóny-cisterny), tedy na jeden kilometr této „silnice“ připadají skromné 2 litry krve. Náš organizmus má ovšem k dispozici 5–7 litrů. Jednoduše řečeno, zaplněno je pouze 0,000025 potenciálního objemu cévní soustavy.

Krev také nevyplňuje naše cévy úplně, nýbrž protéká z jedné oblasti do druhé. V menším či větším množství se nachází vždy v nějakém místě organismu, zanechávajíc značnou část cévní soustavy prázdnou. Tak je to, prázdnou! Tento fakt je pozoruhodný, velmi důležitý a někdy nový i pro mediky vyšších ročníků – sice ho určitě „probírali“, ale na tuto informaci zapomněli, protože ji nepotřebovali.

Jsou životní situace, které si vyžadují zvláštní prokrvení některých orgánů nebo částí těla (obličej, žaludek, končetiny); když krev splní svůj úkol, zase někam odtéká. Rezervní prázdná místa v cévní soustavě jsou kromě toho potřebná proto, aby bylo kam „ustoupit“ v době odpočinku, klidového stavu organismu nebo spánku.

Jako ilustrace k výše řečenému poslouží následující trik: dejte divákovi minci, otočte se a požádejte ho, aby

schoval minci v jedné ruce a pět s mincí poté přiložil ke svému čelu. Asi za půl minuty ho požádejte, aby obě ruce položil na stůl. Pak se otočte a pozorně si prohlédněte jeho ruce, potom si zakryjte oči, jako byste mu četli myšlenky nebo se obraceli k „jemnohmotným světům“ ...a pak sebesti ukážete na tu pěst, která svírá minci.

Jak to uhodnete? Velice snadno. Ta pěst, která byla půl minuty zvednutá u čela, bude světlejší než druhá, protože nebyla prokrvena. Posluchač druhého ročníku psychologie zajisté zná alespoň tucet podobných „parapsychologických“ pokusů. A pro vás je to další příklad toho, jak znalosti fyziologie dovolují některým lidem nazývat se skromně „senzibily“ nebo „potomky čarodějů“.

V prázdné oblasti cévní soustavy se pro nás nic dobrého neskrývá. Podobně jako každá ekonomika, i tato má své klady a zápory. Samozřejmě, orgány by bez výživy a kyslíku, přinášených krví, rychle zestárly a zemřely. Úplné dějiny pohybu krve během lidského života ještě nejsou napsány, ale lze předpokládat, že krev neustále obíhá trojúhelníkem „plíce – srdce – játra“. Plíce se starají o zásobování kyslíkem, srdce je pumpa a játra – druhé srdce. Jogíni, kteří „vypínají“ srdce, mohou prožít určitý čas pomocí náhradního „srdce“ – jater. Mozek má v našem organizmu zvláštní úkol. Jeho podstatou se budeme zabývat později.

Podle rozměru cév bychom si mohli představit geografii míst ve větší či menší míře zaplavovaných krví. Velikost tepen a žil je přímo úměrná účelu a funkci orgánů. Nejvýznamnější a intenzivně činné orgány – ledviny a žlázy s vnitřní sekrecí jsou nehledě na poměrně malé rozměry zásobovány velkými tepnami. Totéž platí i o některých sva-lech.

Intenzivní příliv krve do jiných orgánů lze vyvolat uměle – poobědvaje, mohu vehnat krev do žaludku, nebo mohu pomocí erotických obrázků vyvolat příliv v oblasti pohlaví ap. Přesto všechny orgány nelze řídit takovými přímými podněty, a soudě podle rozměrů cév, nejsou neustále automaticky zásobovány krví.

Když tedy uvažujeme logicky a víme, že objem krve je podstatně menší než objem cévní soustavy, mohli bychom předpokládat, že krev zásobuje nejméně ty orgány a oblasti, které se nacházejí nejdál od srdce, na periférii. Jednodušeji řečeno, nejvíc strádají ty oblasti, které zásobují vlasečnice. Přitom musíme vzít do úvahy fakt, že vzdálenost od srdce není jediným problémem kapilárního prokrvení. Mezi tepnami a vlasečnicemi se nacházejí arterioly, „kohoutky cévní soustavy“, které vpouštějí nebo nevypouštějí krev do vlasečnic. Jako by nestačilo, že krev se těžko dostává samoproudem do vlasečnic kvůli jejich vzdálenosti od „čerpací stanice“, navíc do nich nemůže přitékat bez speciálního příkazu, který jim k tomu dá organizmus.

V oblasti mozkových kapilár nejsou arterioly, ale existuje tu zvláštní, neurohumorální systém regulace přítoku krve, který je řízen z bodu, o němž si povíme podrobněji. Žel, jednoduchým jogínským stojem na hlavě samotoku nedocílíme a problém prokrvení mozku nevyřešíme. Soustava vlasečnic v mozku se vyznačuje neobvyklým rozvětvením. Přitom platí, že čím důležitější část mozku, tím větší rozvětvení. Např. 1 mm^3 bílé mozkové hmoty obsahuje jen 220 kapilár, ale mm^3 šedé hmoty již 1000. Velmi husté sítě vlasečnic se nacházejí v hypotalamu a hypofýze.

Např. hypofýza produkuje kromě životně důležitých hormonů i růstový hormon (somatotropní hormon, soma-

totropin), který urychluje růst těla a ovlivňuje dělení (obnovování!) buněk. Nadměrná nebo nedostatečná tvorba růstového hormonu vede buď ke gigantizmu nebo k trpaslictví. U dospělých dochází ke zvětšování končetin, dolní čelisti a rozšíření tváře. Dodejme, že tento fakt úplně popírá výmysl fyziognomiky o energické bradě, jelikož její rozměry závisí na tvorbě hormonů, nikoli na volních vlastnostech.

Kromě toho, hypofýza produkuje hormon melanotropin, který stimuluje syntézu kožního pigmentu a částečně normalizuje barvu pleti, a to skutečně, na rozdíl od drahé kosmetiky.

V přední části hypofýzy (adenohypofýze) nejsou nervová zakončení, přesto je právě tato část odpovědná za tvorbu endorfinů, hormonů, o nichž jsme mluvili v souvislosti s meditací. Síť neuronů končí v zadní části hypofýzy – v neurohypofýze. Tato okolnost nesporně dokazuje, že nelze stimulovat produkci (tedy i obnovovat fyziologickou normu) endorfinů skrze síť neuronů; lze to udělat pouze přes síť vlasečnic – prokrvením. Právě proto (je to smutné, ale je to fakt) žádný autotrénink, hypnóza, „jemný“ trans podle Milтона Ericksona nebo pseudopsychologický trénink nedokáže sám vyléčit neurózu, syndrom chronické únavy, alkoholismus atd.

V podstatě není možný žádný psychologický nátlak zevnějšku. Navíc, jakékoli podobné pokusy mohou mít nečekané následky. Autosugesce je možná, ale pouze v krajní situaci – např. ve sportu nebo ve válce.

Vsugerovat si pozitivní vztah k životu lze pouze ve spojení s dalšími technikami.

HORMON ŠTĚSTÍ

V r. 1803 učinil německý lékárník Setürner velký objev: podařilo se mu rozložit opium. Výsledkem byl bílý prášek hořké chuti, jehož malé dávky způsobují hluboký spánek. Objevenou látku nazval na počest řeckého boha spánku Morfea morfium.

Přesto se syntéza morfia uskutečnila teprve po století a půl, v r. 1952. Syntéza byla drahá a morfium se dodnes vyrábí především z opiového máku, který je obsahuje asi z 10 %. Kromě toho se z máku získává ještě 24 alkaloidů – papaverin, kodein, heroin atd.

Člověk po celá tisíciletí hledal léky ve flóře i fauně, na mořském dně i na vrcholech hor, avšak nechápal prostou pravdu: že je třeba podívat se do sebe sama. Člověk má v sobě celou lékárníčku, již nedokáže konkurovat žádná lékárna na světě. V organismu se dokonce nachází i velmi široká škála narkotik, ale tato narkotika jsou původní a neškodná, navíc mají příznivý vliv a jsou nezbytná pro normální životní funkce.

V roce 1904 byla vyslovena hypotéza o tvorbě chemických signálů v nervových zakončeních a v r. 1921 byl objeven adrenalin a acetylcholin. Současný zájem o rozpustné molekuly (hormony), regulující činnost mozku a celého organismu však sahá teprve do druhé poloviny 20. století.

Na počátku 70. let v různých laboratořích světa zjistili, že mozkové buňky mají receptory, které vážou morfin, a ten se stává aktivním pouze v tomto vázaném stavu. Nebylo důvodu předpokládat, že by mozek vyvinul receptory tohoto druhu speciálně pro takovou vzácnou látku, jako je morfin. Proto vzniklo podezření, že funkce těchto recepto-

rů se netýkala morfinů, nýbrž jakési jemu podobné látky, kterou vyrábí sám organizmus.

V r. 1976 dr. Hughes ze Skotska získal tuto tajemnou látku z mozku mořské sviňuchy, již se velmi rychle snížila citlivost na bolest. Hughes nazval tuto látku encefalin, což řecky znamená „z mozku“. Profesor Cho-Hao Li ze San Francisca získal z mozku velblouda, přesněji z velbloudí hypofýzy, ještě jedno vnitřní narkotikum, které bylo 50 krát silnější než slavné morfium! Cho-Hao Li jej nazval endorfin, „vnitřní morfin“. V tomtéž roce (1976) byla z krve zvířat získána ještě dvě vnitřní narkotika, která měla stejné složení jako morfin, ale na rozdíl od morfinu rostlinného původu neztěžovala dýchání a nezpůsobovala závislost – narkomani. Nakonec dr. Pless ze Švýcarska syntetizoval endorfin, tedy vyrobil jej v laboratorní zkumavce s přesnou znalostí chemického složení a struktury této záhadné látky.

Kolem endorfinu se zvedl v dějinách medicíny nebývalý rozruch. Američané natočili na toto téma vzrušující snímek s Dolfem Lindgrenem v hlavní roli, „I Come In Peace“ („Přicházím v míru“). Žurnalisté pak nazvali toto přírodní, čisté „narkotikum“ hormonem štěstí.

Endorfiny (neuropeptidy, encefaly) se tvoří v hypofýze a mají účinky podobné morfiu (opiátům), účastní se regulace látkové výměny a udržování homeostázy, ovlivňují imunitní procesy, hrají významnou roli v mechanismech paměti, učení, spánku atd. (viz schéma činnosti endorfinů).

„Endorfiny souvisejí se štěstím,“ napsal profesor Cho-Hao Li. „Nechci filozofovat a dělat dalekosáhlé prognózy, mohli by mě považovat za blázna, ale cítím, že tyto molekuly určují rozdíl mezi šťastnými a nešťastnými lidmi...“

Příroda si vymyslela vnitřní narkotikum, aby organizmus mohl přežít. Člověk musí pracovat na dosahování

svých cílů a uspokojovat své biologické potřeby. Dosažení cíle nám dává pocit spokojenosti, radosti, který je spojen se zvýšeným uvolňováním endorfinů. To člověku zajišťuje psychologickou odměnu za správné chování. Existuje však i opačné spojení – závist, smutek, zlost, opilství, narkomanie vznikají z nedostatku vlastního vnitřního narkotika, endorfinu. Zdroj alkoholizmu a narkomanie je v hladu po endorfinech. Hypofýza jej vyrábí ve sníženém množství a člověk se proto pokouší zahnat tento hlad alkoholickými a drogovými náhražkami.

Endorfin nám vskutku poskytuje právě to, co přitahuje opilce k láhvi: svěžest, klid, lehkost a sílu. Bylo by ovšem nerozumné popírat i sociální kořeny tohoto zla. Přesto i zde není vše tak jednoduché, jak se zdá. Na samotném faktu pití by nebylo nic zlého, kdyby nebylo tří smrtelných hříčů, vlastností, jimiž se již od počátku alkohol vyznačuje.

