

NERVOZITA

Příčiny, prevence a léčba

Rudolf Treichler
Walther Bühler

Vyšlo jako Soziale Hygiene, Merkblätter zur Gesundheitspflege im persönlichen und sozialen Leben. Nr. 1. Vydal Verein zur Förderung eines erweiterten Heilwesens, Unterlenggenhardt. Nedatováno.

Naše doba je opanována nervozitou, téměř každý člověk jí více či méně trpí. Není proto možné, aby každý nervózní člověk podstoupil lékařské ošetření; ve většině případů to ani není nutné.

V následujícím textu bychom tuto tak děsivě se rozmáhající nemoc naší doby chtěli ukázat v novém světle a každému naznačit cesty k samoléčbě.

Příznaky nervozity

Nervózní člověk se nechává unášet smyslovými vjemy a představami, aniž se na ně dokáže skutečně soustředit. Všechno, na co člověk nezaměří skutečnou pozornost, zase snadno zapomene: poruchy koncentrace bývají spojeny se zapomnětlivostí. Zato se v duši vynořuje mnohé z toho, co si člověk připomínat nechce: silné, špatně zpracované dojmy, tak jak se nám dnes v průběhu dne vnucují, mohou nervózního člověka trápit ještě i v jeho snovém životě. Samotné smysly se stávají přecitlivělymi. Dochází k neovládaným pohybům končetin, trhavým reakcím na zvuky, vystupňované vnímavosti vůči pochodům ve vlastním těle, tepu krve, bušení srdce atd. To vše se spojuje s všeobecným podrážděním a rozčilením, které se může stupňovat až k vzteku, aby pak bylo vystřídáno ochabnutím a únavou. Takový člověk dostane přirozeně strach z nových dojmů, strach ze života, je nejistý a nerozhodný. Mnohé problémy v soužití lidí vznikají na základě nervozity. Kolikrát by člověk chtěl tomu druhému porozumět a dorozumět se s ním, ale když on mu „jde tak na nervy“. Člověk se na druhého nedokáže dostatečně soustředit, ba nedokáže ho ani skutečně poslouchat. Člověk se v přítomnosti druhého příliš rychle unaví. Zraňuje ho svým rozčilením a vztekem, právě tak jako v něm vyvolává tíseň svou nejistotou nebo ho rozčiluje.

Příčiny nervozity

Nervy jsou pokračováním našich smyslových orgánů. Zprostředkovávají do mozku dojmy, které mohou být uchovávány v paměti a zpracovávány v myšlení. Podobně jako smyslové orgány jsou nervy a mozek málo vitálními útvary, jejich buňky se po narození už nemnoží. V smyslově-nervové soustavě musí tlumený organický život ustoupit, aby se mohl rozvinout vědomý duševně-duchovní život. Při vytváření smyslových vjemů a představ dochází v nervové soustavě dokonce k projevům rozpadu. Hromadění těchto procesů odbourávání pocítujeme jako večerní únavu. V průběhu spánku jakožto velké klidové pauzy regenerujeme

ze sil krve a neúnavných orgánů jako srdce a játra přes den „ničenou“ nervovou soustavu. Spánek je tedy velikým léčitелеm nervozity, která je v zárodečném stavu v každém člověku přirozeně přítomna a která se ohlašuje mimo jiné večerními poruchami koncentrace.

Avšak i v průběhu dne musí tato regenerace, byť křehčím způsobem, neustále probíhat. Tak např. ze sil krve regenerujeme oční purpur sítnice, ničený každým světelným vjemem. A jako musí být smyslové orgány a nervy neustále prostupovány proudem krve, tak musí být naše vnímání a myšlení neustále naplňováno duševními silami krve, citem a vůlí, jinak převládne proces odbourávání. A právě k tomu dochází u nervózního člověka.

Jen si vzpomeňme na obyvatele velkoměsta! Ve dne v noci je vystaven křížové palbě nesouvislých, nežádaných vjemů, které doplňkově odbourávají jeho nervovou soustavu. Člověk nemůže ve své duši se zájmem či oddaností sledovat pouliční hluk, tisíceré světelné efekty a směsici hlasů, ačkoli všechny tyto dojmy kladou nároky na jeho nervové dráhy. Doma si zvykne na to, že nevnímá zvukovou kulisu rádia. Ale ani na pracovišti nepřipustí toto století existenčního boje a uštvaneho úsilí, aby se civilizovaný člověk uklidnil. Někdy si už ani neudělá čas, aby si opravdu vychutnal své „poslední útočiště“, svou cigaretu: člověk si zapaluje jednu od druhé. Odsud je již jen krůček k nekontrolovanému používání tělesných a duševních narkotik všeho druhu, které v opojení a naruživosti vážně ohrožují lidství člověka. Vnější agilnost přitom nemůže zakrýt skutečnost, že stále více narůstá vnitřní pasivita duše a že vedení života naším Já je stále slabší.

