

kterí se uzdravili z různých neduhů a chorob, jejichž kořínky měly původ duševní. Nejvíce je těch, kteří žili spokojeně, ale jsou dnes o mnoho šťastnější a jejich život je více těší, neboť se naučili žít životem plnějším, krásnějším, vítězným.

Přicházíme na svět s dispozicemi k vítěznému a krásnému životu, ale tyto dispozice je nutno podnítit, aby se uplatnily. Darmo se dítě narodilo s očima a schopností vidět, bylo-li ponecháno navždy ve tmě. Ono potřebuje podráždění slunečními paprsky. Tak je s uchem a s každou jinou vlohou. Čím více a krásnějších podnětů člověk měl, tím více schopností k plnějšímu životu v sobě probouzí.

Jiné podněty vyvolá hřbitov nebo nějaká hřbitovu podobná společnost a docela jiné podněty vzbudí bublání potoka, vůně lesa, zpěv ptactva nebo společnost, která pěstuje tvůrčí život.

Největší chudobou není nedostatek hmotných věcí, nýbrž nedostatek podnětů k probuzení sil a schopností dřímajících v nás. Bohatým je, kdo svými probuzenými a vypěstovanými vlohami nachází mnoho styčných bodů se světem vůkol a mnohostranný poměr ke všemu, co jej obklopuje. Chudým je boháč, který má málo vztahů k skutečnému životu. Hyne uprostřed hojnosti. Kolik smyslů člověk probudil, tolik nových světů se mu otevřelo.

Člověk se sobeckým „já“, v snaze, aby mnoho jen pro sebe získal, čím dál více ztrácí, protože jeho „já“ má čím dál méně skutečných, živných vztahů k životu. Ale čím více paprsků lásky ze sebe k druhým vysílá, tím více své „já“ rozšiřuje a širšími oblastmi sympatií je spojuje a tím více zakouší jednotu veškerenstva.

SKRYTÉ TOUHY A ZÁLIBY

Schopnost voliti city. - Vnitřní rozpory a utajená přání. - Proč nemáme nepříjemné city potlačovat. - Příčiny některých zlostí a smutků. - Skryté kořínky nálad. - Jak sebe v sobě hledat. - Choutky divochů a lidí dnešních. - Americká výstřednost. - Alkoholism a citlivost-kářství. - Záměrné a nechtěné vybíjení citů.

Je možno, aby člověk měl něco rád, o čem je přesvědčen, že to nenávidí?

„Jsem hrozně vztekly“, povídá mi jistý obchodník, „povězte mi, jak se té neřesti zbavím!“

„Přestanete býti vzteklým, až se vám vzteklost přestane líbit“, zněla moje odpověď.

Udiveně se na mne zahleděl a povídá: „Nedovedu si představit, jak bych tuto vadu mohl ještě více nenávidět. Po každém výbuchu mě chytne lítost.“

Odpovídám: „I tu lítost máte rád, jako opilec kořalku.“

Nyní nevěděl, je-li to žert nebo myslím-li to vážně. Myslel jsem to velmi vážně a jeho vzteklost zmizela, jakmile se mi podařilo ho přesvědčit, že ji přece jen míval rád i s lítostí a s veškerým vzrušením, které s tím souviselo.

Jistá paní po každém výbuchu své prchlivosti mohla si oči vyplakat — a přece prchlivost i s těmi proudy slz patřila k domnělým nezbytnostem jejího duševního života, asi jako u jiného klení nebo cigareta. Poznala se a tím se vyléčila.

Dobře vím, jak těžko někdo uvěří, že má zalíbení ve svých

nepříjemných pocitech. Je to jako s některým jídlem nebo pitím: člověk si je oblíbí, i když ví, že mu škodí. Neříkám, že je miluje s celou svojí bytostí, ale tvrdím, že něco v něm vždy je, co ty nežádoucí pocity si zvolilo a jim přeje.

Je skutečností, že my sami rozhodujeme o tom, které duševní stavy a s jakým citovým zabarvením v nás získají převahu.

Člověk, který ví jak chtít a opravdu chce, může si voliti stav mysli, jaký má nejraději a který nejblahodárněji působí na jeho tělo a duši i na jeho okolí.