Jako každá náhražka je i alkohol jen parodií endorfinu, a psychický stav, jenž vzniká jeho prostřednictvím, je pouze karikaturou normální čilosti a duševní čistoty. Ten křivý paklíč alkoholu, s nímž se vkrádáme do receptorů svého mozku, deformuje jejich jemná zakončení, představuje proces metabolismu tím, že narušuje organické, fyziologické funkce. Láhev, záměna hypofýzy, ji nechává bez práce, a ona, líná jako celý náš organizmus, postupně atrofuje, a čím dál, tím víc spoléhá na láhev nejenom ohledně svátečních radostí nebo extrémních starostí, ale i všední práce.

Závěr? Všichni jsou stejně nemocní, jen se léčí různě. A navíc, pokud se přehrabáváme v odborné literatuře ve snaze najít jediný zdroj této bídy, již samotná statistika, četnost zmínek, nám prozradí jméno viníka – hypotalamo-hypofyzární komplex nebo soustava. Oficiálně patří tato „povedená dvojice“ do endokrinologie, ale v jakékoli učebnici

patologie se setkáme se zmínkou o hypotalamu a hypofýze buď v roli nedbalého ochránce, nebo přímého a někdy i zlomyslného původce nemocí.

Podstata kryodynamiky spočívá v obnovení hormonální rovnováhy a především ve stabilizaci normy hormonu štěstí – endorfinu na fyziologickou normu (kvůli zjednodušení budeme endorfiny používat v jednotném čísle). Fenoménu působení endorfinu nemá nic společného s apatií, otupělostí nebo naopak s euforií, které vyvolávají různé psychotropné látky, analgetika a anabolické steroidy. Klid, vyrovnanost, vnitřní úsměv – to vytváří v duši endorfin, a to je právě to, co prodlužuje život a činí jej zdravým a hodným svého názvu.

ZLATÝ BOD – FENG-FU

VZPŘÍMENÁ CHŮZE – PRO A PROTI

Problém normálního vyživování nejdůležitějších oblastí mozku, které jsou odpovědné za zdraví organismu jako celku, je problémem kapilár, který je z hlediska zásobování krví prvořadý a především závislý od rozmarů organismu, který dává speciální příkazy.

Vzpřímení člověka a přechod ke vzpřímenému držení těla připravily krevnímu oběhu nemálo starostí. U většiny savců se mozek a srdce nacházejí na jedné horizontální přímce a zásobování mozku probíhá téměř samospádem, což cévní soustavě značně ulehčuje práci a činí ji spolehlivou. Bohužel, o člověku to říci nelze.

Organismus člověka vzpřímeného (již *Homo habilis* před 2 300 000 lety chodil vzpříma), zbavený samočinného prokrvování, byl nucen začít vhánět krev do mozku pod tlakem, a proto se vytvořil speciální mechanismus řízení tohoto tlaku. Naše regulační soustavy – endokrinní a nervová – se však od těch dob podstatně nezměnily. Kromě toho jakýkoli mechanismus podléhá funkčním poruchám.

Další nepříjemná zvláštnost přirozenosti mozku spočívá v tom, že je asi jediným orgánem, který nelze nijak

trénovat. Pro ostatní orgány existují různá cvičení, které posilují jejich funkci a vyvolávají zvýšené prokrvení. Mozek však tvoří žalostnou výjimku, ačkoli právě on řídí organismus jako celek a proto odpovídá za zdraví a dlouhý život. Ani jeho zaměstnávání hrou v šachy nebo filozofií neřeší všechny problémy výživy mozku krví, protože stimulují pouze některé oblasti. Může se zdát, že jsme se ocitli ve slepé uličce. Ale není tomu tak!

ÚTOČIŠTĚ VĚTRU

Na těle člověka je jedno místo, které je samo o sobě všelék, je to místo zcela unikátní, s jehož důležitostí se nemůže srovnávat žádná jiná oblast. V čínské akupunktúře je tento bio-aktivní bod nazýván feng-fu („útočiště větru“). V terapii Čchi-kung se bod feng-fu kreslí na meridiánu du-mai a jeho masáže léčí nachlazení, bolesti hlavy, namožené svaly, apoplexi atd. Bod feng-fu se nachází uvnitř jamky mezi krčními šlachami, na přímce, vedoucí středem hlavy, pod hrbolem zátylku, přibližně o 3 cm výš od zadní hranice vlasové části hlavy, v místě, kde se setkává hlava s krkem. V anatomii a osteologii se místo, kde se nachází feng-fu, nazývá *foramen occipitale magnum (FOM)* neboli „velký týlní otvor“ (VTO).

Feng-fu je jediný bod na lidském těle, kde je mozek přístupný přímému, nezprostředkovanému působení. Mozek tu nepokrývá kost, protože v tomto bodu již lebka končí a páteř ještě nezačíná. Bod mezi zátylkem a šíjí je nejzranitelnější místo. Tornadoři v závěru koridy vrážejí kord právě do feng-fu býka. Bojovníci východních bojových umění po-

važují úder na toto místo za nejúčinnější. Úder na toto místo by pochopitelně neměl tak silný účinek, nebýt jedinečné anatomie tohoto místa. Probíhají jím větve velkého týlního nervu. Přes feng-fu procházejí dvě ze čtyř základních tepen, zásobujících mozek a sbíhají se v malý, bulbární arteriální kruh, vytvořený páteřními a spinálními tepnami. Ale nejdůležitější je, že přímo pod feng-fu se nachází prodloužená mícha.

NĚCO MÁLO O STRUKTUŘE MOZKU

Prodloužená mícha tvoří přechod mezi míchou a mozkiem, nebo, odborně řečeno, mezi Varolovým mostem a míchou. Nacházejí se v něm centra dýchání a krevního tlaku, centra životně důležitých funkcí, jejichž narušení je pro člověka smrtelné. Prodlouženou míchou probíhají reflexní oblouky nepodmíněných reflexů vnitřních orgánů; v ní se nacházejí centra čichu, kašle, polykání, sání, tvorby slin atd. Pracuje i v době nečinnosti mozkové kůry, v době spánku a při narkóze.

Jakožto centrum řízení zásobování krví je to právě prodloužená mícha, která podle své libovůle otevírá či zavírá arterioly, „kohoutky“ soustavy vlásečnic. Kromě toho jí podléhá manometr, regulující krevní tlak, který zvyšuje či snižuje podle toho, jaký je atmosférický tlak, vlhkost a teplota. Myslím, že především hypertonici a hypotonici nejlépe ocení význam prodloužené míchy.

O něco výš a trošku dozadu od prodloužené míchy, v pohodlné úžlabince týlní kosti, leží mozeček. Ten koordinuje a řídí činnost svalů a odpovídá za svalový tonus.

Znovu o něco výš, ale hlouběji než prodloužená mícha, se nachází hypotalamo-hypofyzární soustava, která se skládá ze dvou navzájem úzce spojených orgánů – hypofýzy a hypotalamu. Význam těchto orgánů pro plnohodnotný život člověka jen těžko doceníme. Klinická symptomatika poruch hypotalamu a hypofýzy se vyznačuje velkou rozmanitostí. Existují tu poruchy vegetativně-cévní, endokrinně-metabolické, nervově-svalové neboli neurotrofické. V této „kytici“ se skrývá předčasné stáří, alkoholizmus, narkomanie, rakovina, sexuální patologie, ateroskleróza, syndrom chronické únavy, diabetes a mnoho dalších nemocí.

Hypotalamus funguje v mnohém ohledu automaticky, bez dohledu centrální nervové soustavy, řídí se vlastním rytmem a „sebeporozuměním“. V něm se nacházejí centra vegetativní nervové soustavy, přičemž vegetativní nervový systém se neřídí vědomím, nýbrž sám reguluje činnost vnitřních orgánů (právě ona zničila játra Balzacova otce, a proto se jogíní snaží dostat právě ji pod vědomou kontrolu).

V hypotalamu se nacházejí centra pro energetickou výměnu, centra uspokojení a slasti, srdeční činnosti, svalového tonusu a imunity. Reguluje látkovou výměnu (metabolizmus), zažívací soustavu a vylučování, žlázy s vnitřní sekrecí, mechanismus spánku, a realizuje spojení nervové a endokrinní soustavy. Hypotalamus je jakožto kontrolor imunitního systému odpovědný za mutagenní procesy (rakovina, Alzheimerova nemoc ap.) i za virová onemocnění.

Hormony hypotalamu ovlivňují nejenom stav těla, nýbrž i samotného mozku, a tím i duševní stav. Tytéž hormony, kontrolující tvorbu mléka, kůru nadledvinek, mobilizaci tuku, jsou po biologické proměně v mozku schopny působit na procesy učení a zapomínání, vnímání bolesti a emocionálního zpracování událostí.

Od hypotalamu přímo závisí hypofýza, která se stará o tvorbu hormonů různých funkcí. Hypofýza se skládá ze dvou částí – předního laloku (adenohypofýza) a zadního laloku (neurohypofýza). Zajímavá je zejména tím, že v adenohypofýze se tvoří endorfiny, „hormony štěstí“, ovlivňující emocionální stav, tlumí bolest, mají sedativní (uklidňující) účinek a stimulují produkci množství životně důležitých hormonů. Hormony hypofýzy kromě toho zvyšují intelektuální schopnosti.

Nad hypotalamem se rozprostírá prostředník mezi vědomím a nevědomím – talamus. Talamus se někdy nazývá i „bránou vědomí“, avšak během narkózy a spánku se spojení mezi vědomím a nevědomím přerušuje. Při poranění talamu nastává kóma. Talamus je podkorovým centrem všech druhů všeobecné citlivosti – na bolest, na teplotu, hmatové ap. V něm končí retikulární formace, která začíná v prodloužené míše.

FENG-FU – NA VŠECHNY NEMOCI?

Naskytne se nám zajímavý pohled, když se v duchu podíváme na štěrbinu mezi lebkou a páteří, kde se nachází bod feng-fu. Lze dokonce říci, že je to velkolepý obraz – je to doslova i v přeneseném smyslu nejužší místo na lidském těle, a není se čemu divit, že japonští samurajové zasazovali úderů svým nepřátelům právě do této oblasti.

Výjimečná citlivost tohoto místa však v sobě skrývá nejen možné nebezpečí, ale i jedinečnou příležitost vyléčit téměř všechny nemoci. Je to jen otázka míry a druhu působení.

Čínská medicína úspěšně léčí nemocné akupunkturou nebo moxováním feng-fu. Džendzu-terapie (akupunktura) a čchi-kung terapie však zatím nedokázaly využít veškerý potenciál tohoto bodu. Bodu feng-fu se v těchto systémech nepřikládá velký význam, ukazuje se však, že např. v akupuntуре se při působení na feng-fu léčí krvácení do mozku, bolesti hlavy, bolesti v oblasti šíje a zátylku, krvácení z nosu, laryngitida a snižuje se teplota. To můžeme s jistotou potvrdit, Ale to ještě není to hlavní.

Pro nás je nejdůležitější to, že čínští lékaři mají více než dvoutisíciletou zkušenost s tepelným působením na feng-fu (při nahřívání moxováním), a tato okolnost nesporně dokazuje neškodnost a účinnost tepelného vlivu na bod feng-fu. V kryodynamice se působí nikoli teplem, nýbrž kouskem ledu, což ještě víc zvyšuje neškodnost a účinnost této metody působení na feng-fu v obvyklých podmínkách.

Jak jsme se již zmínili, v bodu feng-fu není mezi kůží a mozem nic. Je to pravda, ale ne celá. Úplná pravda je v tom, že kostní superochrana mozku sice v tomto místě skutečně chybí, ale je tu vrstva podkožního tuku. Když vezmeme v úvahu, že hlavním úkolem podkožního tuku je ochrana organismu před vlivem teploty, pak pochopíme, že tloušťka tukové vrstvy má zásadní význam, jelikož na ní závisí i kryodynamický účinek.

Přirozeně, čím tlustší je vrstva podkožního tuku, tím složitější je vyvolat příliv krve do mozku a tím menší účinek má procedura. Můžeme s jistotou říci (za použití průměrných veličin), že u mužů je účinek kryodynamiky výrazně vyšší než u žen – ženy mají tuto tukovou vrstvu asi třikrát tlustší, než muži. Každý, kdo se rozhodne pro kryodynamiku, by měl tento faktor vzít na vědomí a podle něj odhadovat své naděje i prognózy.

