

Niek Brouw

L Á S K A
A G R E S E
D E P R E S E

OBJEVOVÁNÍ SVOBODY,
ZNOVUNABYTÍ ZDRAVÍ

Proč ještě tolik přemýšlíme,
když můžeme pořád tak dobře *cítit*



MAITREA

L Á S K A
A G R E S E
D E P R E S E

Niek Brouw

L Á S K A
A G R E S E
D E P R E S E

OBJEVOVÁNÍ SVOBODY,
ZNOVUNABYTÍ ZDRAVÍ

Proč ještě tolik přemýšlíme,
když můžeme pořád tak dobře *cítit*

Přeložily Karla Hyánková a Mária Turiničová


MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Brouw, Niek

[Love, aggression, depression. Česky]

Láska, agrese, deprese: objevování svobody, znovunabytí zdraví /

Niek Brouw; z anglické verze Love, aggression, depression ... přeložily Karla Hyánková a Mária Turiničová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017

ISBN 978-80-7500-297-6

159.942 * 123.1 * 616.1/9 * 159.9 * 159.9.016.1 * 615.8 * 615.851 * (0.062)

– emoce

– svoboda -- psychologické aspekty

– nemoc -- psychologické aspekty

– duše a tělo

– alternativní terapie

– uzdravování

– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Niek Brouw, M.D.

Láska, agrese, deprese

Love, Aggression, Depression

Copyright © N.A.B. Brouw, M.D., 1993

Translation © Karla Hyánková a Mária Turiničová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-297-6

OBSAH

Předmluva autora	ix
Cítění je základem života a lidské existence	ix
PRVNÍ ČÁST – NEMOC Z JINÉ PERSPEKTIVY	1
1. kapitola – Cítění	3
2. kapitola – Nedostatek svobody způsobuje nemoc, nemoc způsobuje nedostatek svobody	15
1. Svoboda a nedostatek svobody	15
2. Vyrovnaná lidská bytost	20
3. Dobře vyvážené řídicí systémy	24
4. Nemoc jako porucha rovnováhy	27
3. kapitola – Základy jedinečné lidské bytosti	31
1. Jedinečná lidská bytost	31
2. Páteř	39
3. Svaly	42
DRUHÁ ČÁST – PSYCHOLOGICKÝ ŘÍDICÍ SYSTÉM	49
4. kapitola – Psychologický základ	51
1. Sociální emoce a skutečné emoce	51
2. <i>Tři skutečné emoce</i>	60
A) <i>Láska</i>	60
B) <i>Agrese</i>	63
C) <i>Deprese</i>	66
D) <i>Jedinečná potřeba emocí</i>	70
5. kapitola – Zacházení s emocemi	73
1. Jak pozorovat emoce	73
2. Potřeba emocí typických pro naše ego	82

6. kapitola – Psychologická rovnováha	93
1. Vstup a výstup emocí	93
2. Porucha rovnováhy a ztráta kontroly	102
3. Shrnutí	110
TŘETÍ ČÁST – TEORIE V PRAXI	115
7. kapitola – Emoce jako zdroj energie	117
Pozorování obsahu objektů z hlediska lásky, agrese nebo deprese	118
Vyčerpánost a poruchy rovnováhy	122
8. kapitola – Poruchy rovnováhy v praxi	133
1. Jak rozeznat poruchu rovnováhy	133
2. Když opravdu onemocníme	140
3. Jak pracovat s touto knihou	144
9. kapitola – Aplikace	151
1. Systém L-A-D a bolest	151
2. Systém L-A-D a strach	154
3. Systém L-A-D a nespavost	156
4. Systém L-A-D a sexualita	158
5. Návčik pozorování – Jak znovu získat emoční rovnováhu	162

PŘEDMLUVA AUTORA

KNIHA, KTEROU MÁTE PŘED SEBOU, popisuje základ všeho, co v sobě nese život. Kde lze tento základ v rámci lidského života rozpoznat? Pro odpověď se musíme vrátit do období dětství, do počátečních fází emocionálního vývoje. V té době nemáme ještě žádné znalosti, pouze pocity. Tato kniha se zabývá emocemi.

CÍTĚNÍ JE ZÁKLADEM ŽIVOTA

A LIDSKÉ EXISTENCE

V dávných dobách byl lékař knězem, králem a léčitelem, vším v jednom. Tehdy se lékařské uvažování zakládalo na trojjednosti myslí, duše a ducha. V naší společnosti již nejsou tyto termíny jasně definovány, protože jim náboženství, kultura a společnost přiřkly odlišný obsah. Rád bych tyto pojmy formuloval na základě jejich původního významu.

Mysl je vnější forma, znalost nebo povrch věcí bez vlastního obsahu. Duše je obsah lidské bytosti, což je vlastně cítění člověka, jeho emoční možnosti. Pojem duch můžeme popsat jako řídicí mechanismus jedinečné lidské bytosti – její vlastní spontánnost, spouštěcí mechanismy konání, které vytyčují životní cíle.

