

## Čas nový nové chce mít činy

Když začne čas oponou trhat, abych se i nadále držel svého oblíbeného klasika, můžem se nadít nejrůznějších věcí. Koronavirus nás nemilosrdně odřízl od sladce chutnajících plných cecíků neustále stoupající prosperity a navíc ukázal, že ti, kteří nám tuhle pitomost nalhávali, nebyli na nic takového připraveni. Ocenil jsem prozíravost velitele pražských strážníků, který intuitivně vnímal nehorázně lži a s prorockou jistotou pak řekl: „Když jsem slyšel v lednu ministra Adama Vojtěcha opakovat, že je na všechno připraven, poradil jsem se hned druhý den se svým nadřízeným a nakoupil ochranné pomůcky za třičtvrtě milionu.“ Pražští strážníci proto byli jedinou složkou integrovaného záchranného systému, která mohla být naplno nasazena, když vypukla krize.

To, že vláda lže, je celkem akceptovaná skutečnost, záležející je, že tentokrát lhala v takovémto rozsahu a míra její nepřipravenosti byla tak velkolepá. První dva týdny se všehovšudy zmateně prezentoval premiér, sice to bylo ke škodě věci, ale zato byl neustále vidět, jednou dokonce v bílém kabátě. A zde se ukázala životaschopnost našeho společenství. Bez ohledu na vládní zmatky se daly do pohybu procesy, které pomohly víc než cokoliv jiného. Počínaje šitím roušek a konče humorem.

Ve chvíli, kdy píšu tenhle text průšvih ještě nekulminoval, až ho dostanete do ruky, bude už patrně za vrcholem, ale konec v nedohlednu. Ten příměr s pánskou košilí docela sedí: víte kolik špendlíků je v nové pánské košili přidělané na tom papundecku? Vždy o jeden víc, než jsme čekali! My, co máme zkušenost s „dočasností“ danou dočasným pobytem okupačních armád, jsme celkem trénovaní, generace vyrostlé ve svobodě (byť někdy dost divoké) tuhle zkušenost nemají. Proto pár slov k tomu, co lze předpokládat a co s tím. Udělám vše, aby to nebylo krákání starců přemoudřelých, aby se to dalo číst a aby to mělo smysl.

Situace je zcela nová, i pro odborníky, nebezpečná a nejistá. To pochopitelně vyvolává obavy, což je standardní odpověď na takový stav. Hrdinství není na místě. Je to však otázka jiné rovnováhy: emocí a rozumu. Churchill kdysi řekl, že strach je emoce, odvaha rozhodnutí. Emoce nás přepadají, rozhodnutí tvoříme a uskutečňujeme svou myslí, emoce námi cloumají, rozhodnutí jsou otázkou rozvahy a vůle..

### **Většina věcí, kterých jsem se bál, se nikdy nestala.**

***Mark Twain***

Jeden starý příběh vypráví, kterak si Bůh svolal čelné představitele křesťanů, mohamedánů a židů, aby jim oznámil, že za tři dny bude konec světa, potopa, na niž nevypluje žádná archa, prostě konec, šlus. Křesťanský zástupce svolal své lidi a řekl: Hřešili jsme, za tři dny je konec, dělejte pokání, ať se dostanete do ráje. Mohamedán udělal totéž a pravil: bude konec světa, my se dostanem do ráje, tak se všichni ještě tři dny veselte, radujte, i alkohol je povolen. Rabín svolal také své souvěrce a pravil: Nesu dobrou zprávu. Na to, abychom se naučili žít pod vodou, máme plné tři dny času.

Máme čas na to, abychom se postavili co nejučelněji k tomu, co nás ještě čeká. Vydržte, prosím, trochu osvěty, jsem si jist, že se vám vyplatí. Odložme zběsilý slovník operující pojmy katastrofa, tragedie, jsme ve válce, příroda nás hodlá zničit, boží trest, Armagedon, atakdále, což je tak dobré, aby se prodávaly noviny a časopisy, ale ne do každodenního života. Nechme bojování i bědování a vezměme to celé třeba tak, **jako když jdeme do nové školy**. Skončila pohodová obecná a nastupujem do střední, kde je to všechno drobet jinak. Jiná látka, jiní kantoři, jiné požadavky a my máme přání

tou školou projít a na jejím konci dostat dobré vysvědčení, které potvrdí, že jsme obstáli. Může to být složité, ale když tu školu budeme nenávidět, nebo se jí budeme bát, moc si nepomůžeme. Život je to, co máme a ne to, co bychom si teď přáli. Jsme ve světě s novými pravidly, která si potřebujeme osvojit.