Moderní psycholog řekne: „Pověz mi, co cítíš a já ti povím, kdo jsi. Pověz, co miluješ, čeho se bojíš, co tě hněvá nebo rozčiluje a já popíši tvoji povahu, tvoje chování a tvůj zdravotní stav.“

Kdo se nechává strhnouti svými city, strhuje spolu všechno ostatní: nervy, mozek, žlázy, vůli, rozum. Každý nervový invalida, každý trápením zešedivělý, každý dlouhým staráním v obličeji zvráskovatělý je toho svědkem, jak duševní stavy, citová vzrušení a životní názory zasahují ho celého.

Zpravidla člověk těžko uvěří, že má schopnost ovládati svoji náladu. Všechno nasvědčuje tomu, že je tak nevinný svými náladami, jako že někdy prší nebo sněží. Podle jeho názoru nálady nemají kořenů v ničem, co by mohlo býti v dosahu osobní kontroly, ale jsou něčím zvenčí vnuceným; asi jako když zloděj se vloupá do domu nebo drahota změní ceny potravin.

Opak je pravdou. Většina v nás se vyskytujících rozporů pochází odtud, že člověk zůstává sám sobě neznámou pevninou.

Apoštol Pavel výstižně popisuje tento rozpor, když praví: „Ne, což chci, to činím, ale což v nenávisti mám, to činím.“ Výklad pro tento vnitřní boj měl Pavel ovšem jiný, než jaký podává moderní psychologie. Dnes víme, že vnitřní rozpor povstává z konfliktu mezi pudovými přáními, zakotvenými v podvědomí a mezi našimi vědomými ideály.

Každá nálada je zpravidla výsledkem naší volby.

Nálady, kterých vědomě neschvalujeme, odpovídají nějakým utajeným přáním v nás, s nimiž jsme se plně nevyrovnali, které potlačujeme a vyhýbáme se energickému vypořádání na otevřeném poli svého denního vědomí.

Ať si to připouštíme nebo ne, každá nálada, kterou ve svém vědomí odsuzujeme, může jen proto trvati, že některé části v nás přináší uspokojení a že je vybíjením citů, s nimiž se něco v nás nemůže rozloučit.

Nezapomínejme, že oddávání se jistým citům, tedy i citům škodlivým, vytváří v nás návyk, duševní automatism, který s každým novým vybitím stává se silnějším a neodbytnějším.

Pracovati násilně proti nežádoucím náladám nic nepomáhá. V té chvíli, kdy si řekneme, že žádný nepříjemný pocit a žádné přání, které se v hlubinách našeho podvědomí skrývá, nechceme potlačovati, ale naopak, že si chceme přiznati a vyznati i to nejskrytější, v té chvíli — může to býti tichá chvíle zpytování sebe — naše podvědomí přestane před námi tajiti své hlubiny a nastane leccos, čemu se podíváme. Tak mnohá touha, která nám byla protivná a byla potlačena, vyjde na povrch, některá snad z doby dávného dětství. První věcí jest tudíž odhaliti sobě a uznati sám před sebou ony skryté kořínky a příčiny špatných nálad.

K usnadnění onoho zpytování sebe uvedeme několik druhů kořínků, jež v podvědomí se rády udržují a způsobují nežádoucí výrony citů a vášní.

Častým zjevem bývá dětinský hněv. Pozorujeme-li dobře dítě, když se zlobí, shledáme, že svým rozčilováním chce utéci od nepříjemného faktu nebo chce zakrýti své chyby. Je to jakýsi druh sebeobranu slabého.

Nejvíce se rozhněvá, kdo nejvíce cítí svou nedostatečnost, byť i jen podvědomě. Nejméně se hněvá, kdo si je vědom své síly a převahy. On má blíže k smíchu nežli k hněvu. Jakýsi pocit, že nejsme viděni v příznivém světle nebo že se něco ubírá našim právům, že jsme v něčem přemoženi, slabí, ne dosti respektováni, může tu působit.

Někdo zase chce vzbudit podivný druh soustrasti se sebou samým. Ovšem, kdyby někdo přišel a řekl: „Přijměte moji upřímnou soustrast“, ještě více by se hněval, a přece v podstatě o jiného neběží, než vyvolat zlost, smutkem nebo jinou negativní náladou jakousi soucitnou kondolenci. Rozhodneme-li se, že nechceme v žádné formě vzbuzovat lítost nebo soucit, zbavíme se potřeby těchto trapných pocitů a „sebeofňukávání“.

Tím není řečeno, že si člověk nemá za žádných okolností postěžovat nebo přijati povzbuzení a potěšení. Bývá dosti těžko najítí pravou hranici mezi ofňukáváním a důstojným pohovořením o jistých zkušenostech životních.