Pokud se vrátíme k celkové problematice fyziologie, musíme konstatovat fakt, že v procesu rozpadu a rozkladu soustavy našeho organismu (který zase není ustrojen až tak špatně) hraje zásadní roli pohlavní dospívání a faktor pohodlnosti životních podmínek (jehož výsledkem je hypodynamie).

Právě v přechodném období života, navíc v době nesignifikátního nadbytku, mají původ všechny lidské neduhy: únava, melancholie, alkoholismus, nemoci, stárnutí a předčasná smrt (čili smrt pod hranicí 115–120 let).

CO DĚLAT?

Asi nejlehčí bude řešení problému zhoubného komfortu. Bude nezbytné vzdát se především předpotopní psychologie věčně hladového člověka, který dychtivě hledí na vše, co si lze dát do úst nebo obléct, vzdát se zvyku trápení a nudy a předstírání domnělé příčinlivosti.

Navzdory této představě zdravý obraz života vůbec nepotřebuje askezi, extrémní chování řízené různými zákazy. Měli bychom prostě žít tak, jak žije příroda – bez starozákonní rituálnosti a předsudků, bez ubohých schémat, donekonečna opakovaných nemocnými lidmi, „lidovými“ i protilidovými léčiteli, bez vychloubačnosti, v níž si svůj život tvoříme nikoli pro vlastní radost či radost blízkých, ale na základě závisti sousedům a kolegům.

Ve vztahu k vlastnímu organismu nepotřebujete nic, jen normální, zdravý egoizmus. Prostě svému organismu položte jednu jedinou, ale přesnou a neustále se opakující otázku: „Můj milý, čeho si žádáš?“

Ať je odpověď jakákoli, řiďte se jí bez výhrad.

V tom je podstata kryodynamiky, která se podobně jako starořecký politik Solón (640–559 př.n.l.), řídí stěžejním heslem: „Ničeho příliš!“

KRYODYNAMICKÁ METODA

Nyní přejděme k hlavní části – k samotné metodě kryodynamiky.

Jak jste již pochopili, místo tradičního čínského nahřívání bodu feng-fu se v kryodynamice používá kostka ledu, velká přibližně 2 x 2 x 2 cm; malé odchylky od těchto rozměrů podstatu nijak neovlivňují.

PROČ PŘÁVĚ LED

Zkušenosti ukázaly, že led je účinnější než moxování, je pohodlnější, neškodnější a snadno dostupný v jakékoli době. Můžeme si jej vyrobit samostatně – dejte si do ledničky speciální formu na tvoření ledových kostek (na koktejly). Nemusíte kupovat speciální svíčky na moxování, při nichž nemáte záruku, že svíčka je čínská, nikoli indická, a je-li čínská, že není vonná, prodávaná jako nahřívací. Balení a ujištění prodavačů v tomto případě neposkytuje žádnou garanci.

Pokud chcete přesto použít moxování, musíte si bod feng-fu oholit, což není vždycky možné, oholené temeno vám bude sotva sloušet... Kromě toho může moxování vykonávat pouze specialista, a to již nebude kryodynamika, protože používá jinou metodu mechanického působení.

Pozor! Takzvaný „suchý led“ (tvrdý oxid uhličitý, CO₂) se vypařuje při teplotě 78,5 °C, přičemž prochází kapalným skupenstvím (odtud název), a nelze jej použít v žádném případě! Vhodný je jenom obyčejný „mokrý“ led (H₂O), jenž taje (mění se v kapalinu) při teplotě 0 °C a nepředstavuje žádné nebezpečí (při veškeré snaze nemůžete nastydnout, tak malý je rozměr ochlazovaného povrchu). A teplota od 0 do +3 °C pro náš záměr úplně postačí.

INDIKACE

- Komplex chronické únavy – asteno-*adynamický* syndrom: slabost a malátnost, zvýšená unavitelnost, snížené sebevědomí, podrážděnost a emocionální labilita s psychoastenickými příznaky, poruchami spánku ap.
- Vegetativní cévní dystonie (pocení dlaní, všeobecná slabost ap.)
- alkoholizmus
- Různé nemoci pohybového ústrojí s neurologickými projevy v důsledku degenerativních a dystrofických procesů v oblasti páteře
- Poruchy endokrinní soustavy
- Obezita (hormon trioxin, který **produkuje hypofýza**, spaluje přebytečné kalorie):
 - podváha;
 - celulitida;
 - patologické jevy v klimakteriu, poruchy menstruačního cyklu;
 - impotence, frigidita, anorgazmie;
 - endokrinní neplodnost;

- endometrióza, poruchy funkce štítné žlázy;
- artritidy
- Onemocnění dýchacích orgánů a kardio-vaskulární nemoci:
 - hypertonie, hypotonie;
 - vážné bronchitidy a pneumonie (provázející antibakteriální terapie);
 - astma bronchiale
- Poruchy funkce trávicího traktu
- Poruchy funkce pohlavních orgánů:
 - některé formy se léčí samostatně, v těžších případech s pomocí
- Úprava reflexní sympatické dystrofie (syndromu nepolevující bolesti) s neuralgickými příznaky
- Psychomotorické poruchy, fyzické a duševní přetížení:
 - stresové situace;
 - depresivní stavy a neurózy;
 - kocovina

KONTRAINDIKACE

- těhotenství (jakýkoli stupeň);
- epilepsie;
- duševní nemoci

Kryodynamikou se také nesmějí zabývat osoby s kardio-stimulátorem.

REHABILITACE A PROFYLAXE

Pomocí kryodynamiky lze za krátký čas oživit organismus, který dlouhou dobu strádal pod vlivem psychické, fyzické zátěže nebo alkoholizmu. Nejprve se omlazuje pleť na tváři, mizí oteklost, „odulost“ a vyhlazují se mělké vrásky, řeší se problém celulitidy a nedochází ke tvorbě křečových žil.

Kryodynamika se používá jako doplněk léčby a profylaktický prostředek:

- při narkomanii (ačkoli záruku zbavení se této nemoci dát nemůže, protože zneužívání některých drog vede k nevratným /organickým/ poškozením mozku – např. metylendioximetamfetamin čili extáze ničí neurony);

- při jakékoli formě rakoviny a vážných infekčních nemocích (např. trávícího traktu, venerických).

Kryodynamika je také metodou, která ve všem posiluje organismus.

Jak jste se měli možnost přesvědčit, kryodynamika je založená na vědecké fyziologii a její účinek nezávisí od toho, jestli jí věříte nebo ne. Doporučuje se osobám starším 17 let, horní věková hranice není omezena. A co je nejdůležitější, kryodynamika má k dispozici prakticky nevyčerpatelný zdroj rozvoje.

Dědičné choroby a nevratná traumata však kryodynamika nezvládne. Není to všelék, a přesto jím je, protože je schopná obnovovat, léčit a omlazovat vše, co podléhá mozku a je vyživováno krví. Výsledek měsíčního kurzu kryodynamiky je neobvykle trvalý: budete jej cítit po celý rok. Kurz kryodynamiky však můžete absolvovat, kdykoli to váš organismus bude chtít.

ZÁKLADNÍ PODMÍNKY KRYODYNAMIKY

Během celého kurzu je zakázáno pít kávu (coca-colu, pepsi-colu a jiné nápoje s velkým obsahem kofeinu), jíst tučnou a kořeněnou stravu a přejídat se. Dále jsou po celou dobu zakázány: alkohol jakéhokoli druhu (pivo, džin s tonikem ap.), drogy, neuroleptika, trankvilizéry, antidepresiva a hypnotika.

Pozor! Pokud užíváte neuroleptika na lékařský předpis, tak návštěvu kurzu kryodynamiky na čas odložte. Problém účelnosti užívání trankvilizérů a antidepresiv si vyžaduje konzultaci s vaším ošetřujícím lékařem.

Celý kurz kryodynamiky je rozdělen na 30 dnů; zahrnuje dobu adaptace a přestavby organismu (28 dnů, lunární měsíc) plus první a poslední den kurzu.

Asi 4–5 hodin před procedurou není dovoleno jíst, pít lze neomezeně (vodu, slabý čaj ap.).

Jedna procedura (při níž ležíte na břiše) trvá u mužů 20–25 minut, u žen 25–30 minut. Led se na bodu feng-fu fixuje elastickým obvazem, náplastí, pletenou čepkou ap. Procedury se vykonávají pouze v dobře větrané místnosti, v podmínkách relativní čistoty vzduchu. Kouřit je přísně zakázáno! Kromě toho je žádoucí zdržet se kouření alespoň jednu a půl hodiny po ukončení procedury.

První i druhý týden se procedury provádějí dvakrát denně – ráno a večer. V případě nuceného přerušení na několik dnů (do 5 dnů) lze kurz prodloužit, ale měli byste jej prodloužit o tolik dnů, kolik jste vynechali nebo jej za měsíc začít znovu.

ROZVRH KRYODYNAMICKÉHO KURZU

První týden – jedna kostka ledu se přiloží na bod feng-fu, druhá na kostrč (*vertebrae coccygeae*) dvakrát denně – ráno a večer. V obou případech nalačno (zásadní podmínka).

Druhý týden – ranní procedura jako v první týden. Večerní – led na kostrči se vymění za hořčičnou (anebo kapsicinovou) náplast (2 x 2 cm) kvůli „šokovému“ teplotnímu kontrastu. V obou případech nalačno (zásadní podmínka).

Poznámka: Pokožka na kostrči je velmi jemná, pokud ji náplast dráždí, nezatínejte zuby a nedělejte ze sebe hrdinu, ale zkraťte „kostrčovou“ proceduru na 5–10 minut nebo nahraďte náplast ohřívačem.

Třetí a čtvrtý týden – kostka ledu se přikládá pouze na bod feng-fu jednou denně. Doporučuje se to provádět ve stejnou dobu, např. ráno. Kostrč nás již nezajímá.

Uvedené schéma je základní.

Asi hodinu až hodinu a půl před procedurou lze užívat tyto přípravky:

- glukózu – kvůli výživě mozku (její synonyma *dextrosa*, *Dextrosum*, *Glucosa*, *Glucosum*) – 1 tabletku (pokud ovšem nemáte cukrovku!);
- vitaminy – na všeobecné posílení organismu, preventivní dávku, která je doporučena v návodu.

Tyto přípravky lze koupit volně, bez receptu. Je ještě několik prostředků na posílení účinku nebo léčení určitých nemocí, ale tyto lze (z pochopitelných příčin) doporučit pouze po osobní konzultaci, přísně individuálně.

MECHANIZMUS PŮSOBENÍ KRYODYNAMIKY

Ze školní výuky fyziky víme, že tělesa se při zahřívání roztahují a při ochlazování stahují. Tento fyzikální zákon platí i ve fyziologii. Např. půjdete po ulici v zimě, v silném mrazu, bez rukavic, ruky máte zmrzlé, cévy chladem zúžené. Když vejdete do teplé místnosti, co se stane s vašimi rukama? Dlaně, a zejména prsty, většinou bolestivě svědí. Cévy se teplem rychle rozšiřují a krev v ruce se rychle rozproudí ve snaze zachránit podchlazenou tkáň. Z toho vzniká bolest a zčervenání kůže. Za několik minut se teplota stabilizuje na normu, krev proudí pomaleji a bolest přechází. Je to normální fyziologická reakce organismu na lokální ochlazení.

Kateřina II. (podobně jako Kleopatra ve starém Egyptě) používala ve své ranní kosmetické proceduře právě kousek ledu. Potírala si jím obličej, a následkem teplotního kontrastu se póry na kůži stahovaly a tváře dostávaly žádoucí lehký ruměnek. To je příklad, jak bez velkých výdajů zvýšit tonus obličejových svalů.

Tentýž efekt vzniká i při lokálním ochlazení (v našem případě) bodu feng-fu. Kostka ledu se zafixuje na feng-fu a vy klidně ležíte na břiše. Vegetativní nervová soustava – připomeňme, že nespadá pod kontrolu vědomí – dostává signál o lokálním ochlazení a je nucena adekvátně reago-

vat, čili vehnat do daného místa krev na vyrovnání teploty a rychlé stabilizace. led v podstatě provokuje organismus a vytváří iluzi jakéhosi nepříznivého stavu. Hořčičná náplast na kostrči slouží jako teplotní kontrast. Máme-li na zřeteli, že bod feng-fu je vrchol, a kostrč – úpatí páteře, pak nám bude jasné, že různé teploty vytvářejí dodatečný jemný šok, který stimuluje prokrvení.