Popsané situaci vychází nešťastným způsobem vstříc náboženské zploštění a světonázorová nejistota a rozervanost moderního člověka. Hrozí nebezpečí, že prameny pravé rozvahy a jistoty ducha vyschnou. Já člověka už nenachází přiměřenou potravu. Není divu, že nervózní člověk, který už vnitřně nestačí, nakonec reaguje podrážděností.

Zdravý, klidem naplněný člověk naopak své okolí aktivně vnímá. Láskyplný zájem oživuje pozorný pohled a volní síla Já ovládá vynořování vzpomínek a nepřipustí, aby myšlenky přebíhaly sem a tam. Já chci něco vnímat nebo chápat, já uskutečňuji myšlenkový pochod, říká se plným právem. Řeč sama tím poukazuje na volní sílu Já. Svět našich představ však získá vnitřní barevnost jen díky citu, který je doprovází, bez něj zůstane šedý a jednotvárný. To vše je duševním předpokladem pro správné prodýchání a prokrvení naší nervové soustavy, tzn. pro zachování jejího zdraví.

U nervózního člověka dochází k opaku. Vnímání a myšlení jsou nedostatečně „prokrveny“ citem a vůlí. Pohled bloudí po okolí. Myšlení už není s to se soustředit. Povrchnost a neklid ovládají a oslabují jáské prožívání; zpracovávání dojmů a myšlenek trpí: napůl zpracované zatěžují duši jako špatně strávené jídlo žaludek. Obraz, který se člověk snaží získat o světě, se rozpadá na jednotlivosti. Z hlediska tělesnosti se smyslově-nervová soustava stala jednostrannou a procesy odbourávání, projevy rozpadu nervové substance, které jsou i za normálních podmínek přítomné, nyní převažují. Už zmíněná pocitlivělost smyslů vůči vnějšímu světu i pochodům ve vlastním organismu, stejně jako narůstající nespavost, jsou toho výrazem. To může být základem pro vznik těžkých organických nemocí.

Jak ošetřím svou nervozitu?

Bohužel si dnes člověk musí položit otázku: Jak svou nervozitu ošetřovat nebudu? Bezpochyby nejde o ošetření postihující příčinu, bojuje-li nervózní člověk se svým rozčilením, které často trýznivě narušuje jeho spánek, pomocí uklidňujících tablet a prášků na spaní. I když nedojde ke vzniku vyslovené závislosti (která se však mnohdy objevuje), tak se tím přesto dlouhodobě posiluje právě to, co původně vedlo k nervozitě: aktivita člověka je

ještě více ochromena, spoluúčasti duše je ještě více zabráněno. Uklidnění se nakonec stává otupěním, které sebou pak zase může nést o to silnější stavy rozčilení.

Avšak ani ty druhé, podněcující a oživující tablety nepřinesou vyléčení. Z podněcení, přechodné stimulace, kterou tableta vyvolá, se dlouhodobě většinou stane rozčilení. Myšlení se ve svém průběhu sice zrychlí, ve své intenzitě však oslabí. Inteligence není, jak se zjistilo v mnoha výzkumech, tímto způsobem podporována. Jakmile účinek takových tablet odezní, hrozí nebezpečí, že únava a duševní zemdlení bude o to větší.

Konzumaci kina, rádia a televize by si měl nervózní člověk dávkovat co nejstřídměji, při silnějších poruchách by se jí měl raději zcela vyhnout, neboť tato konzumace vysloveně podporuje pasivitu dívání se a poslouchání. U nervózního člověka je nebezpečí, že se mu stane duševní drogou.

Jedinými silami, na něž se skutečné ošetření nervozity může obracet, jsou síly Já a duše samotné, síly volní a citové, které je třeba posilovat. V podstatě je ale toto ošetření více než jakékoli jiné samoléčbou. Jen v těžkých případech je nutné podpořit samoléčbu odpovídajícími léky a ošetřením. Nervózní člověk, který je strháván vírem smyslových dojmů a představ, musí znovu získat pevnou půdu pod nohama. Musí se naučit opět zpracovávat to, co mu přináší den. Cíl zní: aktivovat smyslový život a představování zintenzívněním vlastních volních a citových sil.

Uspořádání dne

Dříve než člověk ráno vstoupí do nového dne, měl by sebrat své síly. Toho dosáhne nejlépe tak, že se soustředí na nějaký duchovní obsah, který odpovídá jeho vlastní bytosti, na důležitou myšlenku, průpověď nebo modlitbu. Z takového usebrání vyvěrá síla po celý den.