Jiný druh přecitlivělosti a podrážděnosti bývá výsledkem vnitřního napětí, způsobeného touhami, jež nedošly uspokojení a vymáhají si uplatnění. Je-li člověk vnitřně zneklidněn, že si nemůže opatřit šaty, jaké by chtěl; že se nemůže ukázat ve společnosti, jak by si přál; že nemůže dosíci

vzdělání nebo postavení po jakém touží; nebo je-li jeho žádost po druhém pohlaví více vystupňována, nežli okolnosti nebo různé ohledy nebo etické cítění připouští; nebo hoří-li člověk touhou po rodině, domácnosti, po cestování nebo po vyniknutí v nějakém oboru — uvnitř v duši nastává vzrušení a neklid, který se stupňuje každou novou myšlenkou a představou, jíž onu touhu živíme.

Takového napětí snese člověk zpravidla jen jistou míru; a je-li ta jednou překročena, při dost nepatrné příležitosti vybijí se na povrch. Vybití může se jevit v nejrozmanitějších formách.

Můžeme se sami a mohou se i naši přátelé klamat o nejvlastnější příčině naší podrážděnosti, rozčilenosti, nervosnosti, prchlivosti a mrzutosti, zkrátka o špatné náladě. Kdo si dá na sebe pozor, brzy sezná, jak před každým výbuchem cítil jakýsi tlak uvnitř, který se stupňoval, až malá jiskřerka postačila k výbuchu.

Vzpomeňme ještě jedněch kořínků špatných nálad, které velmi často se vyskytují. Jsou to různé stavy bázně, strachu a zbytečných obav.

Kdykoli někdo upadne do abnormální bázně, jeho přátelé mu domlouvají, aby použil rozumu a vzdal se bázně. Leč jak můžeme někoho žádati, aby se bránil, když bojuje ve tmě? Jak žádati, aby se nebál, když věc, které se bojí, je jen symbolem toho, čeho se vlastně bojí!

Místo dlouhého vymlouvání prospěje často mnohem více několik málo slov, jako: Narovnej páteř! Neboj se! Dupni si! Hlavu vzhůru! Ono to zase přejde!

V jiných případech si práci usnadníme, když se nám podaří odhaliti tajné příčiny zbytečných strachů, když si

uvědomíme, co je vlastním základem oněch obav. Takové poznání samo o sobě bývá často nejlepším lékem. Kořínky v podvědomí ukryté často ihned uvadnou, jakmile se dostanou na povrch vědomí.

Jestli u někoho na př. pohlavní pud byl vydrážděn až na jistý stupeň a potom potlačen, uvádí v činnost žlázy, které jsou v souvislosti s bázní. Do vědomí ovšem přichází toliko obava nebo hrůza před nějakým neštěstím, jako kdyby člověk měl potmě sestoupiti na stupínek, kterého není. Při tom lze stopovati zvláštní vnitřní boj, jež si každý hned nedovede uvědomiti a který se jeví v tom, že potlačený pud hlásí se znovu a vyvolává dvojí vzájemně si odporující bázeň: jednak strach z toho, co by se mohlo státi, kdyby byl ukojen, a co nastane, nebude-li ukojen. A čím více se tlačí na povrch, tím větší tlak nastává proti němu a stupňuje napětí, které se vybíjí v strachu. Ten může se však odíti v zhmotnělou podobu, jako tlak v hlavě, zádumčivost, klackovitost a jiné. Ovšem, jestliže se člověk naučil svůj pud sublimací čili zjemněním převáděti na jinou, vyšší úroveň, nemusí pod jeho tlakem ani tenkrát trpěti, když pud v primitivní podobě neukojil.

Abnormální bázeň, nechť sebe více se obrací na něco mimo nás, ve své podstatě je vždy bázní před něčím, co je v nás samých. Každá přílišná bázeň je v úzkém spojení s nějakou touhou, která je v rozporu s naším mravním cítěním nebo s naší osobností, hledíme-li na ni jako na celek.

Jakýsi dvacetiletý mladík se obviňoval, že byl oním lupičem, který ve 12 letech se vloupal do jistého obchodu a zabil majitele. Taková vražda se skutečně stala a vrah zůstal nevypátrán, ale nikdo na světě nebyl vraždou méně vinen,

než onen tichý, nesmělý, něžný dvacetiletý mladík. Jak mohlo vzniknouti takové sebeobviňování a přivést ho až k šílenství?