Asi za 20–25 minut si sundáte zbytky ledu, účinek chladu se zastavuje, vlasečnice se rozšiřují a krev mohutně naplňuje cévy hypotalamo-hypofyzárního komplexu (kromě toho začíná působit termokapilární efekt*), což právě potřebujeme; v bodě fen-fu se přitom příjemně oteplí.

Již dříve jsme si vysvětlili, že náš organismus má svou „nevědomou“ paměť – podmíněné reflexy. Díky tomu měsíční působení na feng-fu vytváří v našem organismu dostatečně trvalý zvyk zavlažovat polozapomenutý hypotalamo-hypofyzární komplex. Vyživování této oblasti a celého mozku krví se tak dostává do naší vlastní fyziologické normy. Pouze do normy, nikoli nad ni, což je velmi důležité: nevyžaduje to žádné mimořádné úsilí organismu, nepracuje na doraz, prostě jenom začíná žít tím životem, na který již téměř zapomněl.

Podstata této metody je v obnovení hormonální rovnováhy a především v obnově fyziologické normy hormonů štěstí, endorfinů. Zákonitým důsledkem je zvýšení produkce řady omlazujících hormonů (melatoninu, růstového hor-

* Termokapilární efekt – závislost rychlosti rozlití kapaliny od nerovnoměrnosti ohřevu kapalné vrstvy. Efekt se vysvětluje tím, že povrchové napětí kapaliny (v daném případě krve) se zvýšením teploty zmenšuje. Proto při rozdílných teplotách v různých oblastech kapalné vrstvy vzniká hybná síla rozlivu, která je úměrná gradientu napětí kapaliny.

monu atd.). Byla prokázána schopnost těchto hormonů zvyšovat délku života minimálně o 25–30 %, což pro průměrnou délku života představuje 25–25 let.

Růstové hormony jsou nezbytné pro organismus po celý život, jejich nedostatek vede ke zpomalení růstu, což je charakteristické pro staré lidi.

Led na feng-fu nepůsobí bouřlivé reakce ani ve fyzické, ani v emocionální oblasti. Člověk se nehoupá jako na houpačce, prostě jen začíná naplno fyzicky i duševně žít. Fenomén vlivu endorfinů nemá nic společného s apatií nebo euforií, které vyvolávají některé psychotropní látky, analgetika a anabolické steroidy.

Po ukončení prvního léčebného kurzu si můžete přikládat led podle potřeby nebo prostě jen kvůli pozitivním emocím.

RESUMÉ

Procedura je příjemná a již po první seanci vzniká pocit uvolnění a přílivu sil, padá únava a napětí. V každém případě dochází ke značnému zlepšení životního pocitu, k léčení syndromu chronické únavy a posílení adaptačních schopností organismu, k vzestupu tělesné aktivity a nárůstu intelektuálních možností.

Po měsíční kryodynamické kúře se normalizuje spánek, mizí mráкотné stavy, snižuje se emocionální labilita, meteosenzitivita a projevy dysfunkce trávicího traktu.

Ve všech případech nemocných vegetativně-cévním syndromem byly dosaženy výborné výsledky. U lidí ve stádiu hormonální přestavby (v době tzv. krize středního věku

a menopauzy) se velmi rychle ztrácejí projevy krize vegetativní soustavy a mizí emocionální nestálost.

Na rozdíl od drog je endorfin univerzální – při přílišném vzrušení uklidňuje, v případě emocionálního úpadku zase tonizuje, nikdy však nezavádí člověka za práh adekvátního vnímání reality – naopak, každého vrací zpět za tuto hranici, do oblasti normy. Je to závaží, které organismus podle potřeby klade na misku emocionálních vah ve snaze vyvážit je. Endorfin nepřekáží normální emocionální reakci na skutečnost, v případě jeho dostatečného množství prostě nečekáme od života nic zlého, a pokud se nám přesto něco podobného přihodí, neprožíváme to dlouho a mučivě. Klid, vyrovnanost, vnitřní úsměv – to vše endorfin vytváří v duši, a to je právě to, co prodlužuje život, činí jej zdravým a plnohodnotným.

Kryodynamika je fyziologická a nemá vedlejší účinky. Tisíciletá praxe čínské medicíny potvrdila její absolutní neškodnost.

Musíme však pamatovat na to, že nelze přikládat led na feng-fu v alkoholovém opojení – nijak to nepomáhá, mozkové receptory jsou již zahlušené náhražkou a život endorfinů je tak krátký, že nepřežijí dobu, kdy je skutečně potřebujeme.

Pokud máte kocovinu, můžete kryodynamiku využít. Kromě toho pokud kryodynamiku praktikujete pravidelně, ale okolnosti vás nutí nějakou tu skleničku vypít, mějte na paměti, že stav po alkoholovém opojení bude neobvykle silný, těžký a vleklý.

Naskytlo se několik případů, kdy se lidé po třech skleničkách opili do němoty, do stavu úplné necitlivosti a kocovina pak trvala celých 24 hodin. Kryodynamika totiž skutečně omlazuje mozek a jeho reakce na alkohol tomu

odpovídá – je podobná jako u dětí. Když vás již situace přivede k pití, pak zmenšete svou obvyklou dávku na minimum – pijte dvakrát méně.

Znovu se vraťme k otázce výživy. Je všeobecně známo, že na kilogram živé váhy připadá u různých zvířat mnohem méně kilokalorií, než u člověka. U psa to činí přibližně 164 tisíc kilokalorií, u koně – 163 tisíc, u krávy – 141 tisíc a u člověka – 726 tisíc, tedy 4,5 krát víc, než u vyšších obratlovců. Přitom na obnovu své hmotnosti potřebují kůň a kráva 33 % energie, pes 35 %, ale člověk pouze 5 %. Těch zbylých 688 500 kilokalorií na kilogram tělesné váhy spotřebuje člověk za celý svůj dospělý život převážně na reakce v sociální sféře. Výdaje na tlumení značně převyšují výdaje na povzbuzování. Po kurzu kryodynamiky však nutně přehodnotíte své obvyklé menu. Hlavní není množství sněženého, ale kvalita produktů.

PSYCHOGENNÍ PORUCHY A KRYODYNAMIKA

Nyní se z hlediska kryodynamiky podívejme na emocionální (funkční) poruchy, které (jak jsme si již ukázali) nutně s sebou přinášejí fyzické a psychické strádání. Následkem bývají kardiovaskulární nemoci, vředové onemocnění žaludku, astma, hormonální poruchy atp. Nakonec je tu předčasné stárí, provázené různými neduhy.

Pojem „funkční porucha“ se začal používat v 19. století, když patologická anatomie při zkoumání příčin úmrtí objevila strukturální změny v organizmu v případě některých nemocí, zatímco u jiných nemocí podobné změny chyběly. První očividné změny dostaly název „organické poruchy“; druhé, při nichž nebyly objeveny žádné viditelné strukturální změny, nazvali „funkčními poruchami“. Patří k nim neurastenie, hysterie, nutkavá neuróza a dlouhý progresivní řetězec poruch, jejichž příčinou jsou poruchy v emoční oblasti.

Emocionální poruchy mohou mít velmi těžké následky a „vrtochy“, před nimiž zůstává i medicína v úžasu stát. Německý lékař Wolf zavedl i termín „psychogenní sebevražda“ v případě neobjasněné smrti sice úplně zdravého, ale duševně podlomeného člověka, který již přestal zápasit se složitými psychologickými situacemi. V lékařské literatuře jsou popsány stovky případů smrti, která nastala bez

organických poruch. Připusťme, že v převážné většině podobných případů jde o reflex úniku – člověk může např. vážně onemocnět, utíkaje se k nemoci jako poslední možnosti úniku z nesnesitelné situace, od nutnosti nést odpovědnost nebo učinit problematické rozhodnutí.

V mnohých životních situacích dává mozek (tedy hypotalamo-hypofyzární komplex) příkaz např. srdci, aby změnilo činnost v souvislosti s pádem do studené vody, jak tomu bylo ve zmíněném případě koupání v ledové vodě. Přesto se tento příkaz může uskutečnit i tehdy, kdy se člověk snaží nejenom uniknout nepříjemnostem, ale i životu samotnému, který považuje za nekončící bolest. Znamená to, že člověk nečiní vůči sobě žádné násilí, pouze si nevědomě přeje smrt a tím urychluje její příchod.

Zvlášť nebezpečné jsou tyhle nálady v mládí, v období stresů, maximalistických nároků a ne vždy úspěšných pokusů o sebepotvrzení. Ale i u dospělého člověka, nadměrně soustředěného na své nezdary a trápení, může vzniknout chronická špatná nálada, chronická deprese, kterou plným právem můžeme nazvat chronickou (dlouhodobou) sebevraždou.

Člověk, který přemýšlí o smrti a přeje si ji jako osvobození od těžkostí, libuje si ve svém trápení, zveličuje je, ztrácí chuť do života a přestává se starat o své zdraví. Je smutný, trpí nespavostí, časem se dostavuje neodůvodněné zvracení a průjem (diarea). Postupně slábnou všechny funkce, orgány jeden po druhém přestávají pracovat. Člověk usiluje o smrt – a umírá. Chronické, nevědomé spění k smrti, k osvobození se od neúnosných situací se nepřímou projevuje např. u viníků i obětí automobilových nehod.

Smrt je vždy krajní případ. Mnohem častější je mravní úpadek, trápení a dlouhodobé duševní napětí, které bývají

příčinami různých onemocnění. Pro ilustraci uvedu několik příkladů.

L., 34 let, udaná, dvě děti. Do doby, než se staly události níže popsané, považovala své manželství za velmi šťastné.

L. se vydala na dvoudenní turistický výlet do Finska společně s manželem a jeho blízkým dvaatřicetiletým přítelem. V poslední chvíli však manžela zdržely záležitosti ve firmě, a tak vypravil manželku ve společnosti svého přítele. Staly se nečekané, ale banální věci. Banální ovšem pro nestranného pozorovatele. Mezi těmito dvěma lidmi vzplanula vášeň a jedné noci (která bude podstatná pro další vývoj) byla žena nevěrná svému manželovi, jehož si velmi vážila.

Milostná historka by tím možná skončila situací, v níž L. málem umřela na záchvat dušnosti, který vyvolalo její přiznání manželovi. Po této památné cestě se u ženy začaly objevovat záchvaty bronchiálního astmatu, které vznikaly vždy v tutéž dobu – v noci.

Milenec s ní brzy zpřetrhal jakékoli vztahy. L. to k němu nejprve táhlo a trpěli spolu – vinou i ponížením. Kvůli léčení astmatu byla umístěna na klinice, kde se jí zdraví začalo trochu vracet, ale konečné uzdravení se nedostavilo.

Asi dva roky trápily L. mučivé záchvaty. Po absolvování kurzu kryodynamiky L. tato metoda zklamala a začala ji považovat za další podvod. Přesto asi za dva a půl měsíce došlo k úlevě, záchvaty začaly mizet a co bylo nejdůležitější, přestaly ji trápit v osudnou dobu – během noci. L. poprvé za poslední léta spala úplně klidně.

L. pochopila, že na překonání tak těžké nemoci potřebuje organizmus čas, a tak se rozhodla kurz opakovat. Postupně, jak začaly jednotlivé orgány ožívat, se úplně vyléčila a zbavila těžkého astmatu (asi za půl roku). V současné době je absolutně zdravá a manžel ji stále miluje.

Nemoc L. vznikla na základě emočního zážitku. Při vyšetřování podobných případů lékař zpravidla nenachází příčinu nemoci (a někdy ani nemoc samotnou). Člověk nicméně hledá pomoc, trpí, strádá a stěžuje si, jelikož jej někdy považují za simulanta nebo dokonce za psychopata. Představa nemoci pochopitelně vyvolává mnoho „zdánlivých“ nemocí. Jsou však „zdánlivé“ pouze z hlediska formální medicíny, protože pro samotného nemocného jsou úplně reálné. Montaigne a Molière velmi dobře popsali tento dávno známý jev. Sám název Moliérova dramatu „Zdravý nemocný“ se stal téměř lékařským termínem.