Duše dává obsah (cítění) myslí (poznání), a duch pak dává obsahu jedinečné tvůrčí vyjádření, vlastní akci.

Slovo *tělo* je v anglické terminologii souhrnný termín pro „tělo, mysl, duši a ducha“. Hovoříme o emocionálním těle, spirituálním těle a o těle myslí. Čtvrtý pojem (tělo) jsem nenalezl v holandštině, němčině ani v sanskrtu.

Podíváme-li se na vývoj člověka od raného dětství po dospělost, pozorujeme růst myslí, duše a ducha. Od narození až do věku zhruba šesti let je dítě zcela zaujato svým emocionálním vývojem (vývojem duše). Buduje si správný a pro ego typický celkový přehled, základní bezpečí pro pozdější život, kterým bude ověřovat své poznání (mysl) a své životní cíle (duch). Čím lepší je jeho emocionální vývoj, tím lepší bude jeho stabilita v životě. V období od šesti do dvanácti let, ve školních letech, přibývá poznání (mysl), ovšem oddělené od emocí.

Důraz je kladen na poznání, ale po každém období učení se dítě vrací k citění, hře a snění. Začínají se projevat i jeho postoje. Takže od narození do šesti let probíhá emocionální vývoj a od šesti do dvanácti let se přidává poznání, přičemž soustředění (mysl) probíhá odděleně od citění.

Konečně od dvanácti do osmnácti let dochází k jedinečnému propojení citění a poznání prostřednictvím spouštěcího mechanismu (duch) doprovázeného vlastními, hormonálně podmíněnými emocemi. Toto splnutí do celistvosti myslí, duše a ducha, jež se projevuje jako jedinečná individualita, je známo jako puberta.

Kniha se soustřeďuje na emoce (duši), neboť dojde-li k nemoci či jiné životní krizi, například k válce, vrací se člověk ke svým prvotním jistotám. Považujeme to za jistý druh regrese. Když jste skutečně unaveni, vracíte se k prvotním jistotám ve svém životě, k citění. Nemocný pacient je proto přirozeně více v kontaktu se svými emocemi a je citlivější nežli zdravý člověk.

Díky tomuto přirozenému procesu bude člověk při konfrontaci s kritickými životními změnami (nemoc, válka) vždy začínat u svých pocitů, a to i při méně ohrožujících změnách. Když například kupujeme dům, nejprve jej chceme na základě emocí (fáze duše). Pak uvažujeme o finančních aspektech (vědění, fáze myslí).

Po koupi dům vymalujeme nebo zrenovujeme (fáze ducha). Teprve pak se tento dům stává naším domem. Dalšími příklady životních změn jsou sňatek, rozvod, narození dítěte, změna zaměstnání, odchod do důchodu a tak dále.

Objasníme si, jak důležité je, abychom měli dobrý emoční vývoj a byli si v emocích jistí, chceme-li být schopni se v životě správně rozhodovat. Platí to i v případě nemoci.

Záměrem této knihy je přimět čtenáře, aby se opět emočně pohyboval a v případě, že byl emoční vývoj omezen okolnostmi, dokázal tuto fázi opravit a posílit tak, aby sloužila jako prevence nebo léčba nemoci. Může také sloužit jako předcházení či léčba pocitu neštěstí a strachu.

Ovládat poznatky obsažené v této knize není tak podstatné jako procítit to, co říkají, pokud nechcete tyto znalosti využít jako pomoc při léčbě druhých.

PRVNÍ ČÁST

NEMOC
Z JINÉ
PERSPEKTIVY

Cítění

TAK JSEM TADY. VÍCE NEŽ tři tisíce kilometrů od domova. Před dvěma dny, v 5:30 ráno, jsem nastoupil do letadla mířícího na slunný jih Francie. Na dvacet dní jsem opustil svou praxi v Holandsku. Dvacet dní, abych si uspořádal myšlenky a teorie o nemocných a zdravých, které jsem v posledních deseti letech formuloval. Myšlenky a teorie, jež jsem během té doby aplikoval na sebe i své pacienty a díky nimž jsem dal beznadějně nemocným šanci vrátit se do života ve svobodě, zdravým umožnil dosáhnout optimálních výkonů a díky nimž jsem všechny ty roky sám sebe přes každodenní vražedné tempo udržoval v chodu. Tempo, do kterého jsem byl hnán zvenčí, neboť se na mne obrací o pomoc stále více lidí. Jenže já zkrátka věřím, že každému člověku je v životě přidělen určitý úkol. A toto je můj úkol. Přesto mám i já právo, nikoli povinnost, udržovat se v rovnováze, abych mohl dosáhnout optimálního výkonu. Doposud se mi to dařilo proto, že jsem následoval stejné myšlenkové procesy a teorie, které pomohly tolika mým pacientům znovu získat svobodu. Neboť já funguji stejně jako moji pacienti, i když jsme každý odlišný a jedinečný.