Příčinou byla potlačená touha v něčem vyniknout. Byl to potlačovaný pud po nějakém hrdinství, po sebeuplatnění, který nakonec zvolil takový nevhodný projev, že mladík chtěl býti raději považován za lupiče, nežli za osobu úplně neznámou.

Každá touha a každý pud jen potud mohou nás trvale zatěžovat, dokud jim přisuzujeme nějakou oprávněnost, dokud jim nadřuzujeme, i když víme, že jsou v rozporu s lepší stránkou naší osobnosti.

Nejsme docela bez účasti na tom, co se děje v našem podvědomí. Měsíc obrací k nám vždy jen osvětlenou polovici své koule, ale neosvětlená koná pohyb s sebou a má spolu vliv na příliv a odliv moře. Neosvětlená část měsíce podobá se podvědomí a my se nemůžeme vymykati zodpovědnosti z jeho činnosti.

Nemusejí to býti zlé nebo nečisté pudy, které se chtějí vybiti. Nejsme stvořeni pro výstřednosti. Ale jsme-li delší čas příliš vážnými, ztrnulými, smutnými, nepochybně dostaví se svým časem vnitřní tlak a způsobí vybočení opačným směrem. Kdo si nerozumí, odnese to mnohdy velmi těžce.

Máme příklad u dětí. Počítáme-li s jejich dětskou přirozeností a necháme jim volnost, která umožňuje nevinná dobrodružství, nemusíme se tolik báti, že nás někdy překvapí dobrodružstvím nežádoucím. Člověk nemiluje jednotvárnost. Potřebuje čas od času nějakou rušnou změnu.

Od nepaměti člověk jevil tyto choutky. Divoši mívají

občas své divoké noční tance. Latinští národové konají své pouliční maškarády. Američané, národ jinak tichý a pracovitý, mají své zvláštní dny, ve kterých bychom Ameriku nepoznali. Hluk, křik a střelba na ulicích, házení růží a pentliček! Nejpodivnější skupiny v přestrojení. Elegantní dáma módně ustrojená kráčí po ulici a má u nohy přivázaný kravský zvonec. Pán důstojného vzhledu lomozí řetačkou, až uši zaléhají. Dlouhé umělé nosy a šaškovské čepice jsou velmi hojné. Též alegorické vozy nebo celé průvody maškar.

Kdo rozumí psychologii jednotlivce i davu a má vyšší etické vědomí, bude takové občasné výjevy raději vidět než naše nekonečné rozčilování pro nic.

A jako celí národové mají své způsoby, jak proraziti hráz všední jednotvárnosti, tak i jednotlivci. Všichni potřebujeme občas udělat něco zvláštního. Jak takové vybočení bude vypadat, záleží pak na našem uvědomení, na charakteru a svědomí a ještě na jiných vlivech zakořeněných v podvědomí a na způsobu, jak je dovedeme ovládat.

Mezi nejméně vhodné způsoby, jimiž lidé občas prolamují zeď všednosti, patří hněvání a mrzutosti všeho druhu. Jsou lidé, kteří čas od času musí se s někým pohádat nebo někoho od plic pomluvit, až na něm nezůstane ani chlup dobrý. To všechno plyne z jednoho pramene.

Mezi alkoholismem a citlivůstkářstvím je více podobnosti než je patrné na první pohled. Chronický alkoholism má tentýž původ jako chronická bázeň nebo zlobivost. Jeden se koupá v alkoholu, druhý se opíjí otrávenou citovostí. Po opilosti je bolení hlavy a lítost jako po výbuchu zlosti nebo pláče.

Každý si volí svůj způsob vybíjení citů. Jen jedno připouštím každému, kdo tvrdí, že svůj způsob vybíjení citů si nezvolil: že nevolil vědomě. Kdykoli se objeví vášně, kterou nedovedeme kontrolovati, odpovídá nějaké podvědomé části naší osobnosti, která volí a rozhoduje o způsobu vybití; a tomu chceme předejiti, v tom se chceme převychovat. Přejeme si, aby vždy a ve všem a zvláště o našich náladách jsme rozhodovali vědomě tou lepší, vyšší, božskou částí své osobnosti.

Svou náladu si můžeme vybrat. Zvolme si tedy náladu veselou, vybíjeme své city ve zpěvech a v úsměvech a v přemáhání všelijakých hloupostí, jež by chtěly naše staré, podvědomé a k zlosti nakloněné hlubiny vydráždit k výbuchům.

