

Donald M. Epstein

34 mýtů o zdraví

Jak se zbavit
jejich vlivu

Donald M. Epstein

34 mýtů o zdraví

Jak se zbavit
jejich vlivu

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**.

34 mýtů o zdraví

Jak se zbavit jejich vlivu

Donald M. Epstein

Přeložil Jakub Jungmann

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5487. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Auský
Sazba Eva Grillová
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 160
První vydání, Praha 2014

Z anglického originálu *Healing Myths, Healing Magic: Breaking the spell of old illusions; reclaiming our power to heal.*
Author: Donald M. Epstein
Copyright © 2000 by Donald M. Epstein, D. C. All rights reserved.
Original English-language publication 2000 by Amber-Allen Publishing, Inc., San Rafael, CA, U. S. A.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2014
Cover photo © Barbora Jirsová, 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-4106-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-9181-4 (PDF)
ISBN 978-80-247-9182-1 (EPUB)

OBSAH

1. část	7
Síla mýtu	9
2. část	17
Sociální mýty	19
1. mýtus o zdraví – K uzdravení je potřeba školený profesionál nebo vzdělaný odborník	23
2. mýtus o zdraví – Uzdravení není vždy dosažitelné	27
3. mýtus o zdraví – Léčení je drahé	31
4. mýtus o zdraví – Uzdravení stojí hodně práce a vyžaduje velké odhodlání	33
5. mýtus o zdraví – Zotavení znamená dosáhnout rovnováhy, spokojenosti a kontroly nad svým životem	35
6. mýtus o zdraví – Uzdravení znamená pochopit, co je špatně nebo jak mi kdo uškodil	39
7. mýtus o zdraví – Abychom se mohli z dané nemoci uzdravit, musel se z ní již uzdravit někdo před námi	41
8. mýtus o zdraví – Být průměrný je ze zdravotního hlediska normální, a tudíž žádoucí	43
9. mýtus o zdraví – Proces léčení mi musí být příjemný a musím souhlasit s jeho výsledkem	45
10. mýtus o zdraví – Uzdravení je cíl	47
3. část	51
Biomedicínské mýty	53
11. mýtus o zdraví – Každá nemoc musí mít fyzickou příčinu	61
12. mýtus o zdraví – Symptomy a choroba jsou nepříjemné „překážky“, které je třeba ovládnout nebo odstranit	67
13. mýtus o zdraví – Zotavení znamená, že příznaky a choroba zcela zmizí nebo je dostaneme pod kontrolu	71
14. mýtus o zdraví – Když se příznaky vytratí krátce po podstoupení léčby, je to zásluhou léčby	75
15. mýtus o zdraví – Léčení znamená cítit se lépe	79

16. mýtus o zdraví – Někteří lidé se už nemohou uzdravit	81
17. mýtus o zdraví – Průběh léčení je předvídatelný	85
18. mýtus o zdraví – Léčení si žádá čas	87
19. mýtus o zdraví – Uzdravení často vyžaduje drastické prostředky	89
4. část	93
Náboženské mýty	95
20. mýtus o zdraví – Do nebe se můžeme dostat až po smrti	97
21. mýtus o zdraví – Nemoc je trestem za mé hříchy	99
22. mýtus o zdraví – Chci-li se uzdravit, musím odpouštět	101
23. mýtus o zdraví – Příčinou utrpení nebo nemoci je mé já nebo ego	103
24. mýtus o zdraví – Dny proroků jsou pryč, poselství boží se ke mně nijak nedostane	105
25. mýtus o zdraví – Nepotlačované projevy lidského těla nejsou tak posvátné jako náboženská modlitba	107
26. mýtus o zdraví – Ticho mne uzdraví	109
5. část	111
Mýty hnutí New Age	113
27. mýtus o zdraví – Nesu odpovědnost za vytváření vlastní reality	115
28. mýtus o zdraví – Chci-li se uzdravit, musím „otevřít své srdce“	119
29. mýtus o zdraví – Dosáhnout vysokého stupně vývoje znamená zbavit se negativních emocí	121
30. mýtus o zdraví – „Osvícení“ lidé netrpí chorobami	125
31. mýtus o zdraví – K uzdravení je nezbytné nové, hluboké uvědomění	127
32. mýtus o zdraví – Léčení zahrnuje překonání dřívějších traumat a negativních zkušeností	129
33. mýtus o zdraví – Chci-li se uzdravit, musím porozumět svým pocitům	133
34. mýtus o zdraví – Jedna fáze léčení je lepší než jiná	135
Závěr	139
Přehled mýtů a magie	145