„Domnělé“ nemoci bývají nepřenosné a podnětem k jejich vzniku jsou těžké duševní prožitky, strach, neklid, sklíčenost ducha. Utrápené „nejasné případy“ v úporné snaze nějak si pomoci pak trýzní sebe, lékaře i své blízké.

Pomoci se jim však mnohdy dostane nikoli u chirurga, ani u terapeuta, nýbrž na kurzu kryodynamiky v důsledku obnovy fyziologické úrovně tvorby endorfinů.

K somatickým poruchám může vést i dlouhodobá nervová zátěž, napětí, které má desítky obměn – zármutek, zklamání ap.

Psychiku žen nejčastěji trápí sentimentální zážitky, samota, rodinné neshody, pocit bezmoci a touha po něžnosti. U mužů převládají profesionální a finanční problémy, ztráta postavení či marné pokusy dostat se na vysoký post. Mnohé z těchto příčin mohou zůstat utajené, skryté, takže si je ani sám nemocný neuvědomuje.

K. 39 let, vdaná, 1 dítě.

Tuto ženu trápily mnohé rozmanité a nevyjasněné těžkosti. Mnohdy se v noci probouzela s pocitem, jak ji vstávají vlasy na hlavě. Velmi zhubla, stala se anemickou a ztratila chuť do života. Na ulici se přistihla při tom, jak sečítá čísla aut a domů, a hádá, vyjde-li sudá, nebo lichá. Zdálo se jí, že se stane něco strašného, když to neuhodne.

Neurolog ji poslal na konzultaci k psychiatrovi. Asi za měsíc, po „tradiční“ době, kterou naše medicína potřebuje na všechny možné analýzy a vyšetření, po konzultacích téměř u všech specialistů polikliniky, se obrátila na jakousi „akademii iracionálních věd“.

Na této akademii ji vysvětlili, že má vyrovnat karmický dluh. Zaplatila nezanedbatelný obnos a prošla „léčebným“ obřadem. Žel, zlepšení se nekonalo: v první dny po obřadu se neklid sice snížil, ale pak se objevil znovu. K. se podruhé obrátila na „akademii“, neboť jí slíbili stoprocentní účinek. Tamější „specialisté“ jí doporučili zaplatit další sumu za doplňkový, tzv. zlatý obřad, ale zdravý rozum tentokrát zvítězil a K. odešla.

Biologové tvrdí, že např. hadi vidí tepelné vlny, nikoli objekty. Svět, který vidí had, je zřejmě velmi podobný „světu“, v němž žijí různí ezoterici-akademici; vždyť i oni, podobně jako had, vidí, jak před nimi v mlze plavou různá pole „životní energie“. Víra, že jakýsi „akademik“ zná „hlubší realitu“, se podobá víře, že školní pravítko je reálnější nežli, řekněme, měřicí přístroj.

Ale vraťme se ke K. Nevím, jak dlouho by trvalo její zmatení, kdyby ji náhoda nezavedla ke kryodynamice. Když se její emoce dostaly do normálu, K. přišla na příčinu svých problémů, a dokonce se jí velmi radikálně zbavila. Příčina se skrývala v hrubosti a despotičnosti jejího muže, v nedostatku společných zájmů: vlastně nikdy spolu nevycházeli a duševně se navzájem velmi odcizili. Navíc on, hlava rodiny, doma vážný a přísný, udržoval milostný styk s mladičkou sekretářkou.

Za několik měsíců se vše změnilo k lepšímu: tvář ženy zářila, zdobil ji veselý, upřímný úsměv a vypadala živě a optimisticky. Nic ji nebolelo, zmizely všechny problémy. Se svým mužem se rozvedla a začala nový život. V současnosti má novou rodinu a sympatického a citlivého muže.

Vskutku, mnoha trápením bychom mohli předejít, kdybychom vždy usilovali o to lepší a nebáli se změnit svůj život. V případě K. díky kryodynamice vše dobře skončilo: problém v emocionální oblasti nepřerostl v somatické onemocnění.

S., 22 let, svobodná.

Začala se jí točit hlava, poté se dostavily silné bolesti a časem i průvodní diarea. Lékaři nedokázali určit diagnózu. Za tři týdny byla přes přetrvávající symptomy propuštěna. Ale měla štěstí: dostala se k dobrému psychologovi. Společně přišli k závěru, že pokud S. nemůže mít pohlavní styk mimo manželství (má úzkostlivou povahu a svých vrstevníků se straní), nutně se musí vdát. V tomto případě musíme mít na zřeteli zvláštnost ženského organismu: chybějící pohlavní život u normální 22 leté ženy zákonitě vyvolává hormonální problémy. Právě tyto problémy byly příčinou fyzických těžkostí S. Prošla kurzem kryodynamiky, obnovila svou hormonální rovnováhu a pomocí psychologa vyřešila své psychické problémy. Za několik měsíců se vdala.

D., 28 let, invalidní (kvůli obezitě).

D. při své výšce 178 cm vážil 149,6 kg. Kvůli značné nadváze u něho již v mladém věku zjištěny

problémy s dýcháním (chrápání, výpadky dechu během spánku), náhlé usínání vsedě (Pickwickův syndrom). Během vyšetření byla nalezena akrocyanóza – existence modrofialových ploch ve vrstvách kůže na ramenou, v křížové oblasti a po obou bocích břicha. Slabé dýchání – 28x za minutu, ozvy srdce slabé, pulz 96 za minutu, tlak 170/110.

V minulosti mnohokrát absolvoval dietoterapeutické kurzy (různé modifikace diety č. 8), jejichž výsledek nikdy nepřesahoval zhubnutí o tři kilogramy během měsíčního léčebného pobytu. Pacientovi se nedařilo dodržovat dietu déle než měsíc: trpěl psychickými problémy. Jinými slovy – pokusy dodržet dietu byly provázeny zhoršením nálady, bolestmi hlavy, ztrátou výkonnosti, což nakonec vedlo k přerušení diety.

Po individuální intenzivní kryodynamické kúře, přibližně měsíc po jejím ukončení, se stav začal zlepšovat: úbytek hmotnosti o 9,7 kg a za 12 dnů již o 28,3 kg. Zlepšily se ukazatele stavu srdce a cévní soustavy, pulz se snížil na 76 za minutu a tlak se ustálil na 135/85.

Jak vidíme, efekt byl citelný. S. prošel ještě několika kúrami kryodynamiky a jeho hmotnost nyní odpovídá normě podle indexu hmotnosti (Body Mass-Index, BMI) – 27.

PRO INFORMACI

Svůj BMI (index tělesné hmotnosti) si snadno vypočtete, když svou hmotnost (v kg) vydělíte druhou mocninou své výšky (v metrech).

Norma BMI se pohybuje kolem 20–25. Interval je dost široký a počítá s individuálními, fyziologickými zvláštnostmi člověka. Index 25–30 znamená nadváhu, pokud je vyšší než 30, konstatuje se obezita.

ÚZKOST A DEPRESE

Může vzniknout otázka, proč jedni lidé následkem stejné zátěže, otřesů, zklamání a konfliktů těžce onemocní, a druzí zůstanou zdraví? Odpověď není tak jednoduchá, jak se může zdát. Zřejmě to natolik nezávisí od intenzity psychického traumatu, jako od sil samotného člověka, od zvláštností jeho vyšší nervové soustavy, citlivosti a emocionální stability, od celkového tělesného a duševního stavu v době šoku nebo stresu. Každý člověk má jiný práh bolesti, svou vlastní „hranici traumatizace“. Proto se události, jichž si jeden téměř nevšimne a nevyvolají v něm žádné silnější emoce, mohou pro druhého stát příčinou somatického onemocnění či reaktivní psychózy a dokonce zatemnění vědomí.

Emoce nejčastěji zapříčiňují hypertonii, aterosklerózu, žaludeční nebo dvanácterníkové vředy, diabetes a onemocnění srdce. Vzpomeňme na Puškinovu pohádku o mladé carevně, která „vzrušení nesnesla a v poledne umřela“. Také Dubrovského otec umírá, když spatří Trojekurova „s hrozivým výrazem a v hněvu. Trpělivě si narovnal šosy svého kabátu, chystaje se vstát z křesla, malinko se zvedl... a náhle upadl. Syn se vrhl k němu, ale stařec ležel nehybně a bez dechu – ranila jej mrtvice...“

Nejčastějším projevem emocionální patologie je úzkost a deprese. Pojmem „úzkost“ se označují specifické pocity,

podobné strachu, ale tento pojem je plně nevystihuje. Úzkost je emoce, nebo lépe komplex emocí, pocitů a nálad, které pocítujeme jako nepříjemný stav vnitřního napětí, neklidu a očekávání něčeho negativního, nějakého ohrožení. Jedním z hlavních složek úzkosti je mučivý pocit nejistoty a strachu z budoucnosti. Nejpodstatnějším znakem úzkosti je právě její zaměření na budoucnost.

Úzkostlivého člověka nezneklidňuje to, co se již stalo nebo co se děje v přítomnosti, ale trápí jej to, co se může stát. Ve stavu úzkosti neexistuje přítomné ohrožení, ale přenáší se do nějakého období v budoucnosti. Tu se skrývá paradox této mučivé – a zdálo by se – i osudné emoce: tuto úzkost prožívají pouze ti, kteří jsou pevně přesvědčeni o tom, že mají budoucnost. To jim dává reálnou možnost dostat se z tohoto stavu s nejmenšími ztrátami – člověk není beznadějný, protože (nehledě na cokoli) chová v sobě naději na budoucnost. Člověk, který je přesvědčen, že nemá budoucnost, nikdy nepocítuje úzkost. Spinoza plným právem tvrdí: „Strach nemůže být bez naděje, stejně jako naděje beze strachu.“

Z toho plyne pro nás důležitý závěr: nesmíme dopustit, aby úzkost přerostla v depresi. Kvůli všeobecnému informačnímu zmatku si lidé často pletou pojmy „úzkost“ a „deprese“. Deprese dělíme podle příčiny vzniku na reaktivní a endogenní. První představují odpověď na vnitřní problémy, řadu nezdarů nebo osudnou shodu okolností, kterou je smrt blízkého člověka. Příčinou endogenní deprese (která vzniká jakoby bez viditelné příčiny) je nerovnováha endokrinní soustavy.

Deprese je stav, v němž již neexistuje budoucnost. Stručně bychom ji mohli charakterizovat jako úzkostný neklid nebo pocit prázdnoty, který nikdy neustává. Chce se

nám hrůzou křičet nebo plakat. Časem navíc vznikají suicidální myšlenky. Klasická deprese se vyznačuje nestabilitou, která je vyvolaná především porušením hormonální rovnováhy. Přesto není vše tak špatné a deprese se dá léčit nebo zlepšit. Níže jsou uvedena doporučení pro lidi trpící depresí, jimiž by se měli řídit během kryodynamické kúry a po ní.

Především se úplně vzdejte pití kávy. I jeden šálek denně může způsobit návrat stavu podobného depresi. Mnozí lidé, kteří úplně vyloučili kávu ze svého jídelníčku, zpozorovali převratné změny ve svém stavu již za čtyři až pět dnů po absolvování kurzu.

- Měli byste omezit sledování televize úplně na minimum. Tato klamná zábava je úzce spojena s depresí. Vždyť jedním ze základních projevů deprese je apatie, ztráta chuti do života a nedostatek energie. Televizní vášeň ve značné míře ztěžuje překonání deprese.
- Bedlivě pozorujte své konání. Jste-li v depresi, nedělejte závažná rozhodnutí. Rozhodnutí o změně zaměstnání, sňatku nebo rozvodu by mělo následovat teprve po vážné úvaze, poté, co deprese zmizí.
- Přehodnoťte užívání léků. Některé léky, užívané na lékařský předpis, např. na snížení krevního tlaku, antihistaminy a steroidní přípravky na léčení astmatu, mohou vyvolávat záchvaty deprese. Promluvte si se svým lékařem o případných komplikacích, chystáte-li se tyto léky vysadit.
- Zvyšte svůj příjem thyaminu, riboflavinu a pyridoxinu (vitaminy skupiny B).