Letadlo bylo plné. Plně obsazené lidmi, majícími od této cesty svá vlastní očekávání: turisty, obchodníky, důchodci cestujícími v zimě za sluncem, počítačovými odborníky jedoucími na kongres, pracovníky vracujícími se ze zahraničí do vlasti.

Jak najít jediné klíčové slovo, kterým bych všechny tyto jedinečné bytosti popsal? Jak objevit společný základní vzorec v jejich činnostech, přestože mají jedinečné nadání a jedinečné osobní zkušenosti? Jak říci něco o jejich budoucnosti, o jejich zdraví a chování v budoucnosti? Jak si mohou udržet svobodu a nezávislost? Jak si mohou udržet tělesné i duševní zdraví? Ve své knize chci na tyto otázky odpovědět. Mám na to dvacet dnů a dva už jsou pryč, aniž bych něčeho dosáhl, protože jsem těsně před odletem onemocněl chřipkou. Obyčejným nachlazením, ale závažným natolik, že otupí myšlení, máte plnou hlavu a každý pohyb bolí. Limituje člověka tělesně i duševně, přináší pocit omezení, neboť naše fungování závisí na těle. Je jasné, že za nachlazení mohu poděkovat sám sobě. Sám jsem si ho v posledních týdnech způsobil. Musel jsem se připravit na cestu, ošetřit více pacientů, protože jsem zavíral praxi na tři týdny, a v těle jsem si vytvořil značné napětí v očekávání práce, kterou zde musím vykonat. Jsem sám nervózní navzdory tomu, že už léta mnoha lidem vysvětluji, že onen jedinečný základ pro optimální fungování člověka je v něm samém.

Nyní musím vytvořit jazyk, jenž bude srozumitelný současně mnoha jedinečným bytostem. Potřebuji oslovit lidi, kteří cokoli nového od své mysli raději odhánějí, protože mají sami ze sebe strach.

Nové myšlenky znamenají nezbytnost dát se znovu do pohybu, jenže spousta lidí chce zůstat ve své strnulosti. Bojí se totiž vlastní svobodné vůle a možnosti svobodné volby. A přece všichni víme, že samotnou strnulostí mohou praskat zdi. Pohyblivost je vždy nezbytná. Každá struktura musí být flexibilní, jinak zkolabuje. Všichni známe princip pružnosti: lodní stožár je ohebný, a proto se nezlomí; pružná guma nepraskne tak snadno jako guma tvrdá a vyschlá. Po bouři se ohebný rákos sám napřímí, ale mohutný strom se zlomí, vyrve se z kořenů. To ví každý. Tento princip řídí také lidskou mysl. Pružnost je nezbytná. Tak často zjišťuji, že lidem

v naší západní společnosti pružnost chybí. Příliš často připouštějí, aby je společnost v důsledku pravidel, zákonů či vzorců jednání očekávaného ze strany druhých změnila ve strnulé. Je samozřejmé, že společnost potřebuje pravidla. Pravidla, jež poskytují maximální svobodu, jež umožňují člověku být sebou samým. Pravidla musí být rigidní a tudíž jasná a bezpečná, ale lidské bytosti nesmějí být strnulé. Musí být tělesně i duševně v pohybu, aby byly schopné vstřebat šoky podobně jako lodní stožár, budova či rákos.

Díky společnosti se příliš mnoho lidí stalo rigidními. Nežijí už zevnitř, na základě svých pocitů, ale na základě svého postavení ve společnosti, podle jejích pravidel, svázání vzorci společenského očekávání, které jim vnutili jiní nebo dokonce oni sami. V důsledku toho se stanou strnulými, odcizenými sami od sebe. Nemají žádnou pohyblivost, jsou neohební vůči tomu, co se jim děje. Vzdochnou, dokud neprasknou nebo se nezlomí.

Tyto myšlenky mne přivedly k novému přístupu k člověku, k jeho správnému a narušenému fungování, ke zdraví a k nemoci. Byly východiskem zásadního způsobu uvažování, jenž tvoří základ mé terapie a přesahuje hranice světa péče o zdraví, neboť má mnohem širší sféru působnosti, jak ukáží v této knize.

Jak se vůbec stalo, že jsem se vydal jiným směrem, než jakým směřoval můj výcvik? Proč jsem chtěl vytvořit něco nového v oboru, v němž komerční věda zahubila téměř všechnu kreativitu? Tak se totiž dívám na klasickou medicínu – jako na komerční vědu. V ní jsou důležité poznatky bez pocitů založené na znalosti faktů. Já jsem si ale vybral tvůrčí přístup: kombinaci poznatků a pocitů. Nemyslím, že to byla otázka volby. Stalo se to v souvislosti s mou povahou a na základě mého pozorování. Byl to důsledek dojmů, které jsem sesbíral za všechna ta léta jako člověk, jako lékař, jako pozorovatel svého okolí.

