

# Síla myšlenky III.

Nemoci z emocí

Antonie Krzemieňová



# Síla myšlenky III.

Nemoci z emocí

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

## **Síla myšlenky III.**

*Nemoci z emocí*

*Antonie Krzemieňová*

Vydala Grada Publishing, a. s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
jako svou 4834. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová  
Sazba Filip Říha  
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec  
Počet stran 192  
První vydání, Praha 2012

© Grada Publishing, a. s., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-4408-7

ISBN 978-80-247-7876-1 (PDF)

ISBN 978-80-247-7877-8 (EPUB)

# OBSAH

MÁTE DVĚ MOŽNOSTI.....	7
NAUČIT SE ŽÍT .....	11
JAK VIDÍME NEMOC.....	17
NABÍDKA TRHU S NEMOCEMI.....	25
NEMOCI ČISTĚ ESOTERICKÉ .....	45
NEMOC JAKO OSUD? .....	51
VEM SI PRÁŠEK.....	59
ZAHOĎTE TO .....	73
POMOZ SI SÁM A BUDE TI POMOŽENO .....	85
SÍLA MYŠLENKY.....	99
NEMOCI Z EMOCÍ .....	109

NE-BOJUJ! .....	119
JAKO BLESK Z ČISTÉHO NEBE.....	125
NEŽ SE NARODÍM .....	131
PRAVIDLA HRY.....	141
FÁZE ONEMOCNĚNÍ.....	147
SPOUŠTĚČE NEMOCÍ .....	155
STRŮJCE SVÉHO ŠTĚSTÍ .....	167
KAM NECHODÍ SLUNCE .....	175
PACHÁNÍ DOBRA.....	181
VESMÍRNÝ PŘÍBĚH.....	187

MÁTE DVĚ MOŽNOSTI





Stojím v ordinaci svého gynekologa. Je zde naprosté ticho. Lékař si prohlíží poslední výsledky rozborů krve a rentgeny. Pak se na mne podívá a pronese: „Máte dvě možnosti.“

Jsem vyděšená. Už delší dobu mám opět silné bolesti a nevím, co mne čeká. Po malé odmlce lékař pokračuje: „Jedna z možností je, že budete co dva roky na operačním sále a mezitím na lécích proti bolesti.“

„Počkejte, nejsou léky na bolest návykové?“ slyším svůj hlas.

„To ano,“ přisvědčuje lékař.

„Takže mi chcete říct, že ze mne uděláte narkomana?“ ověřuji si, zda jsem správně pochopila jeho slova.

„No, máte ještě jednu možnost,“ pokračuje lékař po krátké pauze, která mi připadá jako věčnost. Potom slyším slova, kterým nemohu uvěřit: „Nebo se s tím naučte žít!“

Nechápu. Nerozumím tomu, co říká. „Jak se s tím mám naučit žít?“

„Copak to není jasné?“

„Tou první možností myslíte opravdu, že ze mne uděláte člověka závislého na lécích?“ ověřuji si situaci a jen velmi pomalu mi vše dochází. „To není jiný způsob, jak mne vyléčit? Co třeba laser?“

„Po operacích laserem zůstávají v organismu jizvy stejně jako po standardních operacích. Takže si nepomůžeme.“

„Vždyť medicína je přece tak vyspělá. To mi chcete říct, že nemám jinou možnost?“

„Máte,“ rozhodně opakuje lékař, „naučte se s tím žít!“

Na chvíli nastane v ordinaci takové ticho, že by určitě bylo slyšet i špendlík, kdyby upadl na zem. To ticho už je nesnesitelné. Pak jako z velké dálky slyším: „Tak si to rozmyslete a dejte mi vědět. Nebo vám mám napsat léky proti bolesti rovnou?“

„Děkuji, zatím ne,“ vykoktám a odcházím z ordinace. Ve dveřích se zarazím: „Nashledanou,“ rozloučím se ještě. Stále jsem jako ve snách.

\*\*\*

Doma si uvařím kafe a přemyslím o tom, co mi lékař vlastně řekl. Opravdu mi tím chtěl říct, že mi nedokáže pomoci? Že musím sama najít způsob, jak se zbavit bolesti? Ponořím se do vzpomínek. Před očima mi běží postupně kus minulosti. Od první návštěvy ženského lékaře až po současnost.

Co teď? Každodenní bolest v břiše není nic příjemného. Potřebuju fungovat jako matka, žena a i v práci. Podle lékaře mám dvě možnosti.

Mohu si vybrat. Rozhodování je ostatně častý úkol člověka. Od narození je to naše nejčastější činnost.