Poté je třeba dát nadcházejícímu dni podobu. To začíná tím, že si nervózní člověk sám uloží požadavky dne. Ranní pohled na to, co přijde, vykonávaný v myšlenkách nebo i písemně, mu pomůže, aby se už necítil být těmito požadavky určován a štván, nýbrž aby s nimi spojil své chtějící Já. Při tom se ale člověk musí vyhýbat tomu, aby si toho nepředsevzal příliš. Nic neoslabuje vůli víc, než když člověk znovu a znovu neuskuteční to, co si předsevzal.

Při vykonávání denní práce se člověk musí plně soustředit na daný úkol a přísně si zakázat, aby při tom myslel už na ten příští, což mnozí nervózní lidé dělávají. Před spaním by měl být ranní pohled na to, co přijde, doplněn ohlédnutím. Volní uchopení budoucí cesty se zde stává klidným pohlédnutím na to, co uplynulo. Avšak i při tom je třeba usilovat o aktivitu. Při ohlédnutí, které stejně jako většinu ostatních zde popisovaných cvičení uvedl Rudolf Steiner, zakladatel anthroposoficky orientované duchovní vědy*, by měly být události dne sledovány zpětně: cvičící by měl začít večerem a postupovat vstříc vzpomínkovým obrazům až k ránu. Člověk brzy zjistí, že se může chránit před více méně automatickým průběhem vzpomínání. Při tom by měl cvičící, nakolik je toho schopen, sám sobě ve vzpomínkovém obraze přihlížet. Neměl by prodlévat u jednotlivých událostí, ještě jednou se zlobit, ještě jednou se radovat atd., ale od všeho se odpoutat a pozorovat to tak, jako by to prožíval někdo jiný. Pomocí takového cvičení se nervózní člověk odpoutává nejen od vzpomínek uplynulého dne, které ruší jeho spánek, ale také se učí získávat odstup od budoucích dojmů, kterým se jinak nedokáže bránit.

Na závěr dne by se měl člověk znovu pohroužit do duchovního nebo nábožensky formovaného obsahu, který duši vyvede z všedního dne, z pozemského světa a spojí ji se světem duchovně-božským. Ponoří-li se duše do tohoto světa při usínání usebraná a přístupná, dokáže do sebe pojmout více sil pro následující den, než když, rozervaná a zmatená představami dne, upadne do tlumeného spánku nevědomých stvoření.

Ale i v průběhu dne musí v proudu prožívání vznikat ostrůvky, chvíle klidu a usebrání. Přijímání pokrmu je třeba při silnější nervozitě uvést a zakončit kratším nebo delším odpočinkem. Je-li člověk vyčerpaný, je po obědě na místě kratší spánek. Někomu zase prospěje, když se jde v tuto dobu projít nebo se posadí, uvolní se a něco lehčího si přečte. Během jídla se vyhýbáme veškerým hovorům a myšlenkám, které ruší zažívání. Vysoce duchovním tématům je třeba se právě tak vyhýbat jako dalšímu odvíjení představ z denní práce. Nervózní člověk by se měl především těšit z jídla. Potrava by mu měla chutnat a různé kvality jako sladká, kyselá, slaná, kořenitá atd. by měly být pozorně rozlišovány. Měl by dbát na to, aby přijímal především takovou potravu, která mu bude síly přírody zprostředkovávat pokud možno nezkresleně. Produkty biologicko-dynamického zemědělství - na trhu dostupné pod značkou Demeter - jsou k tomu obzvláště vhodné. Nervózní člověk by měl vědět, že zdravá výstavba nervové soustavy, ještě více než výstavba ostatního organismu, závisí na plnohodnotné stravě.

Nadto však člověk potřebuje v průběhu dne ještě další klidové fáze, v nichž může provádět následující speciální cvičení.

Smyslový život

zesílí, pokud se člověk například cvičí v tom, aby ve stylu Goetha láskyplně a přesně pozoroval přírodu. Kdo na svých procházkách znovu a znovu pozoruje a vštěpuje si utváření oblaků, tvar a barvu stromů a jejich listů, dává už jen tím vproudit do svých smyslových vjemů citu a vůli. Co si člověk takto vštípí, měl by pak srovnávat s odpovídajícími tvary a barvami následující den, v následujících týdnech a dokonce měsících. Každodenní procházka, která vůbec nemusí být dlouhá - stačí případně čtvrt hodina -, dostává takto duševní obsah, který je zrovna tak důležitý jako její ozdravný účinek na tělo.