### **Strach lže a ty mu věříš.**

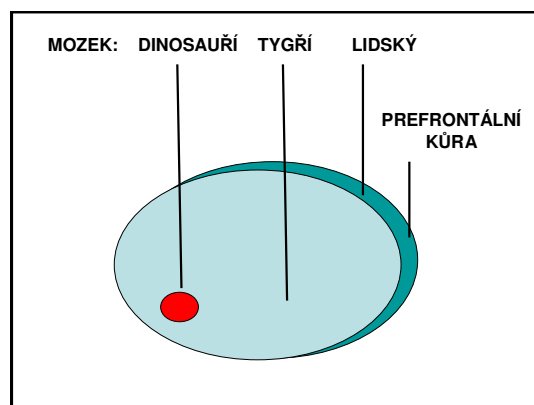
**Friedrich Nietzsche**

V řešení nemocí jsme zatím úspěšně postupovali očkováním a na infekce jsme používali často zcela bezhlavě a neúčelně antibiotika. Zde ani jedno ani druhé nepomůže a účelným řešením se jeví posilovat vlastní imunitu, která se umí s mnoha choroboplodnými zárodky vyrovnat. To už věděl Mečnikov před stoletím a medicína nějakou dobu cestou posilování imunity šla. Pak ale plíseň *Penicilium notatum* sežrala v laboratoři Flemingovi svačinu a tak byl objeven penicilin a po něm desítky dalších antibiotik, kterými jsme začali všechny bakterie utloukat. To ale neznamená, že imunitní systém není dobrý a tak je teď na nás, abychom ho nastavili co nejlépe. K tomu nám napomáhejž vitamin C!

**Co je třeba udělat kromě toho? Uvědomit si, jak lidský organismus pracuje a zachovat se tak, aby na imunitní pochody vyšlo co nejméně energie.**

Náš organismus má tři řídicí systémy: nervový, endokrinní a imunitní, všechny mají paměť a všechny mají svou exekutivu, tedy určitou výkonnou moc. Jako další se do toho teď plete enterální (střevní) systém s bohatou nervovou pletí, imunitními centry a sto biliony mikrobů, které jednak pro nás pracují a jednak vyrábějí kdesi, včetně té slavné mozkové chemie. Celý tenhle systém potřebuje určité množství energie, a to stále, protože na rozdíl od státu, organismus nemůže jet na dluh. A teď jde o to, jak energii rozdělit a někdy je to ve stylu té myšky, která tomu dala, tomu dala, a na toho se nedostalo. Což bohužel ve stresu, který představuje nejdražší provoz, bývá imunita.

Stres – tedy jeho poplachová fáze – je děj, který připravuje organismus na rvačku nebo na úprk, v přírodě našim předkům zachraňoval život, proto organismus neváhal a na tuhle akci ochotně investoval veškerou energii. A tak to dělá stále (česky furt), přestože ve velké většině o život nejde a nebezpečí, před nímž chceme prchat, je pouze v naší hlavě.



Jak to probíhá a jak tomu zamezit?

Začněme s mozkem a nervovým systémem, který vše řídí systémem bleskových telegramů. Kdysi dávno, před 250 miliony let se tu ve čtvrtek odpoledne objevili dinosauři a ti měli v mozku shluk