*Mám dvě možnosti. Léková varianta pro mne nepřichází v úvahu. Pravidelné užívání léků proti bolesti znamená utlumení mozku a to nechci. Ráda bych si zachovala zdravý úsudek a plné vědomí.*

*Mám ostatně ještě jednu možnost. Prostě se s tím naučit žít.*

\*\*\*

NAUČIT SE ŽÍT



Naučit se žít! To zní zajímavě především pro dospělé lidi, jako jsem v tuto chvíli já. Opravdu jsem dospělá? Podle data narození ano. Jsem matka, mám dvě děti. Mohu volit, mohu se samostatně rozhodovat. Pro tuto chvíli si myslím, že dospělá jsem. Tento svůj názor však časem změním stejně jako názor na dospělost. Nyní vím, že skutečně dospělých lidí zrovna moc po světě neběhá.

Vraťme se však kousek zpátky. Mám se naučit žít. Dobrá. K tomu potřebuji v první řadě informace. Potřebuji vědět, co se skrývá v pozadí nemocí. Pak se mohu správně (nebo také nesprávně) rozhodnout.

A abych v tom nebyla sama, vezmu si na pomoc své, snad už i vámi, oblíbené studenty. Vždyť to znáte – více hlav, víc ví.

Jana, technický typ, se v mezicase stala pyšnou babičkou a podle slov její dcery jí naše školička prospěla. Je daleko vyrovnanější a chápavější, než byla dříve. I ve svém důchodcovském věku si zachovává „selský“ rozum a to je fajn.

Ruda nás všechny překvapuje svými znalostmi a rozhledem. Pořád je to tichá voda, která mele břehy. Život jej však postupně staví před stále nové a nové situace, a tak mu nezbyvá, než je řešit. A divili byste se, jak mu to jde. A to přestože mu nebylo dopřáno valné vzdělání.

Tina se v současnosti věnuje sama sobě, což je dobře. Už si to delší dobu zaslouží. Nelze stále jen pracovat, proto se s ní tentokrát nesetkáte.

Stejně tak s Martinem, ohnivým mužem, který se stal pyšným tatínkem malého ohnivého mužička, ten je samozřejmě nyní na prvním místě.

Místo těchto dvou vám nabídnu dva nové studenty, Petru a Romana.

Petra je mámou malé slečny. Její život není procházka růžovou zahradou. Snad proto to má v hlavě srovnané a doplňuje tak své dva kolegy o další náhled.

Roman je muž s přehledem, který se vyzná lécích a jejich účincích na tělo. Jako mnoho jiných si uvědomuje, že žijeme v uspěchané době a pod tlakem médií, a že lidé v současnosti zrovna moc nepřemýšlejí. Místo toho stojí obvykle s nastavenou dlaní a čekají, co jim kdo dá. Tady myšleno, jaký lék na jejich bolístky jim vloží do dlaní.

Tak toto jsou naši současní studenti, vlastně absolventi, se kterými se budete, mimo jiných, setkávat.

Opět zde naleznete ilustrační příběhy obyčejných lidí, kteří žijí stejné životy jako vy.

\*\*\*

*Mirka, která dnes přišla, je úplně jiná žena než ta, kterou jsem viděla před půl rokem. Hovoří jistě, v očích má opět lesk. Vypráví, že poslechla mé rady a odjela na hory. Tam poznala člověka, se kterým jí je dobře. Tím vyplnila prázdné místo ve svém srdci. Také dnes bez problému řeší finance kolem domu a své nové bydlení.*

„Zjistila jsem, že mi přítel, se kterým žiju deset let, zahýbá,“ vyprávěla při našem prvním setkání. Její oči a celý obličej byly velmi smutné a plné slz. Byla celá schoulená do sebe. „Postavili jsme spolu dům, a když už jsem si myslela, že můžeme spokojeně žít, přišel s tím, že má jinou a čeká s ní dítě. A že mám z domu odejít, protože on tady s ní chce bydlet.“

Chvilí jsme si povídali o domě, jeho financování, jejím životě a práci. Mirka dostala za domácí úkol pracovat s plyšákem, který je popsán v knize Síla myšlenky II – Manipulace v kapitole s názvem ‚Plyšák‘.

Na Mirce je vidět, že situaci zvládla. Chvilí to samozřejmě trvalo. Ale když ji tak vidím, stálo to za to.

\*\*\*

Naučit se žít. Zajímavé, že? Myslíte si, že to umíte? Pokud ano, pak vám blahopřeji. Já se to ještě stále učím. Zjistila jsem, že naučit se žít není vůbec jednoduché. Často se setkávám s lidmi, kteří to neumějí. Jsem přesvědčená o tom, že skutečně „žít“ umí jen málokdo.

Jak se pozná, že umíte žít? To je docela snadné. Jste-li ve svém životě šťastni a nejste nijak vážněji či dlouhodoběji nemocni, pak žít umíte.