Myšlenkový život

obdrží nové životní síly, necháme-li teď nově získanou obraznost duševního života vproudit také do světa představ. Už jen výše popsaným cvičením večerního ohlédnutí je procvičováno obrazné představování, díky kterému se v myšlení aktivují cit a vůle. Vždy, když se soustředí na představu, kterou vyvolá z paměti, vymaluje ji a dá jí plastickou podobu, člověk tímto způsobem pracuje. Obzvláště živé to je tehdy, nechá-li v sobě člověk silou své představivosti vyrůst podobu kvetoucí rostliny. Tak člověk např. proměňuje čistě pasivní vnímání u televizní obrazovky v aktivní prožívání obrazných představ. Už jen tím člověk zlepšuje svou zapomnětlivost. Proti té lze postupovat speciálně ještě tak, že si při odkládání nějakého předmětu vštípíme jeho okolí ve vztahu k předmětu, např.: jaký úhel svírá kniha s hranou stolu? Tímto způsobem můžeme každý večer „založit“ nějaký drobný předmět a ráno, když vstaneme, ho položíme zpět na jeho místo.

Schopnost koncentrace se obzvláště posiluje následujícími cvičeními: Vezmeme do ruky předmět, přesně si uvědomíme všechny jeho vlastnosti a v následujících minutách si vytváříme jen takové představy a myšlenky, které s tímto předmětem souvisejí. Například si vezmeme tužku a přemýšlíme, jak tvar, velikost či hmota souvisejí s jejím účelem. Jak se vyrábí? Odkud pochází materiál? Atd. Jednotlivé představy by měly po sobě následovat přísně logicky. Při tom by měly být co možná přesné a živé a neměly by být křížovány myšlenkami, které k nim nepatří. Po několika dnech se zaměříme na nový předmět.

Citový a volní život

je oslovován již mnohými z výše uvedených cvičení. Vůli samotnou můžeme cvičit ještě tím, že každý den provedeme v určitou dobu nějaký malý úkon, který jinak nepatří k dennímu režimu. Přeneseme například nějaký předmět z jednoho místa na druhé nebo tiše třikrát dupneme levou nohou. Taková cvičení můžeme denně nebo po týdnech střídat. Kdo bude jeden až dva roky vykonávat ona nevinně vypadající cvičení, nově si uvědomí svou rozhodnost a získá jistotu ve svém konání.

Posílení vůle znamená i to, když si člověk zapoví nějaké přání nebo když při jednání, k němuž cítí nutkání, bude přemýšlet o jeho pro i proti.

Pomocí takových cvičení začne člověk pozvolna ovládat popsání překypování duševních sil, ventilující se v rozčilení a zlosti. A právě tím se zároveň posiluje vůle. Neboť tato vzrůstající nejspíše znamená sílu vůle, nýbrž naopak, a zakrývají většinou jen nejistotu a nerozhodnost nervózního člověka. Cvičení tohoto druhu působí jako přepraha na řece, která umožňuje využít sílu vody. Když postavíme hráze příboji našeho duševního života, získáme síly, které může Já ve vůli využívat.

V tělesné oblasti vede rozčilení a nejistota k tomu, že pohyby ztrácejí svou plynulost a uvolněnost. Uvolnění a tvar zde přináší cviky léčebné eurytmie. Jestliže se trhavost a křečovitost projevují v písmu nervózního člověka, k čemuž dochází velmi často, pak je dobré, cvičí-li se dotyčný opakovaně v pomalém psaní jednotlivých slov a vět, kdy pečlivě kreslí jednotlivá písmena.

Umělecká cvičení každého druhu, která mohou navazovat na již procitlé nebo dosud dřímající nadání nervózního člověka, zasahují do všech oblastí duše (malování, modelování, ruční práce, hra na hudební nástroj, umělecké utváření řeči, eurytmie). Pomocí takovýchto cvičení proudí citové a volní síly obzvlášť intimním způsobem do oblasti vnímání a představování, zatímco jimi mohou být zároveň třibeny síly vášně a pudovosti. Zde však již začíná oblast smysluplného a léčivého utváření volného času, kterému by mělo být věnováno zvláštní pojednání.

Léčba nervozity

Popsaná cvičení duševní hygieny musí být - byť ne všechna současně - rytmicky opakována po delší časové období. Jejich provádění je při vůli zrozené z poznání schopen každý, i uštváný člověk. Tato cvičení budou tím účinnější, čím více síly vynaložíme, abychom se přemohli k jejich pravidelnému provádění.

Žádná nemoc není vyléčena, aniž by dala vznik novému, cennějšímu zdraví, žádný duševní nedostatek nezmizí, aniž by udělal místo nové schopnosti. Jakou schopnost získáme vyléčením své nervozity? Aktivováním a zintenzivněním svého smyslového a myšlenkového života se učíme pronikat od povrchu k podstatě předmětu, k podstatě světa i našeho vlastního života. Nervózní člověk, zmítaný sem a tam dojmy okamžiku, popuzený a rozčilující se, se chce stát člověkem, pro něhož je duch v každém okamžiku přítomný, tak aby z něj dokázal myslet a žít. Rozvaha duše a pravá ducha-přítomnost jsou ctnosti, o jejichž pozvolné osvojení léčbou nervozity usilujeme.