Možná se vám to bude zdát zvláštní, ale období deprese mají velmi příznivý vliv na úplné zřeknutí se alkoholu. Nehledě na to, že alkohol má v emocionální oblasti krátkodobý tlumící účinek, velmi posiluje depresi, a jak jsme si již řekli, organizmus se řídí pamětí – vše, co mu je protivné, odmítá. Z toho pochází „pití do němoty“ s dávivým reflexem a obrovské dávky („když piju, nikdy nemám dost“). Euforie (opojení) ani nenastává, ale začíná pekelně bolet hlava. Historiky o zdánlivém odstranění deprese prostřednictvím alkoholu vypovídají pouze o lidské slabosti a pokusech oklamat sama sebe, takže není třeba jim věnovat pozornost a podporovat je.

RAKOVINA A KRYODYNAMIKA

Rakovina má zvláštní postavení mezi ostatními nemocemi, proto ji z hlediska kryodynamiky posuzujeme velmi individuálně.

Rakovina je unikátní onemocnění, protože rakovinná buňka je vlastní buňkou organismu, ale chová se, jako by byla cizí. Když se tato buňka „vzbouří“ proti organismu, začíná řetězec procesů a organismus se nakonec musí vzdát. Rakovinu lze dokonce nazvat zvláštní daní za mnohobuněčnost organismu.

Nádory se považují za nezhoubné, rostou-li pouze na jednom místě, lokálně; zhoubné nádory mají tendenci se rozrůstat po celém těle, metastázovat. Ale ne všechny nádory jsou schopny dosáhnout fáze zhoubného prorůstání.

Diagnóza „rakovina“ je nejhroznější z lékařského slovníku. I když rakovinou podle statistiky onemocní 10 krát méně lidí než kardiovaskulárními nemocemi, bojíme se této diagnózy stokrát víc. Žel, každý rok na světě zemře 20 % lidí na rakovinu.

Pojem „nádor“, tumor, jímž se označuje jakékoliv nadměrné rozrůstání tkání, však není synonymem rakoviny. Proměna nezhoubných nádorů na zhoubné i normálních buněk na rakovinné se nazývá „malignizace“ (z lat. „malus“ – špatný, zlý). Pokud se to stane tkáním, obráceným k vnějšímu světu (v kůži, v dýchacím nebo trávicím ústrojí) nebo žlázám, mluvíme o karcinomu (z řec. „karkinos“ –

rak). Jestliže malignují buňky pojivové tkáně, používá se termín „sarkom“ (z řec. „sarx“, tělo, tělesná substance).

Čím se rakovinové buňky liší od normálních buněk? Odpověď není jednoduchá, přesto jsou již dnes jednotlivé znaky dostatečně známé. Ve všech lékařských příručkách se píše, že rakovinové buňky se vyznačují samostatným růstem, funkční a anatomickou jednoduchostí, schopností prorůstat sousední tkáně (invadovat), tvořit metastázy a neúnavně se rozvíjet.

Od doby velkého učenice a lékaře Rudolfa Virchowa hledali vědci příčinu rakoviny ve vlastnostech rakovinových buněk samotných. Počátkem 20. století se objevily biochemické teorie rakoviny, z nichž první formuloval laureát Nobelovy ceny za rok 1931 Otto H. Warburg. Ten předpokládal, že tajemství malignizace se skrývá ve změně buněčných dýchacích enzymů, ve ztrátě schopnosti buněk normálně dýchat. Rakovinová buňka přechází na bezkyslíkové dýchání, jako by se vracela ke způsobu, jakým získávaly energii pravěké organismy, které existovaly na Zemi v době, kdy neprobíhala fotosyntéza. V této souvislosti vzpomeňme na „léčebnou“ metodu kteréhosi „akademika“, založenou na teorii o škodlivosti kyslíku a prodloužení života prostřednictvím udržování oxidu uhličitého (CO_2) v organismu. Závěr o „ozdravném“ účinku této metody si zajisté uděláte sami, takže můžeme jít dál.

V důsledku výše uvedených faktů se rakovinová buňka stává „mlsnou“ – své energetické potřeby uspokojuje na úkor glukózy, jejíž štěpení není sama schopna uskutečnit. Přitom se ztrácí velký podíl energie, uložený v uhlovdanech, a celý organismus se zamožuje odpadními produkty kvašení. Tím se dá částečně vysvětlit velké zhubnutí nemocných na rakovinu. Analýza krve při novotvarech

(převážně bez metastáz) ukazuje snížení glukózy a cholesterolu, který je pro organismus nezbytný. Musíme zvlášť poznamenat, že „odpadní produkty kvašení“, otravující organismus, nemůžeme nazvat jednoduše „nečistoty“, protože vše je trochu problematictější.

Rakovinové buňky nejenže „loví“ glukózu, ale „pronásledují“ také nukleotidy, bílkoviny, dusíkaté látky a vitaminy. Možná, že vám to bude znít divně, ale čím plnohodnotnější je výživa organismu, tím větší možnost výběru má nádor, který neustále vítězí v konkurenčním boji se zdravými buňkami o zisk z potřebných molekul. To úplně popírá účinnost boje s rakovinou prostřednictvím požívání ananasu, banánů a různého exotického ovoce a zeleniny, které se vydávají za všelék vždy, když klesá jejich poptávka na trhu.

Navíc, dokonce i exogenní biologicky aktivní látky, které obsahuje mumio nebo žen-šen, rakovinové buňky s chutí pozřou a do zdravých buněk se prostě nedostanou. Nádor jako pumpa nasává do sebe dusík, přicházející ve stravě, a ubírá jej především svalům. Svalstvo nemocného nakonec atrofuje, srdeční sval ztrácí na hmotnosti a produkty rozpadu se začínají hromadit v játrech a dalších orgánech.

Američan F. Peyton Rous v r. 1910 dokázal, že jeden z virů může vyvolat vznik sarkomu. Následné pokusy dokázaly, že existuje množství virů, podporujících onkogenezi. V současnosti se virová teorie rakoviny oficiálně uznává, protože byly objeveny retroviry, které vyvolávají zhoubné procesy. Přesto tyto viry, podobně jako u všech infekčních nemocí, napadají především emocionálně labilnější organismus.

Současné působení několika onkogenů (a nemusejí je podporovat pouze viry) přeorganizuje vývoj některých bu-

něk z „cesty diferenciace“* na „cestu embryogeneze“. Pokud by rakovinové buňky připomínaly embryo jen zvláštní strukturou nebo syntézou bílkovin, nebyly by pro organizmus nebezpečné, stejně jako pěstičky embrya nepředstavují pro organizmus dospělého člověka žádné ohrožení.

Nejnebezpečnějším následkem embryonalizace je schopnost rakovinových buněk (i normálního embrya) potlačovat imunitní reakce. Normálnímu embryu tato schopnost zajišťuje životně důležitou ochranu před imunitním systémem matky; rakovina tento mechanismus přejímá. Autor buněčné teorie Wirchow tvrdil, že nemoc vždy kopíruje jakýkoli normální, fyziologický mechanismus, který má k dispozici. Jinak by bylo tolik odvětví biologie, kolik různých nemocí existuje. Biologické zákony jsou však univerzální.

Deprese je „jenom“ spouštěcí mechanismus. Karcinogeny – např. sacharin, fenolové konzervanty, všelijaké margariny, pomazánková másla, nadměrně prošpikované emulgátory atd. – jsou zcela schopny tento proces nastartovat. Solária, v nichž vás budou všemožně přesvědčovat o neškodnosti UV-záření pro vaše zdraví, také způsobují rozšíření rakoviny. Opalování v soláriu je škodlivější než přirozené, dokonce se již objevil zvláštní termín – fotostárnutí. Zázračné prostředky, opalovací krémy, které obsahují tyrosin a (pokud bychom věřili reklamě) umožňují získat krásně „přirozeně“ opálenou pleť, problémy nijak neřeší.

Melanizace (ochranná reakce kůže na UV-záření při opalování) je vnitřní proces a potírání pokožky krémem na něj nemá vůbec žádný vliv. Je to jako byste se polévali vo-

* Diferenciace – proměna zprvu jednoduchých buněk během vývoje organismu zárodku na specializované buňky tkání a orgánů.

dou ve snaze uhasit žízeň. Kromě opalování UV-paprsky vytvářejí volné radikály, které jsou základní příčinou stárnutí kůže i organismu jako celku.

Podnikaví výrobci přidávají do krémů a mlék také vitamin C (kyselina L-askorbová), který má údajně chránit před působením volných radikálů, a tvrdí, že tato kyselina je mocný antioxidant a obnovuje pružnost kůže, odstraňuje pigmentaci a vylepšuje barvu obličeje. To vše je pravda. Takové vlastnosti má např. askorbylfosfát hořčíku (způsobující syntézu kolagenu) i askorbylpalmitát (blokuje tvorbu melaninu), proto je zcela možné, že výrobci mají na mysli právě je. Bohužel to však vypadá dobře pouze na papíře, výsledný efekt je totiž nulový – vitamin C (v jakékoli formě) je totiž nestabilní a ve složení krémů se velmi rychle rozpadá, přičemž vytváří neškodnou kyselinu diketoulonovou. Musíme mít na paměti, že laskavé sluníčko může velmi snadno vytvořit melanom, „salonní“ opalování lze tedy provádět pouze v případě soudního rozhodnutí jako výjimečný trest.

Organismus vydrží nadměrnou zátěž a obnovuje se sám, pokud není porušena hlavní podmínka – vzájemná spolupráce všech jeho součástí. Pokud jen jedna buňka najde cestu ke ztrátě pravé individuality, vypoví poslušnost a vysoce stabilní biologická konstrukce se postupně rozpadá. Kryodynamika je schopna odvrátit osudné „spuštění“ rakovinného bujení. Obnovení fyziologické normy vylučuje jakoukoli možnost, aby neposlušná buňka začala žít svým vlastním životem. Přesto si musíme uvědomit, že pokud proces již začal, kryodynamika může být pouze podpůrným prostředkem v léčbě.

Bylo by předčasné tvrdit, že kryodynamika dokáže vyléčit rakovinu. Dokáže však zlepšit náladu a vyvést člověka

ze zoufalství, tedy ze stavu, který je pro rakovinu nejpříznivější. A o tom, že kryodynamika není zápasem mouchy s okenním sklem, svědčí následující příklad.

Alexandra, 29 let, v domácnosti.

Diagnóza: metastázy karcinomu mozkových žláz. Dva a půl měsíce po absolvování měsíčního kryodynamického kurzu se její stav výrazně zlepšil. Alexandra pokračovala v procedurách (asi jednou týdně).

Alexandra považovala za dobré podělit se se svými prožitky (za to jí patří veliký dík), takže je doposud jediným případem dlouhodobého pozorování (asi třicet měsíců). Karcinom byl sledován po základní kúře i dodatečných kryodynamických procedurách. Její svědectví dokazuje, kromě toho, co již bylo řečeno, že kryodynamika v sobě skrývá nevyčerpatelné možnosti.

Z NAŠÍ POŠTY

Níže jsou uvedeny ohlasy lidí, kteří v různých obdobích prošli kryodynamickou kúrou. Možná, že v nich najdete odpovědi na některé otázky, které vás trápí. Ohlasy byly vybrány namátkou, bez chronologické posloupnosti a tvoří pouze malou část z ohromného množství, které se nahromadilo od r. 1983. Ohlasy jsou doprovázené komentářem.

„...Cítím se tak dobře, vše je v pořádku: srdce, hlava, žaludek, celá má bytost, jedním slovem, veškeré pokusy dosáhnout tohoto výjimečného stavu prostřednictvím alkoholu by byly podobny dobrovolnému bičování.

...Měl jsem cosi jako fobii. Strach, že mohou nastat okolnosti, které mě přinutí pít, byl natolik velký, že se mi jednou na ulici mezi lidmi zdálo (nebo jsem jej spíše s hrůzou očekával?), že vidím člověka, který má v jedné ruce automat a v druhé láhev vodky.