Co myslím slovem nemoc, to si postupně vysvětlíme. Stejně tak se zkusíme podívat na možnosti léčby a co můžeme sami pro sebe udělat. Stejně tak se budeme zabývat tím, jak mohou náš život, naše zdraví či nemoc ovlivnit naše vlastní myšlenky. Podílíme se opravdu svým uvažováním na svém zdraví?

\*\*\*

*Lída je prakticky na dně. Je bez práce ve věku, kdy už se jí pracovní nabídky nehrnou, bydlí u maminky v kraji, kde pracovních míst zase tolik není, a její dospělé děti se odstěhovaly přes půl republiky.*

*Probereme společně její současnou situaci a možnosti, které má. Každý má ostatně vždy nejméně dvě možnosti. Lída může zůstat u maminky nebo odejít blíž ke svým dětem. V její situaci to lze, maminka je soběstačná a nedaleko bydlí její druhá dcera. Pak ještě probereme pracovní možnosti a život vůbec. Společně si nastíníme možnosti, které má.*

*Nějakou dobu o Lídě neslyším.*

*Po třech letech někdo zvoní u mých dveří. Je to Lída. Vypravuje: „Po rozhovoru s vámi jsem o všem dlouho přemýšlela. Dneska bydlím kousek od Prahy, mám práci a za maminkou jezdím každý druhý víkend. Jsem blízko dětí a svých vnoučat a spokojená.“*

*„To jsem ráda,“ pronesu a myslím to vážně. Není nic příjemnějšího, než když potkáte člověka, který našel odvahu a zařídil si život po svém a je spokojený.*

*„No a teď bych chtěla k vám do školy. Slíbila jste mi, že jakmile si uspořádám materiální stránku, mohu přijít. Teď už se mohu věnovat sobě, a tak jsem tady.“*

*Lída k nám do školy nastoupila a věnuje se rozvoji sebe sama. Dál se učí žít a zvládat situace, které ji potkávají na její pouti. Je velmi šikovná. Také už dnes působí velmi vyrovnaně, i když sama tvrdí, že se to teprve učí.*

*Udělala kus práce, který je také vidět na jejím vzhledu. Rozzářené oči, hezká plet. Radost ze života a spojenost se odráží v celém jejím vzhledu.*

\*\*\*

Naučit se žít není nic jednoduchého. Když se dívám na zprávy nebo herce ve filmech, je na jejich tvářích vidět, že nejsou šťastni a spokojeni. Všimli jste si, jak čím dál víc lidí hovoří pouze jednou stranou tváře? Jak se obličejové tváře lidí čím dál víc deformují?

Nikdo z těchto lidí nezvládá svůj život. Postavte se před zrcadlo, chvíli mluvejte a přitom sledujte svou tvář. Pokud se rty nehýbají souměrně, je to jasná známka dlouhodobě neřešených vztahových problémů. Neumíte žít. Stejně tak pokud jsou vaše oči smutné nebo plné strachu.

Zjistila jsem, že žít neznamená jen umět se rozhodovat. Také svá rozhodnutí akceptovat i v případech, kdy mne okolí přesvědčuje o jejich nesprávnosti. Dovolím si tvrdit, že každé naše rozhodnutí je správné, protože jsme ho udělali pod vlivem nějakých událostí, znalostí a zkušeností. Takže je naše a není ho potřeba před okolním světem obhajovat. Své rozhodnutí mohu změnit. To je také v pořádku. Pokud to učiním s novými poznatky a ne na základě tlaku okolí. Nikdo ostatně nemůže vědět, jak se cítíte. Každý jsme ve svých prožitcích originální.

Dnes má jen málo lidí názor. Jako dříve, i nyní je tento druh tvorstva „potírán“. Stejně tomu bylo celou historii lidstva, jen vzpomeňme čarodějnické procesy. Ani dnes se vlastní názor zrovna moc nenosí. Jsme jako ovce jdoucí na porážku. Mít vlastní názor občas bolí. Chce to přemýšlet.

Vraťme se však k umění žít. To ovládá jen ten, kdo je zodpovědný za svůj život, dokáže realizovat své talenty a je sám sebou. Netrápí se vlastními rozhodnutími a chybami. Když to lze, napraví je a pokud ne, život jde dál. Jeho životní divadelní představení má pro něj jen jednu roli.

Naučit se žít vypadá snadně, ale ve skutečnosti je to však velmi těžké. Pokud se k tomu přidá nějaká nemoc, je to obvykle ještě těžší. Pak se často motáme v kruhu a neumíme z něj vystoupit. Náš život je obvykle jako kolotoč, který se točí pořád dokola. To je ten lepší případ. V horším případě jde o spirálu.

Pamatujte, že jste to právě vy, kdo může měnit jeho rychlost, zastavit jej, případně z něj také vystoupit a nastoupit do úplně jiného. A ještě jedna věc, nikdo jiný to za vás udělat nemůže!