Před sedmnácti lety (první vydání bylo v roce 1985; pozn. překl.) jsem začal pracovat jako lékařský poradce pro jednu pojišťovací firmu. V Nizozemí je každý zaměstnanec pojištěn vůči mzdovým ztrátám v případě pracovní neschopnosti způsobené nemocí. V oboru mě znali jako pojišťovacího lékaře. Pro tak mladého lékaře to nebyl obvyklý začátek. Mými kolegy byli starší odborníci na konci svého profesního působení. V životě se setkali s mnohým, léčili spoustu pacientů, prostudovali hodně případů. Lékařský poradce hrál jinou roli, nesoustřeďoval se na léčbu, ale mnohem více na faktory týkající se pojištění. Já jsem ovšem toto zaměstnání viděl odlišně. Jako mladý lékař jsem měl tu výhodu, že jsem se musel zabývat výlučně diagnostikou prováděnou pouze vlastníma očima, rukama, ušima, eventuálně stetoskopem a reflexním kladívkem, a za co nejkratší dobu dospět k závěru.

Mysl lékařského poradce zároveň nerozptyluje myšlenky na léčbu, protože ta nespadá pod jeho pravomoc. Aktivní léčbu provádí jiný sektor lékařské profese. V těch letech jsem za běžný pracovní den vyšetřil čtyřicet až šedesát lidí. Jak je možné za takových podmínek stanovit rychlou diagnózu? Jak rozhodnout, zda někdo je či není nemocný? Neustále jsem si kladl tyto otázky a viděl je ve vztahu k pracovnímu prostředí lidí, jejich sociálnímu postavení a historii toho, na co si stěžovali. Co mě zajímalo, byla kombinace těchto okolností, protože žena v domácnosti s chřipkou nějak funguje, i když třeba poněkud omezeně, ale pracuje dál bez důsledků pro společnost, bez nutnosti finanční pomoci, bez následků na provoz firmy, která musí fungovat dvacet čtyři hodin denně.

Tak jsem získal schopnost rychlého vhledu do nitra lidí, proč už nejsou schopni vykonávat svou práci. Chtěl jsem pochopit původ principu, který způsobí, že jeden člověk zůstane doma s chřipkou,

druhý proto, že se cítí unavený, a další kvůli bolestem v zádech. Jiní lidé mající stejné potíže v jiných zaměstnáních pracovali dál a zjevně nepotřebovali zůstat doma. Muselo existovat spojení mezi jednotlivcem, jeho potížemi a vztahem k jeho práci. Nebo existovalo propojení s jeho sociálním prostředím, rodinou, renovací v bytě nebo třeba aktivitami po večerech či o víkendu. Zanedlouho jsem byl schopen taková propojení vidět a chápat.

Z lékařského hlediska jsem si ovšem všiml mnoha dalších věcí. Často jsem potkával lidi, kteří už obešli všechny lékaře, a přesto si pořád stěžovali na únavu, na neschopnost plně fungovat v práci, kde byli léta spokojení. Zničehonic už cosi neprobíhalo správně. Podstoupili všechny rutinní klinické, chemické, rentgenové a další testy a výsledek byl: „Nic špatného jsme u vás nenašli, nic vám není, jen si to představujete, musí to být psychologické.“

Pro psychologickou dysfunkci jsem však nemohl najít žádný zjevný důvod. V rodině byly dobré vztahy, zaměstnání bylo příjemné, úspěšné a smysluplné. Přesto daný člověk nefungoval správně. O dva roky později se v čekárně takový člověk objevil znovu. Teď už se z potíží bez viditelných příznaků vyvinula konkrétní vada – byl nalezen zhoubný plicní nádor. To už byl pádný důvod zůstat doma, nejtít do zaměstnání, být nemocný. Bylo to lékařsky pojmenováno, nemoc se tak stala legitimní. Konečně byla pro společnost přijatelná. Z doby, kdy jsem pracoval jako lékařský poradce, bych mohl uvést mnoho obdobných případů.

Tehdy jsem se snažil vyřešit problém, proč dysfunkce existuje již u někoho, kdo má veselou mysl a je radostný, niterně šťastný, ještě předtím, než je možné ji lékařsky doložit. Ptal jsem se sám sebe, jak mohu uvést konkrétní důkazy dysfunkce, potíží bez viditelných příznaků, ještě předtím, než chemické analýzy a různé měřící přístroje potvrdí přítomnost nemoci.