nervových buněk, kterým říkáme jádro a to jádro se podobalo mandli a proto mu dinosauři začali říkat amygdala a tím položili základy řečtiny. Amygdala přinesla na Zemi první dvě emoce: strach a vztek. Víc toho dinosauři nepotřebovali. A uměla tři povely: útoč, prchej a ztuhni! Dinosauři tu žili dlouho, ale nakonec vymřeli a vystřídali je savci, kteří si ponechali centrální nervový základ a na něj naroubovali daleko bohatší a chytřejší mozek vládnoucí už prakticky stejnými emocemi jako člověk (jenž je všeho všudy jedna skupina savců). Kdo zná nějaké zvíře, ví, jak bohatý emoční život má. Vývoj pokračoval a člověk se svou mozkovou kůrou si myslí, že je nejlepší ze všech savců, přestože o životě delfínů, slonů a primátů toho ještě moc neví. Nicméně máme toho v hlavě víc a můžeme si to představit následovně: položme si na dlaň mandli a to je amygdala, tatáž (dneska je zlovykem říkat „ta samá“, ale to se mi oškliví) co měli dinosauři. Když sevřeme dlaň do pěsti, máme jednu hemisféru (polokouli) mozku savců, kterému jsme si zvykli říkat „tygří“ a když položíme na ruku papírový ubrousek, dostaneme model lidského mozku s jeho velice pracovitou a užitečnou kůrou, zejména tou, co je umístěna za čelem vpředu, neboli prefrontálně. Dejme teď obě pěsti k sobě a tam, kde máme palce, jsou útvary zvané gyrus cinguli (opaskový závit), kde se velmi volně řečeno potkává rozum s emocemi a odkud vychází náš pocit, zda se máme dobře, blbě, či jenom blbě.

**Velmi volně řečeno, z funkčního hlediska máme vlastně tři mozky.**

- **Dinosauří, který se umí rvát nebo prchat;**
- **Tygří, který umí už chytře lovit, srovnat se s okolím a žít si;**
- **Lidský, který dokáže analyzovat, myslet, předvídat a rozumně plánovat.**

**A jde o to, který pustíme na kapitánský můstek.**

**Všechny tři najednou se tam nevejdou, je tam místo jenom pro jeden.**

Podívejme se na to v praxi, když počítáme matematický příklad, nemůžeme se u toho ani milovat, ani rvát. Když se milujeme, nemůžeme ani prchat, ani počítat matematický příklad a když prcháme nebo se rveme, není tam místo pro nic jiného než pro úprk nebo rvačku. Řízení patří vždycky jen jedné funkční části. Multitasking v tomto ohledu neexistuje. A podstatné je, koho k řízení pustíme. Současně si musíme uvědomit, že amygdala je takový houf šmejdicích špionů, rozvědčíků, pátračů a skautů a že je u všeho, co se šustne. Je to první skutečně usilovně pracující funkční jednotka, která už u novorozence vše sleduje a reaguje.

Když mi teď za oknem proletěl holub, amygdala ho zaregistrovala; prefrontální kůra jí však vzkázala, ať si sedne na zadek, že se nic neděje. Takhle to v hlavě běhá pořád. Dospělí mají na zklidnění eventuálně přehnaných reakcí prefrontální mozkovou kůru, dítěti ji nahrazuje maminka, chráněná svým partnerem (proto je úplná rodina ideální prostředím pro růst zdravého jedince). Mozek je nastaven na to, aby hlídal všechna nebezpečí, ohrožující omezení, rizika. Čím víc kontrol nastavíme, tím víc potenciálních rizik amygdala registruje. Hlídám-li dva body a je mi to málo, zdvojnásobím počet hlídaných objektů. Dinosauří mozek ale neřekne, šikulo, zdvojnásobil kontrolu, dinosauří mozek řekne, bacha! ztrojnásobil úseky, kudy ti kontrola uniká. A strach a úzkost narůstá.