1. ČÁST

SÍLA MÝTU

Před jistou dobou – a není to ještě tak dávno – naši předkové věřili, že slunce a měsíc či řeky a lesy jsou posvátné. Posvátné byly i změny ročních období, příliv a odliv a další rytmy Matky Země. Všechny děti znaly dějiny svého lidu z vyprávění, tanců a písní. Znaly báje o stvoření a mýty o sounáležitosti se světem, ve kterém měly své místo. Prosily své babičky: „Babi, pověz mi ten příběh znovu.“ Jejich životní role se řídily bohatou tradicí lidových pověstí, legend a mýtů.

Slovo mýtus pochází z latinského výrazu *mythos*, neboli příběh. Mýty a příběhy, které ve společnosti převládají, představují její normy či „realitu“. Naše mýty jsou posvátné. Lidé, kteří „kulturní halucinace“ a mýty dané doby zpochybňovali či napadali, byli napříč celou historií lidstva zesměšňováni, ostrakizováni a přísně trestáni. Když Galileo Galilei (1564–1642) zpochybnil mýtus o tom, že se veškerá nebeská tělesa otáčejí kolem Země, byl církví označen za kacíře, musel své tvrzení na kolenou odvolat a na zbytek života byl uvržen do vězení. Italský vědec Giordano Bruno (1548–1600) se vyslovil proti témuž mýtu jako Galileo a prohlásil, že by ani slunce nemuselo být středem vesmíru, a po sedmiletém procesu vedeném inkvizicí byl upálen na hranici.

Způsob, jakým prožíváme svět a své místo v něm, z velké části utváří právě naše kultura a její vyprávění. Příběhy nám říkají, jak máme žít vlastní život i jak se máme chovat k ostatním lidem. Příběhy či mýty nám nejen dodávají souvislosti, ve kterých vnímáme své místo ve světě, ale představují také základ pro to, jak bude na úskalí života reagovat naše fyziologie. Mýty nám prakticky pomáhají interpretovat a posuzovat okolnosti, situace a krize, ve kterých se zrovna nacházíme.

Našeho těla a duše – které jsou vzájemně natolik propojené, že je shrnuji do pojmu *bodymind* – se mýty, kterým bezvýhradně důvěřujeme, hluboce dotýkají. Když se náš *bodymind* setká s novou situací nebo výzvou, vybaví si nejbližší vyprávění, které si s danou situací spojuje – příběh, který se dle našich očekávání odehraje. Když nás bolí hlava nebo záda, když nás opustí životní partner nebo když dojde k dopravní nehodě, naše fyziologie zareaguje podle vyprávění o tom, jak by měly věci dopadnout. Nezáleží na tom, zda je příběh pravdivý – náš *bodymind* reaguje na základě pevně zakořeněné kulturní halucinace, která se u většiny z nás podobá hlubokému spánku.

Tak jako je převládající vyprávění bezvýhradně přijímané danou kulturou považováno za normální stav existence nebo „realitu“, je vyprávění jiné kultury považováno za podivné, směšné, hloupé či nebezpečné. Vůči všemu, co se od našeho příběhu odlišuje, máme předsudky. Pokud jsou podvědomě přijímaná přesvědčení nebo hodnoty napadeny, můžeme reagovat hněvem, vztekem, rozhořčením, frustrací nebo smutkem. Často zavrhneme myšlenku nebo řešení jen proto, že z něho nemáme dobrý pocit, protože je podivné, protože v nás ve střetu s převládajícím mýtem vzbuzuje obavy. I když nám bude řečeno, že jsou určité druhy léčby, praktiky nebo doplňky stravy prospěšné našemu fyzickému a duševnímu zdraví, naše fyziologie je v případě, že se jejich myšlenka neshoduje s převládajícími mýty, bude ignorovat nebo je zcela odmítne.