Jestli jsme se dost vyžili v projevování nálady veselé, radostné, nadějně, laskavé, usmívavé, jestli jsme dost často udělali něco, co jiní lidé nejsou dosud zvyklí dělati, jestli jsme se dost často cvičili v ovládání nálady směrem pozitivním, můžeme býti jisti, že pro mrzutosti a strachy nezbudě místa ani citového ohně, aby se mohly uplatnit.

Naše city a vášně, naše náladové síly podobají se moři, po němž plují lodi. Moře je někdy tiché, někdy rozbouřené, ale to nerozhoduje o směru, kterým se lodi ubírají. Za starých časů bouře na moři věštila zkázu. Dnes i v bouři na moderní lodi vyhrává hudba veselé písně a kormidelník řídí loď s jistotou a klidem. Této moderní lodi podobá se člověk, který se stal pánem svého podvědomí a svých nálad.

SYMBOLY VNITŘNÍCH ZÁPASŮ

Vznikání špatných nálad. - Historie dvou učitelek. - Zneužití dobrých a špatných nálad. - Podvědomé zápasy a nežádoucí pomahači. - Hloupá marnivost. - Jak se duševní bolesti proměňují na tělesné nemoce. - Vnitřní konflikty: hochy, lékaře, pokladníka. - Radost nad kornatěním tepen. - Jak ovládat podvědomou inteligenci.

Ovládnutí nálady není věci okamžiku. Je to stav, který stále vytváříme. Také nemoc mívá svoji delší nebo kratší historii, nežli propukne na venek. Obvykle nepatrná příčina způsobí viditelné propuknutí nemoci, dávno neviditelně připravované a přece lidé se domnívají, že ona nepatrná příčina celou chorobu najednou způsobila.

Špatné nálady mají též svoji historii, než vstoupí do vědomí a na povrch tváře. Bývá to poslední kapka, která způsobuje, že hrníček přeteče. My však, abych mluvil obrazně, býváme nakloněni se domnívati, že ona poslední kapička naplnila celou nádobu.

Tak se stává, že muž byl třeba celý den rozčilován a vysiloval se, ale jeho energie stačila, neboť byla vždy provázena myšlenkou, že před cizími v obchodě by si uškodil, kdyby povolil. Zůstává příjemným a zdvořilým až do konce. Ale pak se cítí vyčerpaným a přijde domů. Nepatrná věc mu přijde do cesty, snad slovíčko, a celá jeho nevole, nashromážděná za celý den, propukne v podobě výčitek a hněvu.

Podobně u ženy. Měla trápení s dětmi, starosti s penězi

nebo něco jiného. Je sama, musí situaci ovládnout. Ale když přijde muž domů, má pocit úlevy a snad by si chtěla o svých trampotách pohovořit, ale znenadání vyskytne se poslední kapička, která přeplní hrníček, mléko překypí na ohni vznícené nálady a způsobí nepříjemný zápach po celém domě.

Ovšem, kdyby si tuto častou historii oba uvědomili, jednak by v sobě nehromadili nepříjemné nálady nebo by jim dávali patřičný průchod, nebo by cvičením v relaxaci a dáváním si vhodných sugescí ustavičně se vyrovnávali a nestrádali v sobě výbušné látky.

Studoval jsem život dvou učitelek. Obě byly rozené matky a rok za rokem, měsíc za měsícem potlačovaly v sobě mateřský pud. Nastalo zeslabení, vyčerpání, znervosnění a co bylo potlačeno, projevovalo se při sebe menší příležitosti; jenže u každé z nich jiným způsobem. Jedna spojila s mateřským pudem žárlivost, závist, bořivost a při každé příležitosti působila dětem ve škole dokonce i muka.

Druhá učitelka spojila pud mateřství s blahovůlí, s ideálním světovým názorem o bratrství a sounáležitosti všech lidí a použila každé příležitosti, aby prokázala dětem nějakou zvláštní pozornost. Kam šla, tam ji děti doprovázely, až konečně založila útulek pro opuštěné děti, kterým se cele věnovala. Jedna a táž síla vytvořila za stejných okolností nálady nejvyšší šťastné a blahodárné.

Je známo, jak lidé dovedou využití dobré nálady druhých osob, aby z ní těžili. Ale naše podvědomí umí využití špatné nálady, aby nám zdánlivě prospělo, mezitím co nám škodí. Podvědomí má své nejhlubší základy v pudech a zvycích, které jsme zdědili z dob divošských a předdivošských