**Strach a úzkost jsou emoce skoro stejné, přece jen se ale drobně liší.**

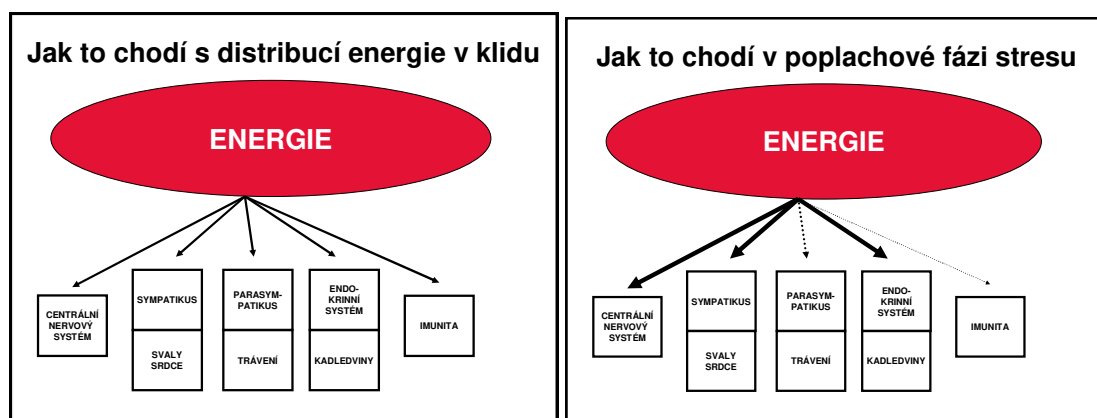
**Úzkost je stav, kdy čekáme nějaké nebezpečí; bojím se, že by tu mohl být tygr.**

**Strach je stav, kdy stojíme tváří v tvář tomu tygrovi, což žere mnohem víc energie.**

**Panická úzkost, panická ataka, je stav, kdy se obě tyto emoce kombinují.**

Zde je nutné sdělit, že emoce jsou prvotně tělesné děje, nastavení organismu k nějakému pohybu (motio – motilita). Emoce, jak říká Damasio, se odehrávají v divadle těla a do divadla myslí jsou překládány jako pocity. Co udělá s našim organismem strach? Mobilizuje ho k útěku. Svaly se napnou, srdce k nim začne usilovně pumpovat krev obohacenou živinami, dech se zrychlí, zvířatům se zjeví srst, nám z toho zbyla husí kůže. Krve je v těle pět litrů, to je pro představu láhev od okurek, když nateče ke svalům, kůže zbledne a prochladne, stejně zblednou útroby, trávení výrazně zpomalí svou aktivitu, což poznáme, když nám vyschne v ústech. Na sexuální radovánky vůbec není pomýšlení, jeleni dokonce dokážou zatáhnout varlata do břišní dutiny, nám se jen sevře v krajině břichonoží, jak to trefně popsal James Thurber.

Pokud naše poplachové centrum vyhodnotí situaci jako nebezpečnou, spustí se poplachová fáze stresu, která organismus vytočí do několikanásobných obrátek. A to je energeticky nesmírně drahé, protože to bylo nastaveno na záchranu života, organismus energií doslova plýtvá. Navíc směřuje jen k těm systémům, které jsou pro rvačku nebo úprk důležité, zatímco trávení a zejména imunita trpí na úbytě – energie se jim nedostává, jejich výkon, jejich účinnost, jejich výsledky se zmenšují, slábnou.



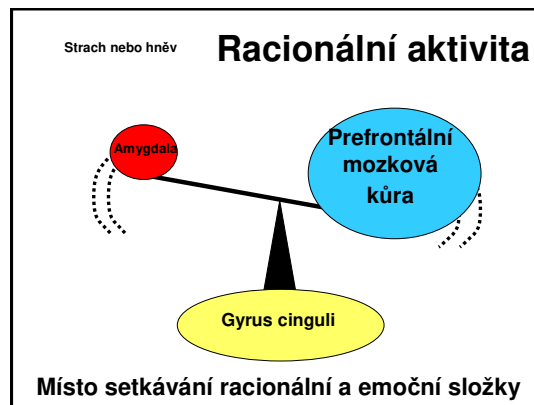
Strach, stejně jako jeho sestra úzkost, jsou řízeny amygdalou a nezaplašíme je tím, že se budem chlácholit, ujišťovat, utěšovat. Dinosauří mozek, tedy amygdala, se dá jediné „odpojit“ tak, že na kapitánský můstek nastoupí místo něj prefrontální kůra. Jedinou cestou, jak utlumit negativní emoce je zapnout naplno racionální struktury mozku, jinými slovy, přestat se patlat v pocitech a začít myslet, uvažovat, tvořit.