Objevem pro mne byl koncept páteřního kanálu, zprostředkovaný doktorkou Matyou Sicknessovou na základě jejího systému ortho-manuální medicíny. Na samém počátku, dlouho předtím než se objeví nějaké symptomy, je možné pozorovat dysfunkci páteře a její pohyblivosti. Páteř je ústřední regulující strukturou nervů a nervových spojení s mozkem. Nervy vedou od páteře k orgánům a ovládají svaly, žíly a tepny a vůbec všechno, co tato úžasná továrna – tělo – potřebuje. Prohlídka celé páteře a pánve, která ji podpírá, velmi pomohla při diagnostickém procesu využívajícím pouze oči a ruce, zvláště u pacienta, který nevykazoval zřetelné klinické, chemické či radiologické abnormality, a přesto si stěžoval na obtíže. Omezenou funkci páteře bylo možné diagnostikovat očima a rukama, pomocí jednoduchých testů pohyblivosti. Neuroanatomie mapuje jednotlivé úrovně páteře a jakmile někde zaznamenáte blokádu, není obtížné lokalizovat dysfunkci jinde v těle. To byl jeden aspekt.

Stále mě však napadaly další otázky. Všiml jsem si, že mnoho lidí s již projevenou blokádou páteře dál funguje normálně a nezaznamenává žádné obtíže. O několik let později se u nich náhle objevily příznaky, které bylo možné spojit s touto blokádou.

Došel jsem proto k závěru, že aby se symptom projevil, musí být přítomny ještě jiné faktory než samotné trauma, například pád ze schodů. Uvědomil jsem si, že základem každé jedinečné lidské bytosti je psychika. Někdo si v mládí přivodí blokádu a žije až do osmdesáti let, aniž by kdy měl nějaké reálné symptomy. Jiný zaznamená nepohodlí při prvních známkách blokády. Musí jít o něco víc než o mechanickou abnormalitu v motorickém mechanismu.

Poznatky o psychomotorickém systému, tj. mentální aktivitě ve spojení se svalovou činností, získané z mnoha různých oborů, mi též pomohly rozvinout schopnost rozpoznat u člověka chybné

funkce už v počátečním stadiu. Pořád jsem však nedokázal odpovědět na otázku, proč lidé pociťují nepohodlí, proč trpí bolestí, jež o sobě dává vědět mnoha nejrůznějšími způsoby. Proto muselo být v člověku cosi jedinečného, co způsobí, že v určitém okamžiku se spolu s projevenou abnormalitou vynoří potíže na povrch.

Kromě vyšetřování pacientů si můžeme u mnoha dalších lidí všimnout jejich sociálního fungování a osobního výkonu. Dělal jsem studii profesionálních zpěváků, herců a baletních tanečníků, kteří museli den za dnem, každý večer, předvést ten samý výkon. Každý večer ale mají jiný způsob sebevyjádření, předvádějí jiný obsah. Proč? Slova znají. Hlasovou techniku znají. Choreografii znají. A přesto se konkrétní jedinec každý večer projevuje jinak. Někdy je to projev v minimální kvalitě, jindy dosahuje nejvyšší tvůrčí úrovně.

Všechna tato pozorování mne přesvědčila, že v každém člověku musí být cosi jedinečného – ne stálého či stabilního, ale pohyblivého se v čase. Dnes takto, zítra jinak.

Před patnácti lety (první vydání bylo v roce 1985; pozn. překl.) jsem objevil společný základ pro bezpočet různých mechanismů chování. Byl jsem schopný zformulovat, jaké síly člověka pohánějí, i když si dokáže uchovat individuální svobodu. I když je jeho tělesná stavba a povaha jedinečná a jemu vlastní. Dokázal jsem přistupovat k nemocným i zdravým odlišným způsobem. Viděl jsem příčinu problémů dávno předtím, než mohly lékařské údaje něco prokázat. Viděl jsem povahu symptomů dříve, než pacient dokázal své potíže slovně vyjádřit.

Když jsem kolegům poprvé řekl o svých zjištěních, *o jednom společném základě pro psychiku každé jedinečné bytosti*, reagovali nevěřícně. Je to skutečně možné? Jedinečné bytosti a všechny mají jeden společný základ pro svou jedinečnou psychiku? Jakmile jsem jim však odhalil část tajemství, chtěli vědět víc. A když se dozvěděli víc,

chtěli poznatky také využít. Lékař se neustále zabývá jedinečnými bytostmi, ale zároveň bere v úvahu obecné faktory – páteř, stavbu těla, anatomické údaje. Zná správné postavení obratlů. Ví, jak by měly vypadat. Bez ohledu na důležité individuální rozdíly představují tyto informace anatomické konstanty, podobně jako žaludek a játra. Doufám, že se mi podaří vysvětlit, že základ psychiky je stejně důležitou databází pro medicínu, i když je každý člověk jedinečný a má vlastní jedinečnou osobnost. Základ psychiky je neměnný, stejně jako jakákoli anatomická konstanta, bez ohledu na rozdíly výšky, váhy a barvy pleti.