Jak vám jen přiblížit svůj současný pocit? Sedím v baru a nemusím nic dělat, s ničím zápasit! Na pití prostě nemám chuť...“

Dima, 26 let, manažer

„Myšlenky na pití vymizely nejen z vědomí, ale i z podvědomí, což je pro tento problém nejdůležitější...“

Alexandra Vasiljevna, 43 let

V medicíně se při léčbě alkoholizmu používá *teturam* (*Teturamum*), pokud již nepomáhají „měkké“ prostředky (psychoterapie, apomorfinová kúra ap.). Teturam je málo účinný, zato má dlouhý seznam kontraindikací. Asi všichni nemocní vědí, jak se zbavit „teturamové zásoby“ – vypijete šťávu z citronu a pak si dáte láhev piva. Kromě toho, teturam má množství vedlejších účinků. Kryodynamika však zaručuje vyléčení alkoholizmu a úplnou remisi (mizení projevů nemoci).

„Pracuji jako písárka. Předtím mě velmi bolely zápěstí, předloktí i ramena, cítila jsem v nich velkou únavu. Poté, co jsem vyzkoušela kryodynamiku, prsty mi jenom létají po klávesnici. Dokonce i více vydržím! Děkuji za pomoc.“

Jelena, 39 let

„Kryodynamika měla převratný účinek! Začala jsem znovu spát, spím jako dudek, lépe řečeno, dudková – tři hodiny spánku, pak se asi na 20 minut probudím, mohu si vypít dokonce šálek kávy, ale potom znovu usnu hlubokým spánkem.“

Je na pováženou, kolik jsem utratila na fitness a různé masáže, a vše bez výsledku. Díky za kryodynamiku.“

Marija, 32 let, v domácnosti

Hormonální rovnováhu vám v zásadě nepomůže obnovit žádné fitness-centrum ani masáže. O fitness nemá smysl mluvit, a pokud jde o masáže, jsou schopny léčit (ať již jednotlivě nebo komplexně) pouze somatická onemocnění, nikoli emocionální poruchy.

„Příjemná překvapení mě provázela celý rok. Například jsem přišla na to, že spotřeba kávy se (u mne, zarytého kafaře) dvakrát snížila. Změnila se také reakce organismu na ni – mohu ji bez obav pít v jakoukoli denní či noční hodinu, i bezprostředně před spaním, na mechanismus spánku to nemá žádný vliv. Podobně jsem snížil i spotřebu tabáku, protože kouření jsem měl spojeno s kávou. Mám dojem, že se oboje snížilo právě o tu část, která měla vliv na emocionální regulaci: káva pouzbuzovala, cigareta uklidňovala. Zůstal jenom zvyk...“

*Eduard Konstantinovič, 58 let,
profesor, doktor technických věd*

Tento fakt poukazuje na obnovu fyziologické normy endorfinů. Předtím organismus dostával náhražku – kofein a nikotin. S normalizací funkce hypotalamo-hypofyzárního komplexu se organismus těchto náhražek vzdal.

„...Syndrom chronické únavy člověka postupně opouští – je to skutečný zázrak, podobný uzdravení nemocného na AIDS nebo rakovinu... Děkuji.“

Marina, 30 let, referentka

„...Mohu dodat, že vegetativní cévní dystonie* se sama vytratila, soudě podle toho, že se mi přestaly potit ruce. Beze stopy zmizela i hypertonie a počasí mě prostě přestalo zajímat.“

Alexej Viktorovič, 37 LET, stomatolog

„Čínští lékaři mají absolutní pravdu, když říkají, že vliv na bod feng-fu odstraňuje bolesti hlavy. Sama jsem si to ověřila – zmizela dokonce i ta nejtěžší migréna, která mně trápila desítky let. Hodnověrný je i názor, podle něhož vliv na tento bod snižuje teplotu. Stalo se, že má dcera, která onemocněla chřipkou, nakazila i mne. Rozdílly se projevilily hned. Dcera proležela celý týden s vysokými horečkami. Já jsem byla nemocná pouze tři dny, přičemž má „nemoc“ byla skutečně pouze relativní. Cítila jsem se výborně, vnímala jsem pouze vnitřní horkost. Je úplně zřejmé, že kryodynamika „dostala“ imunitní sys-

* Kryodynamika léčí vegetativní cévní dystonii (vegetativní neurózu) a úplně vás zbaví meteosenzitivity. Podobných ohlasů má kryodynamika na svém kontě mnoho.

tém, a za tímto faktem se skrývá víc, než jen vynikající ochrana před virovými onemocněními...“

*Světlana Alexandrovna, 41 let,
učitelka na gymnáziu*

Jak víme, virová onemocnění postihují oslabený organizmus. Oslabený především duševně a až poté fyzicky. V zdravém těle zdravý duch! Někdo si však řekne, že ve skutečnosti musí být zdravé jedno. Závislost je totiž vždy jasná: zdravý duch znamená vždy zdravé tělo!

„...Změnil se dokonce i stav termoregulačního mechanismu (který se nachází v talamu, pozn. aut.). Teplá voda mi začala vadit a musela jsem vyjít z bazénu. Studená sprcha se mi stala každodenní potřebou. Dokonce i při -30 stupních nemusím nosit čepici, a upřímně řečeno, nevím, jaká by měla být zima, abych si ji vzala...“

Lena, 22 let, studentka

Mechanismus termoregulace se nezměnil, pouze se dostal do normy, na niž již ve 22 letech zapomněl.

„Mohu potvrdit, že myšlenka na alkohol mě za celý rok napadla asi třikrát. Vždy v době silného stresu. Přesto tato myšlenka vznikla pouze jako verze, která neměla nic společného s realitou. Když jsem pomyslel na sklenku vína, hned jsem

zalezl pod sprchu s kouskem ledu na zátylku, a myšlenka se jako by sama od sebe vytratila...“

Gennadij, 42 let, dělník

V daném případě lze hovořit o všedním pijáctví, nikoli o alkoholizmu. Kromě toho Gennadij měl výraznou astenii. Obnova v emocionální oblasti zabránila rozvoji vážnějších poruch. V podobných případech se astenici někdy objevují na psychiatrických klinikách. I po propuštění tento fakt nese s sebou evidenci v ústavu a některá omezení, týkající se zaměstnání.

„...Kromě toho se ukázalo, že i paměť se úplně obnovila. Začíná se nám tedy rýsovat následující obraz – v důsledku nedostatečného zásobování mozku krví se narušuje myelinová pochva na povrchu neuronových výběžků (axonů), která je vyživována krví, obnažuje se nervové vlákno a signál, který se měl přenést, zaniká a vůbec nedojde do skladových prostor paměti. Když se obnoví normální zásobování krví, obnoví se i myelinová pochva neuronového výběžku, která přenese vzruch, jenž způsobí, že si člověk vzpomene. Má matka po absolvování kryodynamické kúry přišla na zlepšení své paměti náhodou, když si prohlížela staré fotografie. Našla fotografii své maturitní třídy, a najednou si vzpomněla na všechna jména svých spolužáků, na jejich povahu, zvláštní znamení...“

Vika, 29 let, lékařka-terapeutka

V tomto případě si Vika, protože je lékařka, sama vysvětlila mechanismus působení kryodynamiky.

„O kvalitativní stránce se rozepisovat nebudu, závisí totiž od finančních možností. Ale zjišťuji, že když jsem čtyřikrát snížila spotřebu, mohu jíst výrobky dvakrát dražší a kvalitnější, a ještě utratím dvakrát méně. Jednoduchá matematika...

Nemusím se vůbec starat o svou postavu – je taková, jakou potřebuji... Zapomněla jsem na různé diety, trenážery i skákání podle hudby ve fitness-centru...“

Oksana, 26 let, kosmetička

Ještě na konci 70. let se přišlo na to, že aerobik má negativní vliv na otolity (statolity) – mikroskopické receptory uvnitř ucha, které posílají do mozku signály o poloze těla v závislosti na vektoru gravitace. Následkem pravidelného cvičení se začíná točit hlava, zhoršuje se sluch, objevuje se zvonění v uších, pocit ztráty rovnováhy ap. Propagátorka aerobiku Jane Fondová se jím od té doby přestala zabývat, a veřejně přiznala i své ukončení kontraktů s různými firmami, které vyráběly trenážery a sportovní oděvy pro cvičení aerobiku.

Móda džez-gymnastiky již dávno v celém civilizovaném světě pominula. Nedávné zprávy z Manily o masovém cvičení aerobiku, kterého se zúčastnilo sto tisíc lidí, mělo být zapsáno do Guinnessovy knihy rekordů a přilákat turisty na Filipíny. Samozřejmě, novináři k tomu připojili i své komentáře o „zdravém způsobu života“. Ale to jsou pouze výmysly žurnalistů.

V Rusku se ze setrvačnosti mnozí domnívají, že je to účinný systém fyzických cvičení, který pomáhá ženám udržet si postavu. Ve skutečnosti jsou tyto možnosti zveličeny, o čemž jasně svědčí zmíněný příběh s Jane Fondovou. Po ukončení smluv učinila „královna aerobiku“ ohromující prohlášení, podle něhož její postava není výsledkem mnoha hodin věnovaných tělesným cvičením, nýbrž dílem rukou jejího plastického chirurga.

Fondová, která neustále kritizovala snahu žen zbavit se pomocí plastické chirurgie zbytečného tuku, si ještě v roce 1989 dala chirurgicky vylepšit tvar svého poprsí. O rok později jí lékaři vyoperovali dvě poslední žebra, aby byl hereččin pas ještě tenčí. V interview pro časopis „Fitness“ Jane sdělila na svou obranu pouze toto: „Existuje mnoho příčin, proč si lidé chtějí prodloužit mládí...“

„Přiznávám, že jsem se dříve vůbec neorientoval v existujících systémech zdravé výživy. Znal jsem pouze jednu jejich část a v jejím rámci jsem vyzkoušel skutečně mnoho. Ale nakonec jsem se rozhodl zanechat všech těch spekulativních teorií a úplně jsem se poddal instinktu. Za prvé, jedl jsem pouze tehdy, když mi žaludek dal jasně najevo, že to potřebuje. Za druhé, začal jsem jíst pouze to, co mi chutnalo, a co jsem v daném okamžiku za takové považoval, a proto jsem začal pociťovat uspokojení z jídla. Pak jsem se pokusil toto uspokojení prodloužit tím, že jsem jídlo dlouho a důkladně žvýkal. A potvrdila se stará pravda, že každý kousek se má

třicetkrát požvýkat. Já jsem se ovšem tímto nijak nezatěžoval, domnívaje se, že jsem od této cifry ještě daleko, ale pravdou je, že jídlo nepadalo do žaludku, nýbrž do něj utékalo...“

Pavel, spolupracovník policie

Pavel se stravoval podle spekulativní teorie dělené stravy. Zásadnější výsledek to však nepřineslo. Nutno říci, že o rozdílech mezi jednotlivými potravinami a dělené stravě psal již Ibn-Síná ve svém „Kánonu lékařské vědy“. Přesto neofyté „dělené stravy“ z neznámých důvodů považují za zakladatele tohoto systému G. Sheltona, „...jehož dílem se nyní inspiřují dietologové na celém světě“. Podle Sheltonova názoru každá potravina, kterou sníme a nestrávíme, začíná za 15–20 minut zahnívat. Akademik A. A. Mikulin (spolupracovník leteckých konstruktérů Tupoleva a Petljakova) ve své knize „Aktivní dlouhověkost“ (nakl. Fyzkul'tura i sport, Moskva 1977) popsal svou neradostnou zkušenost s „dělenou stravou“ a poté konstatuje: „Pak jsem již dělenou stravu nikomu nedoporučoval...“

„Můj všední jídelníček vypadá takto: úplně vynechávám snídani, vypiju pouze šálek kávy; na oběd předkrm a pouze jeden chod, a lehká večeře (ryby, tvaroh), minimálně tři hodiny před spaním. Z toho však nijak neplyne, že jsem si žaludek svázala na uzel. Pouze jsem těžký žaludek přestala považovat za kritérium uspokojení z jídla. Uspokojuje mě samotný proces, lehké dýchání a pocit

svěžesti, energie, síly a harmonie, s nímž vstávám od stolu... Toto je zdravé!“

Natalja, 28 let, modelka

„V mé ledničce stojí láhev piva. Když se na ni podívám, zdá se mi, že je to sklenka s hořčicí. Nevím, proč jsem ji ještě nevytlil, ale stojí tam asi proto, že ji potřebuji.