**Abys mne ochránil před světem,  
o to tě neprosím, Pane –  
jen proti strachu dej mi svůj pevný štít.  
Rabindranath Thakur**

Při návalu úzkosti nefunguje útěcha, ale přepnutí do myšlenkové sféry, místo marného zahánění začněte zpaměti počítat kolik je 19x257 (to se dá počítat s výhodou), vzpomeňte si na všechny spolužáky z první třídy, hláskujte pozpátku českou hymnu, přeříkejte si nějakou básničku a když žádnou neumíte, vyberte si nějakou. Já dávám všem svým pacientům za úkol naučit se Nerudovu báseň, Jen dál! Vymyslete větu, kde všechna slova začínají týmž písmenem, nejsnadnější je P, ale časem se zdokonalíte do šiřlavých šouvětí, která vás rozveselí. Vymyslete všechny možné a nemožné rýmy na první slovo, které vás napadne (Eva Vrchlická vzpomínala, jak její otec byl pohotový a když nikdo nemohl vymyslet rým na April, řekl hbitě: Včera byl april, v zahrádce chlap ryl.)

Trénujte svoji představivost. Ze tří slov, která vás napadnou sestavte větu. Z té věty pak vymyslete příběh. Vzpomeňte si, jak vypadá známý obrys Hradčan pozorovaných ze Smetanova nábřeží a zakreslete jej a pak porovnejte se skutečností. Trénujte svou zrakovou představivost: představte si před sebou krabičku, kterou otevřete a z ní vyndáváte různé známé předměty, v duchu si je prohlížejte, vybavujte si jejich detaily, pak si můžete vytahovat, co se vám zamane. Naučte se vytahovat jen ve vaší mysli žijící, jinak ale neexistující králíky z neexistujících klobouků – třeba Boba a Bobka.

Na dalším obrázku vidíte jak na houpačce oba proti sobě pracující systémy, dinosauří mozek s amygdalou a racionálně myslící prefrontální kůru, a vy zvolíte ten správný. Vy si zvolte vládu! Je to buď a nebo, není jiná možnost. Naučte se MYSLET a začít myslet, když to je zapotřebí.



Jakmile se vám to podaří, ustupují všechny tělesné projevy divoké emoce, svaly se uvolňují, tep se zklidňuje a můžete tomu napomoci dýcháním. Buď dýcháním do břicha, nebo rychlým nádechem na 1, 2 a potom na 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 pomalým dlouhým výdechem. Pro zvládnutí úzkostných stavů, ale i nepříjemného napětí, je dobrý autogenní trénink, který obsahuje nácvik šesti prvků, které jdou proti směru stresové reakce (říkám tomu jóga po evropsku, protože to nevyžaduje tolik úsilí; jóga je ale výborná a kdo na to má čas a také trpělivost, vřele ji doporučuju; jsou ale lidé, kterým spíš povely krotitelů lezou na nervy a pro ty to opravdu není).

V téhle situaci, kdy se organismus vrací do klidu, se opět rovnoměrně dostává energie všem složkám a také všechny složky imunitního systému se plně ujmají svých povinností. Další aktivita, která jim pomáhá, je vydatný spánek; nejméně sedm hodin denně. Ve spánku se totiž odehrává celá řada „čistících“ aktivit, odstraňují se stresem vzniklé toxické kyslíkové radikály a mnoho dalších nedobrych molekul. Navíc ve spánku, a to v tom nejhlubším, který na EEG záznamu se neliší od bezvědomí, se upevňuje (konsoliduje) paměťová stopa, tedy zkušenost užitečná v budoucnosti.

Pro organismus je naprosto přirozený pohyb, věnujte se mu, jak jen můžete. Svalová práce vedoucí až k zapocení má několik užitečných důsledků. Jednak snižuje koncentraci stresových hormonů, jednak podporuje výdej látek, které nás uklidňují (endorfiny) a mimo jiné také vyrábí hormon zvaný na počest bohyně duhy Iris, irisin, který zlepšuje činnost mozku a též napomáhá zpevňování kostry ukládáním vápna do kostní tkáně. A protože se nebojíte, smíte do lesa, kde je čerstvý vzduch.