*Markétu ke mně poslala její sestřenice, která je mou klientkou. Má lékaři diagnostikovanou Crohnovu nemoc. Když jsem Markétě vysvětlila, co spouští její nemoc, potvrdila správnost mých závěrů.*

*Vysvětlila jsem jí, jak je potřeba, aby sama se sebou pracovala a naučila se vnímat určité situace jinak. Když jsem popsala systém „plyšák“, podívala se na mne a úplně vážně pronesla: „Takové blbosti nejsou pro mě. Nebudu se nic učit. Já jsem čekala, že to spravíte.“*

*Znovu se jí pokouším vysvětlit, že i když její střeva pro tuto chvíli „opravím“, při první příležitosti se nemoc vrátí. Na to mi sdělí: „Tak to já raději ještě chvíli vydržím a počkám si, až budou transplantovat střeva!“*

*Chvíli mlčím. To děvče mne dostalo. Myslela jsem si původně, že přišla, protože chce být zdravá. Jak jsem pochopila, to by sice chtěla, jenomže kdyby tak někdo mávl kouzelným proutkem.*

\*\*\*

Přemýšlela jsem o jejich slovech. Nedovedu si představit transplantaci tenkého střeva. Přece jenom něco málo o anatomii těla člověka vím.

Už jsem se několikrát setkala s tím, že někteří lidé vlastně ani zdraví být nechtějí. Mají svou nemoc, kterou vydírají své okolí. Kdybychom jim ji vzali, co by pak měli?

Jsou lidé opravdu tak hloupí? Proč chtějí být nemocní? Odpověď je docela jednoduchá. Nemusí tak přijmout odpovědnost za svůj život.

\*\*\*



JAK VIDÍME NEMOC



Sedím u počítače a vkládám do něj tyto řádky. Je krásný den. Za oknem vidím stromy, jejichž zeleň se pomalu mění v barevnost podzimu. Slunce svými paprsky prohřívá zem a modrá obloha nad tím vším navozuje radost a veselí. Na nebi není ani mráček. Kampak jste se všichni schovali?

Brzy nám začne další školní rok. Docela se na studenty těším. Neviděla jsem je už dva měsíce a musím přiznat, že mi chybí. Honza je na tom stejně. Letošní výuka pro ně bude opět zajímavá, stejně jako pro nás. Už se těším na naše společné diskuse. Budeme se zabývat nemocemi. Jak vlastně vznikají, proč jsou, jaké známe a také co s nimi.

Všimli jste si někdy, že i příroda je někdy nemocná? Třeba stromy, na některých bývají paraziti jako jmelí. Občas přemýšlím, proč se na některých drží, a na jiných zase ne. Není to něco jako nádory u lidí? O rostlinách se psalo, že někde, už opravdu nevím, kde to bylo, vědci prokázali emoce u rostlin. Cítí třeba strach. Mnoho z nás se k nim chová necitlivě a často se tak chováme i ke svému druhu, k ostatním lidem.

\*\*\*

*Už dávno si nepamatuji, co jsem vlastně provedla. Myslím si, že nic tak zvláštního, aby si to zasloužilo takovýto trest. Učila jsem se velmi dobře a škola se mnou problém neměla. Tak nevím. Možná jsem se zdržela v nějakém tom kroužku, kam jsem ráda chodila.*

*Ve vzpomínkách mi zůstala jen slova otce, který mi nařídil, abych přinesla klepáč na koberce. Toto byl asi třetí, který jsme měli, byl z umělé hmoty. Dříve se koberce pravidelně vyklepávaly od prachu. Někdy se však pro toto nářadí našlo i jiné využití.*

*Podala jsem otci ten kus umělé hmoty se slovy: „No tak si bij, když tě to baví.“*

*A on tloukl. Kryla jsem si jen hlavu. Mé tělo pak bylo mnoho dní samá modřina. Po tvářích se mi kutálely slzy jako hrachy, přesto jsem ani necekla. Nebylo to ostatně poprvé ani naposledy, co mne rodiče takto vychovávali.*

\*\*\*

Dnes je ten den, kdy začne nás školní den. Ano, zvoní zvonek a první přichází jako obvykle Roman. Chvilí potom Jana, Ruda a nakonec Petra. Jsme kompletní, tak si nejprve řekneme, co je u koho nového a pustíme se do dnešního tématu.

„Nemoc. Když řeknu toto slovo, co se vám vybaví?“ otáčím se k našim žákům.

Nejprve se probere Jana: „Něco negativního v organismu?“ Často společně zjišťujeme, že spoustu věcí sice víme, když je však máme popsat, máme problém. Proto se učíme vyjadřovat za pomoci různých her. Také si ráda hraju. Vy ne?