Dříve, kdy jsem ještě míval v ledničce pivo (a nejen pivo), vždy se rychle přestěhovalo do mého žaludku. Nyní již nemohu jít do společnosti, kde se pije, já a alkohol tam nemůžeme být ve stejnou dobu. Nedočkám si to vysvětlit, ale chuť na alkohol zmizela, zůstala pouze ta jediná láhev piva v ledničce, ale nemám potřebu ji vylít. Možná, že se mám z toho nějak poučit, že to má být výstraha, ale čím a odkud? Nyní již znám odpověď na tuto otázku: po absolvování kryodynamické kúry jsem se změnil k lepšímu. Ale vesmír mi jako „zkoušku loajality“ nechal tuto láhev, zřejmě kvůli upevnění mé osobnosti.“

Dmitrij, 32 let, umělec

„...To, co řeknu, není výplod autosugesce, vím, co je to stárnout nejenom na těle, nýbrž i na duchu... V životě každého člověka je období, které staří Řekové nazývali „akmé“, doba zralosti, plnosti dušev-

ních, tělesných i intelektuálních sil. Její finále většínou přichází v době 35–40 let, a poté začíná soumrak lidského života.

Konec akmé je klimax osobnosti, kdy přímka života, dříve více či méně neustále stoupající, nezvratně lomí a pomalu, ale jistě začíná klesat. Nastal čas, kdy jsem se i já, jako každý smrtelník, musel rozloučit s akmé.

Proto dříve než jsem se sám, bez naléhání manželky, začal zabývat kryodynamikou, již jsem do detailů věděl, co je to stárnutí, jaký je to pocit, když se postupně vytrácejí fyzické, intelektuální i duševní síly – prostě spějete do hrobu. Právě toto jasné poznání mi umožňuje s plnou jistotou hovořit o zázračném návratu k akmé, do doby nejvyššího rozkvětu osobnosti.

Jsem zdravý jako ryba, nemám strach ze ztráty sil, ďábelsky mi to pálí, mohu vše, umím vše a jsem zkušený jako stovka starců. Jsem znovu v akmé. Víím, že v něm budu žít stále, je třeba jen z času na čas vynechat oběd či večeři a přikládat si na zátylek kousek ledu. Jak jednoduché a geniální!”

*K. M., 56 let,
koordinátor společensko-politické organizace*

JSI LEPŠÍ, KDYŽ JSI JINÝ

Člověk je vždy sám, dokonce i v kruhu početné rodiny. Je sám, protože k jeho vnímání reality nemá nikdo jiný přístup. Pochopte a přijměte tento fakt. Jenom vy jste svým svrchovaným soudcem. Nikdo není omezen v tom, jakou cestu k cíli si vybere. Hranice nejsou, prostor je otevřen, chodte, kudy si přejete. Ale jestli si spletete směr a pravěké instinkty ovládnou rozum, octnete se v písku pouště. Pouště neporozumění a nepochopení reality, kde není prostoru ani obzoru. Vítr zklamaných nadějí zavěje vaše stopy a nikdo nenajde místo, kde skončila vaše cesta. Je to velmi riskantní hra, hra na schovávanou se sebou samým.

V závěru této knihy bych chtěl poznamenat, že ve skutečnosti zde působí pouze dvě věci – dech smrti, který vane proti nám, a naše vlastní vůle. Někdo má již od narození pevnou vůli, ale takových je málo; někteří si ji dokázali vypěstovat sami, jiní se zase po mnoha pokusech vzdali a plují po proudu – a těch je velmi mnoho.

Boj o dosažení cíle je nejlepší trénink. Tvrdý život vychovává, zušlechťuje vůli. Ať se život zvrtně kamkoli, zůstává ověřená cesta – naučit se pěstovat vůli, plout proti proudu, i proti proudu vlastního utrpení. Naučit se překonat sama sebe, popadnout život za pačesy a vydat se tam, kam velí rozum. Ale jak, jak se to naučit?

Zaručeným způsobem je každý den udělat jednu věc, která se nám nechce, a neudělat jednu, která se nám chce: trénovat se v tom, zdokonalovat a cvičit, jako se cvičí tygr v cirkuse. Umění ovládat sama sebe, překonávat se je také zvyk. Někdy se formuje nevědomě, ale můžeme si jej vytvořit i sami, a poměrně rychle, budeme-li trénovat denně –

bez volných dnů a svátků. Tento proces trvá různou dobu – u někoho rok, u jiného tři, u dalšího deset.

Začínajte zvolna a postupně se dotkněte svých nejhorsích zvyků. Časem řady vašich „nepřátel“ prořidnou. Vytlačí je dobré zvyky. Zvyklosti, s nimiž lze žít, aniž bychom sami sobě překáželi. Nakonec zůstane pouze lenost. S ní budete zápasit po celý zbytek vašeho života. Ačkoli nikdy neprožijete dokonalé vítězství, alespoň jej pořádně zmáčknete.

V procesu pěstování pevné vůle vás čekají kromě vítězství i neustálé porážky. Ale celý vtip je v tom, abyste nepřestali. Po každé porážce, ať je jejich počet jakýkoli, jen směle pokračujte. Naučíte se vítězit sami nad sebou. Dokážete ve svém životě mnoho. Pamatujte: sebeovládání je bez hranic. Ze sedmi tónů můžete zkomponovat nekonečné množství skladeb. Ze sedmi stejných ústrižků můžete sestavit nekonečně mnoho neopakujících se vzorů. A pokud není možno vyčerpát sedm not a sedm ústrižků, o co více nelze vyčerpát přírodu, která nás neustále překvapuje svou rozmanitostí! Můžete téměř vše, co si dokážete představit, vše, co chcete.

Možnost vytvořit to či ono nezávisí od naší víry nebo nevíry. I samotný veliký Einstein nevěřil, že letadla mohou létat, a Aristotelés tvrdil, že „...Země nemůže být kulatá, protože to protičečí zdravému rozumu“, ale dnes jsou již lety běžným způsobem dopravy a o tom, že je Země kulatá, je přesvědčen každý školák.

Přijmete-li tuto knihu, naučíte se vítězit nad nemocí, úzkostí i zármutkem. Zlepší se vaše sebedůvěra, zvýší se pracovní výkon a kromě toho budete mnohem déle žít. Zlepší se samotná kvalita vašeho života. Věřte mi, stojt to za to!

*V okamžiku uvidět věčnost,
obrovský svět v zrníčku písku,
v malé hrstce nekonečné množství,
a nebe v kališku květu.*

Kant jednou řekl, že jsou dvě věci hodné údivu a nadšení: hvězdné nebe nad námi a mravní zákon v nás. Je v nás cosi, co nechce odejít a touží se vždy vrátit, něco, co nás chrání před námi samotnými, a činí nás takovými, jací jsme.

Ve skutečnosti působí jenom dvě věci – vanutí smrti a naše vůle, a pouze dvě věci jsou hodny údivu a úžasu – hvězdné nebe a mravní zákon.

Aby se člověk ničeho nebál, nesměl by nic vlastnit. Nesměl by přilnout k věcem, nesměl by se obklopovat nábytkem, nesměl by mít přátele a milovat. Ale přesto se nebojte ničeho. Změňte žebříček hodnot a vyměňte strach za povzbuzující vzrušení. Je přece vždy zajímavé nalézat pro sebe nové složitosti, s uspokojujícím zjištěním, že pokaždé je řešíte snadněji a snadněji. A jak změnit hodnoty? Vraťte se na začátek knihy! Velmi bych si přál, aby vám kniha, kterou jste právě přečetli, pomohla. Nikoli žít (každý má svůj vlastní život), ale spíše zvednout hlavu.

Máte-li nějaké otázky, můžete mi je napsat na adresu vydavatelství:

*Lott, Petržilkova 2488, Praha 5
E-mail: lott@lott.cz*

Přeji vám mnoho zdaru a nashledanou při nové knížce!

OBSAH

<i>Velmi důležitý úvod</i>	5
<i>Příčiny stárnutí</i>	8
<i>Neurony neumírají – jsou věčné!</i>	14
<i>Rozumový trénink – cesta k dlouhověkosti</i>	15
<i>Dlouhý život? Vše je v našich rukou!</i>	16
<i>Balzacova metoda</i>	17

ČÁST PRVNÍ

Psychodynamika rozvoje osobnosti

<i>Co je stres</i>	20
<i>Všechny nemoci vznikají ze stresu</i>	21
<i>Všeobecný adaptační syndrom</i>	22
<i>Stres není tak jednoznačný</i>	24
<i>Strach zkracuje život</i>	25
<i>Stres: je to vždycky špatně?</i>	28
<i>Psychogenní neurózy</i>	33
<i>Lék na „neduhy, které jsme si nevymysleli“</i>	35
<i>Neuróza: průběh, příznaky, léčba</i>	37
<i>Fytoterapie</i>	39
<i>Aromaterapie</i>	39

<i>Očekávání budoucnosti</i>	41
<i>Úspěch začíná myšlenkou na úspěch</i>	44
<i>Dosažení emocionální rovnováhy</i>	46
<i>Relaxace</i>	48
<i>„Přetlačovaná“</i>	49
<i>Pryč od agrese</i>	51
<i>Jak se dohodnout s nepřítelem</i>	52
<i>Jak dosáhnout duševní rovnováhu</i>	53
<i>Hněv pod kontrolou</i>	54
<i>Stabilizace psychiky</i>	59
<i>Tělo</i>	60
<i>Dýchání</i>	61
<i>Tělo a dýchání</i>	62
<i>Vizualizace</i>	63
<i>Tělo, dýchání a vizualizace</i>	64
<i>Cvičení „relaxace“</i>	67
<i>Hudba</i>	68
<i>Autohypnóza</i>	69
<i>Domácí vodoléčba</i>	72
<i>Strava</i>	72
<i>Přízraky minulosti</i>	74
<i>Rané vzpomínky</i>	75
<i>Uzdravení skrze smíření se sebou samým</i>	77
<i>Bojte se neukončených věcí!</i>	79
<i>Celý náš život je hra!</i>	83
<i>Psychodynamika – myšlenka, vytvářející realitu</i>	84
<i>Komplex psychodynamických cvičení</i>	85
<i>Expresní rozcvička</i>	90
<i>Kontraindikace neexistuje</i>	92

<i>Jak cvičit expresní gymnastiku</i>	92
<i>Ověřený účinek expresní gymnastiky</i>	94
Motivace: Yerks-Dodsonův zákon	95
<i>Příliš vysoká odměna překáží v práci</i>	96
<i>Dosažitelnost zabraňuje úspěchu</i>	98
<i>Stanovení cíle</i>	99
Zvýšení odolnosti vůči nemocem	104
<i>Protistresová výživa</i>	110
<i>Fytoterapie</i>	111
<i>Homeopatie</i>	111
Náhražky zdraví	112
<i>Jóga vyššího zasvěcení</i>	115
<i>Osvícení – agonie mozku</i>	117
<i>Skutečná poloha třetího oka</i>	122

ČÁST DRUHÁ

Kryodynamika – originální lék proti stárnutí

<i>Stárnutí není zákonem života!</i>	128
<i>Příčinou bolesti je stárnutí</i>	129
<i>Puberta – organická příčina stárnutí</i>	130
<i>Nadváha: katastrofa lidstva</i>	132
<i>Jaký z toho plyne závěr?</i>	136
Základy kryodynamiky	137
<i>Hormon štěstí</i>	141
Zlatý bod – feng-fu	145
<i>Vzpřímená chůze – pro a proti</i>	145
<i>Útočiště větru</i>	146

<i>Něco málo o struktuře mozku</i>	147
<i>Feng-fu – na všechny nemoci?</i>	149
<i>Co dělat?</i>	151
<i>Kryodynamická metoda</i>	153
<i>Proč právě led</i>	153
<i>Indikace</i>	154
<i>Kontraindikace</i>	155
<i>Rehabilitace a profylaxe</i>	156
<i>Základní podmínky kryodynamiky</i>	157
<i>Rozvrh kryodynamického kurzu</i>	158
<i>Mechanismus působení kryodynamiky</i>	159
<i>Resumé</i>	161
<i>Psychogenní poruchy a kryodynamika</i>	164
<i>Pro informaci</i>	172
<i>Úzkost a deprese</i>	173
<i>Rakovina a kryodynamika</i>	177
<i>Z naší pošty</i>	183
<i>Jsi lepší, když jsi jiný</i>	194