Ze všech emocí nejvíce harmonizuje organismus radost, ať už jsou to drobné radosti života, které máme dělat sobě i druhým, nebo smích jako exploze radosti. Smích můžeme vyvolat lechtáním (ale

už Aristoteles si všimnul, že člověk se nerozesměje, když se lechtá sám) nebo humorem. Humor není jen smát se, humor je lépe vědět a jak řekl Mark Twain, humor většinou nevychází z přebytku euforie, ale z tísně. A Čapek k tomu přidal, že humor je něco jako pohled obráceným dalekohledem, který dělá z velkých věcí malé, takže chudí zažertují s chutí o své chudobě a nemocní o svých bolestech, zatímco vládcové neradi žertují o své moci.

Humor vychází z rozpoznání paradoxu, který je ve všem ukryt, jeho nasvícení, objevení komické stránky věci, vede k uvolnění a navíc pocitu nadřazenosti. Když se čemukoliv umíme zasmát, vyhráli jsme nad tím a proto diktátoři pečlivě likvidují autory vtípů pronášených na jejich účet. Jak říká Mark Twain, analýza humoru se podobá pitvě žáby: účastníci se mnohé dozvědí, ale objekt jejich zájmu to nepřežije. Takže necháme na každém, ať si svůj humor objeví a pěstuje.

Smích přináší uvolnění svalů lepší než všechny relaxace (někdy i svěračů, jak dosvědčuje následující příběh: Dnes jsem potkal na ulici cvoka, který rozmlouval se svým psem; když jsem to doma vyprávěl kocourovi, počural se smíchy). Smích má protibolestivý účinek, Norman Cousins ve své autobiografické knížce Anatomie nemoci zjistil, že deset minut huronského smíchu utlumí bolest na dvě hodiny; několik klinických studií to potvrdilo. Klesá koncentrace stresových hormonů, naopak stoupá produkce látek uklidňujících a přinášejících pohodu. Smát se, znamená posilovat a vítězit.

Jsou lidé, kterým pomáhá víra – a není jich málo – a jsou takoví, kteří ji ze zásady odmítají, i takoví, kteří se touto cestou pustili a neuspěli. Nicméně placebo-efekt není švindl, je to cesta probuzení přirozených obranných nebo protibolestivých (analgetických) mechanismů. Několik studií naopak dokládá, že lék proti bolesti, podaný bez informace, že se jedná o utišující prostředek (analgetikum) nezabral, zatímco placebo spojené s informací o úžasném efektu bolest utlumilo. Náboženská víra pomáhá, je celá řada studií dosvědčujících, že lidé sdružení v církevních organizacích jsou ve své podstatě zdravější a vůči infekcím odolnější. Modlitba je soustředění, uklidnění, vnitřní usmíření a je rozhodně prospěšná. Není to pochopitelně všelék a nutit někoho jít touto cestou s představou, že je to ta jediná správná, je nesmysl. Stejně jako takzvaná „pozitivní psychologie“, jejíž zastánci jsou schopni obvinít nemocné, že se dost nesnažili o své uzdravení. Všechny fundamentalistické extrémny jsou už ze své podstaty nebezpečné.

Jako představitel psychosomatiky pochopitelně nemohu opomenout složku BIO (nemám na mysli biopotravinu, ani bioklavír, který se vyznačuje tím, že nemá žádná éčka), tedy veškerý hmotný přínos pro posílení imunity. Je to především vitamin C, v zelenině, ovoci i v tabletách. Ve stravě by neměly chybět ořechy všech typů, měla by obsahovat co nejvíc vlákniny (zejména jsou doporučovány luštěniny), protože tu zpracovávají bakterie v našich střevech a vyrábějí z ní mnoho užitečných látek, zakysané mléčné výrobky; když už jsme u těch bakterií, ty přímo prosí o silný vývar z masa a kostí, což je jejich oblíbený mlsek, za který se odmění imunitní spoluprací.

Marcus Aurelius před dávnými časy napsal: Nikdo nežije jiný život, než ten, který právě ztrácí a nikdo neztrácí jiný život než ten, který právě žije. Minulost ani budoucnost nám nenáleží. Dnes se tomu říká „mindfulness“ a nabádá nás stejně jako tenkrát, abychom žili teď a tady a nestresovali se žádnými „co kdyby“, ani „kdybych to byl udělal jinak“. TEĎ je ten okamžik, kdy máme ladit organismus do co nejlepšího stavu, protože teď (ne zítra, ne včera) máme tu jedinečnou příležitost dýchat, cítit, vnímat a žít!