Vysvětlit tuto teorii je důvod, proč jsem na tomto slunném místě tři tisíce kilometrů od domova. Přijel jsem dobrovolně, ale asi bych to nikdy neudělal nebýt trvalé podpory kolegů, politiků, vedoucích pracovníků a přátel, kteří jsou s mojí teorií již seznámeni a neustále mě znovu a znovu vybízeli, abych vše sepsal. Rok od roku mě všichni tlačili stejným směrem, i když každý z jiné perspektivy. Jeden viděl v této teorii možnost, jak přežít rušný každodenní život. Další prostředek, jak zlepšit své manažerské schopnosti. Pro jiné to byla schopnost udržet se na nejvyšší možné úrovni jako zpěváci, baletní tanečníci nebo sportovci. Malíř viděl možnost, jak své práci dodat hloubku. Politik byl odolnější vůči osobním útokům. Ale úplně největší tlak pocházel od mých pacientů. Od pacientů, kteří trpěli revmatoidní artritidou a naučili se ovládat bolest i vlastní agresi. Od pacientů se zhoubnými nádory, kteří nad nimi získali kontrolu nebo ve vztahu k nádoru dosáhli rovnováhy, což v závěru situaci usnadnilo. A dalších, kteří se naučili vypořádat se s nachlazením. V neposlední řadě pak od mých kolegů, specialistů v různých oborech a všeobecných lékařů, kteří své pacienty učili bojovat s bolestí pomocí jednoduché aritmetiky a nepociťovali potřebu sáhnout ihned k lékům, jež nás zbavují nezávislosti.

Vzdálená pláž volá. Potápění za mušlemi, možná plachtění. Dlouhé procházky na slunci. Být sám, bez myšlenek. To vše mne přitahuje, ale nemůžu se hnout ze židle. Strávil jsem týdny přípravami na toto dílo. Je třeba ho vytvořit. Naráz. Potřebuji se osvobodit od zátěže, kterou jsem si na sebe naložil, dát formu oněm myšlenkám a pocitům. Je těžké najít vhodná slova pro lidi, které ani neznám a kteří mi nepoložili konkrétní otázky. Znovu myslím na prostudovanou literaturu. Tisíckrát už jsem vše objasnil a vysvětlil. Myslím na čas věnovaný tomu, aby byl systém komplexní, bez skulin. Na Mariette a děti, tak často zanechané doma, protože jsem zase musel pracovat. Na všechny ty lidi, kteří ke mně přišli závislí a kterým jsem umožnil stát se svobodnými, záviset jen na sobě a ne na lékaři, jak tomu často bývá. Myslím na všechny případy, které se za ta léta u mne objevily: bolesti zad, bolesti žaludku, rakovinu v konečném stadiu. U všech jsem použil stejný systém. Jen jazyk, jímž jsem mluvil, byl pokaždé jiný – podle situace, zkušeností, životního stylu a stavu pacienta. Vidím, jak otok na prstech pacienta trpícího revmatoidní artritidou rychle opadáva, vidím zmenšení primárního nádoru v játrech, vzpomínám na velmi výrazné reakce případů bolestí v kříži a ischiasu, na zlepšení výsledků krve pacienta s leukémií. Vybavuji si, jak jsem se jako mladý lékař v začátcích rozhodl pro svou teorii boje proti rakovině v situacích, kdy starší kolegové, specialisté, i pacienti se už vzdali.

To vše se mi teď, když potřebuji sdělit jednoduchost této myšlenky neznámému publiku, honí hlavou. Jak jsem bojoval s nemocí pacienta zevnitř, tím, co on sám má, jeho psychikou a povahou. Nezmiňuji se o výživě a stravě, ani o lécích. Věřím v úžasný mechanismus a organismus lidského těla, které je pozoruhodným způsobem schopné rozložit, nevstřebávat nebo odfiltrvat škodlivé látky a najít si vlastní cestu za předpokladu, že to může udělat bez překážek.

Zajímá mne řídicí systém za těmito procesy. Procesům samotným bezvýhradně důvěřuji. Dosud mne nikdy nezklamaly.

V této knize popíší psychologický základ společný všem lidem, i když je u každého člověka jedinečný. Popíší, jak s těmito konstantními údaji je každý schopen podat optimální výkon. I když se tato kniha zabývá hlavně psychikou z pohledu odlišného od klasické psychologie či psychiatrie, zmíním se také o prostředcích vyjádření, jež má každý člověk k dispozici, to znamená, že se budu věnovat i svalům a kostře.

Mnou předkládaný popis psychiky má dosti přesnou matematickou povahu. Mám sklon uvažovat matematicky, nejsem filozof, nezabývám se dobře známými myšlenkami, jak musí člověk budovat svou vnitřní sílu, jak musí žít, aby byl šťastný, tedy tím, co popisují základy náboženství či názorová přesvědčení určitých sekt – hinduismu, buddhismu, křesťanství, humanismu. Každý člověk má svobodu mít vlastní přesvědčení. Pro mne je důležité položit základ. Jen tehdy je možné, aby člověk dosáhl svého cíle.

Záměrně mluvím o základu lidské bytosti, ať už má touhu stát se zpěvákem, vrcholovým sportovcem, jasnovidcem nebo řidičem autobusu. Bez možnosti svobodné volby nebude nikdy možný jeho optimální vývoj. Základ je to, na čem stojí vše ostatní, tak jako ve stavebnictví. Pochopíme-li psychologický základ člověka, jsme schopni jej prozkoumat, když se v něm v průběhu života objeví trhliny. Pochopíme-li základ, můžeme škodu opravit. Nebudeme muset praskliny a díry zamazávat. To ví každý stavitel. A týká se to i lidské bytosti.

Před deseti lety (první vydání bylo v roce 1985; pozn. překl.) jsem chtěl nechtěl začal zkoumat cestu návratu z nemoci k psychologickému základu člověka. Metoda je jednoduchá. Což může být v dnešní době handicap. Prosté věci nejsou přijímány tak ochotně

jako obtížné teorie. Čím dražší a komplikovanější léčba je, tím více jí lidé věří. Metoda, kterou teď představím, se v praxi znovu a znovu osvědčila nejen subjektivně, ale také objektivně, měřením pomocí klinických, chemických a radiologických testů. Všechno, co vám, čtenářům, sdělím, nejenže bylo tisíckrát ověřeno, ale můžete si to ověřit i sami. Nejprve na sobě, uvnitř, a potom ve vztazích k druhým. Doufám a přeji si, abyste si po přečtení této knihy řekli: „Jak jednoduché!“ Podobně jako jeden pacient, který později napsal:

*„Že je to tak jednoduché
jsem sotva mohl uvěřit.
A nyní, když mám důkazy,
je to mimo mé chápání.
Bože, o co vše jsem přišel,
když jsem si neuvědomoval, co vím.“*

*Nedostatek svobody
způsobuje nemoc,
nemoc způsobuje
nedostatek svobody*

1. SVOBODA A NEDOSTATEK SVOBODY

V předchozí kapitole jsem se několikrát zmínil o svobodě a strnulosti. Strnulostí nazývám nepohyblivost mysli, jež znemožňuje adekvátně reagovat a vstřebávat šoky, až nakonec způsobí „praskliny“ nebo zhroucení. Pojmy „žít ve svobodě“, „individuální svoboda“, „svobodná volba“ jsem použil bez dalšího upřesňování. Vysvětlím, co touto svobodou míním.

Každá společnost sebou přináší značné omezení svobody, což je prakticky nevyhnutelné. Zákonodárství a reklamní hesla nás poučují, co je pro nás dobré a co je špatné. Jsme ovlivněni našimi sousedy, nevědomě – vykazujeme podobné chování – anebo vědomě, protože chceme zapadnout nebo alespoň nebýt problematictí. Přizpůsobujeme se svým vrstevníkům, naší vlastní subkultuře, profesi nebo náboženství. Novináři a politici nás zásobují určitými názory, založenými na jejich vlastních informacích,

jiné informace nám neposkytují vůbec – buď záměrně, anebo kvůli omezením vyplývajícím z jejich práce – nicméně rozhodují o tom, které informace nám budou dostupné. Informativní televizní programy jsou ovlivněny subjektivními názory programového režiséra nebo sítě, takže informace nejsou svobodné, a proto nejsme svobodní ani my. Mnoho našich nabytých znalostí se zakládá na skutečnostech a názorech představujících pouze část pravdy, a tudíž omezují naši svobodu. Tenhle druh svobody nemám na mysli. Tento typ omezení svobody má určitou společenskou výhodu a je také nevyhnutelný.

Když hovořím o svobodě, mám na mysli svobodu přístupnou každému, svobodu mít vlastní nezávislé pocity při jakémkoli vjemu, pocity umožňující individuální interpretaci informací a na jejich základě formulaci osobního názoru a osobní emoční reakce v souvislosti s omezením zvenčí. Příkladem této svobodné volby může být třeba zvíře ohrožené nepřítelem. Má možnost „bojovat, nebo utéct“, anebo neudělat nic, zůstat ležet v doupěti a splynout s přírodou tak, aby je nepřítel neobjevil. Zvíře se rozhodne na základě souhrnu vlastního pozorování – velikosti protivníka nebo zkušenosti z předchozích setkání s podobným protivníkem. Může se rozhodnout na základě aktuálního stavu – pokud se právě nažralo, nebude schopno rychle utíkat. Pokud má mladé, nebude chtít uprchnout. Má-li zrovna poraněnou nohu, útěk mu nenabízí moc dobrou šanci. Kombinace všech pozorování poskytne zvířeti svobodnou volbu, která je upřímná – upřímná podle jeho možností. Takováto svobodná volba představuje pro zvíře jedinou šanci, jak přežít v divočině. Svobodná volba činů na základě vlastních možností a omezení daných prostředím. Složitost těchto údajů dokáže zvíře zpracovat pouze tehdy, je-li ve svých vyhodnoceních a pocitech upřímné.

My, lidé, jsme svobodní jen do té míry, do jaké nedovolíme, aby do našeho počítače pronikla poučování určitých reklam ve formě jakési posthypnotické sugesce, nutící nás nakonec koupit jistý výrobek anebo jet na jistou dovolenou. Svobodná vůle a volba znamená samostatně se rozhodnout použít, anebo ignorovat informace, kterými nás krmí. Přijmout je, nebo odmítnout, nechat se, nebo naopak nenechat jimi ovlivnit. Jenom tehdy můžeme hovořit o svobodné volbě, když nenásledujeme automaticky podnět, který zvenčí přichází, ale ponecháme si nezávislost reakce na tento impuls.

V obchodě tak často koupíme výrobek, který jsme viděli v televizní reklamě, i když jsme do té doby používali jiný a byli jsme s ním spokojeni. Přijmeme cigaretu, skleničku či šálek kávy ve chvíli, kdy nám je někdo nabídne, aniž bychom se ptali, jestli na ně zrovna máme chuť. Nutíme se být ve společnosti veselí a příjemní, i když se v té chvíli cítíme spíše smutní. Snažíme se být v práci rychlí a plní energie, ačkoli máme ten den sklon k pomalosti a lenosti. Na pohřbu, nebo když slyšíme o nějaké přírodní katastrofě, vyjadřujeme smutek, i když ve skutečnosti jimi naše životy zůstávají nedotčeny a máme v tu chvíli úplně jinou náladu. Smějeme se vtípu, přestože nám není do smíchu a ani si nemyslíme, že je vtípný. Zkrátka jednáme, aniž bychom poslouchali své pocity. Můj názor je, že upřímnost ve vyjadřování pocitů přináší všem více harmonie, včetně lidí kolem nás. Tato opravdovost dodává více pokoje a stability i skupině, jíž jsme součástí. Svoboda volby neznámá prostě se podřídit, a pokud ano, je potřeba vědět proč, ne jen ze zvyku anebo protože jsme závislí na získaném vzorci chování. Svoboda volby znamená vědět, jak se obléct ve skupině, ke které patříte, ať už jsou to „punkáči“, „sportáči“, anebo „kravaťáci“. Svobodu nemáte, děláte-li to jen proto, že tam chcete

patřit. Jste svobodní, pokud se tak obléknete proto, že se vám nechce neustále vysvětlovat, proč nikam nepatříte. V tom případě je to otázka úspory času a energie.

Svobodou myslím toto: *obnovit základ naší vlastní pravdy*. Pak nebudeme muset křičet radostí, když je nepřítel zastřelen, ani plakat, je-li oběť na naší straně. Budeme vědět, že je to totéž – je to smrt lidské bytosti. Teprve později vyvstává kladný či záporný efekt určený skupinou, k níž patříme. Naše svobodná volba začíná u základního dění, ne v pozdější fázi vítězství nebo prohry. Svobodu je nutné nalézt uvnitř, ne ve vnějším světě, ve společnosti. Člověk je svobodný, je-li v rovnováze tělesně i duševně. Pak má svobodnou vůli a svobodu volby, a může je aplikovat na základě svých jedinečných tělesných a duševních možností a omezení.

Když se podíváme kolem, všimneme si, že svoboda se v naší společnosti stala vzácným zbožím. Analýze vlastních činů nevěnujeme jakožto individuální bytosti často patřičnou pozornost. Mnohdy zvítězí skupina, masová hysterie, souhlas s okolním prostředím. Nedostatek svobody a získané vzorce chování mohou narušit náš základ, mohou být zárodkem budoucí nemoci. Vzpomeňte si na syndrom koncentračního tábora. Někdo, kdo ho přežil, žije řadu let s potlačenými vzpomínkami jako normální člen společnosti, až se pak jednoho dne pohár naplní, přeteče poslední kapka a všechno se vylije ven. Vzpomínky byly odsunuty, aby vznikl prostor pro jiné věci, ale představují časovanou bombu, podobně jako mnoho jiných frustrací, s nimiž jsme se nevypořádali a přecházíme je z nedostatku svobody – prostě se přizpůsobíme, je to pohodlnější, nemyslíme na to, frustrace zmizí. Pravda, už není vidět, a stala se z ní časovaná bomba, která v budoucnosti povede k selhání. To je příčinou nemoci. Přizpůsobovat se a nevědět proč, neuvažovat o důvodu,