Pokud například nastávající matce v naší kultuře bude řečeno, že po narození dítěte může jednoduchým a bezplatným způsobem obnovit ztracené živiny, zlepšit svůj imunitní systém, usnadnit přenos svých protilátek na dítě prostřednictvím kojení a urychlit své zotavení, pravděpodobně odpoví: „Jistě! To chci. Povězte mi, jak na to.“ Když pak ženě řeknete, že má sníst vlastní placentu, okamžitě se ohradí: „Fuj. To je odporné! Děkuji, nemám zájem.“ Ženino tělo a duše jí říkají: „Je to mýtus, to nemůže být pravda.“ Její bodymind jí může také říkat: „Z toho nemám dobrý pocit.“ Což nás přivádí k dalšímu mýtu: že když z něčeho nemáme „dobrý pocit“, tak to nemůže být prospěšné.

Když máme strach, jsme zmatení nebo propadáme beznaději, často se obracíme na „strůjce“ svých mýtů, kteří mají našim zkušenostem dodat význam. V tradičních kulturách jsou to většinou šamani nebo jiní léčitelé či kouzelníci. V současné západní společnosti patří mezi sociálně zmocněné vypravěče příběhů například učitelé, lékaři, terapeuti, duchovní, právníci nebo zákonodárci. Podle těchto autorit společnost vytváří a prosazuje převládající mýty, které nás mají „chránit“.

Představte si například lékaře, který by pacientce s rakovinou nedoporučil obvyklý způsob léčby. Takový lékař by byl soudně stíhán za zanedbání péče, přestože neexistuje jasný důkaz, že by další léčba prodloužila život pacientky nebo kvalitu jejího života zvýšila. Jaký je skutečný zájem společnosti? Jedná právní systém v nejlepším zájmu pacienta, nebo je jeho cílem spíš udržování mýtů a zachovávání moci dnešních vypravěčů?

Dalším příkladem může být citově nabitý příběh o nezbytnosti očkování. Ne všechna fakta podporují teorii, že je očkování vždy prospěšné. V nedávných případech výskytu obrny byla většina postižených pacientů očkována. Celá řada studií ukazuje, že poměr rizika a užítku očkování je často pochybný. Ale všimněte si reakce ředitelů škol, lékařů i úřadů, když rodiče prohlásí, oč-

kování pro jejich dítě není vhodné. Všimněte, jak budeme reagovat, když někdo zpochybní koncepci nebo proceduru, kterou jsme slepě přijímali v rámci svého sociálního vyprávění.

Pane doktore, je mi zle!

Představte si, že se jednoho dne vzbudíte a bude vám téct z nosu, budete mít ucpané dutiny a napuchlé oči. Budete kašlat a kýchat a na těle budete mít boláky. S takovými příznaky si nejspíš začnete dělat starosti. Jaký typ zdravotní péče vyhledáte? Rozhodnete se na základě vyprávění lékaře a podle toho, zda se shoduje s vaším příběhem o světě. Jsme zvyklí naslouchat vyprávění doktora pro neduhy fyzického těla, psychologa pro nemoci ducha a duchovního pro duši. Někdy s tímto problémem vyhledáme pomoc všech tří. Pobožný člověk bude přikládat velkou váhu radě duchovního a rituálním úkonům, zatímco ateista bude názor kněze pokládat za směšný a neužitečný.

Pokud vyhledáme pomoc alergologa, bude nám řečeno, že trpíme alergií. Vyprávění alergologa nám osvětlí všechny symptomy a umožní nám je pohodlně rozdělit do kategorií. Když se dozvíme, že máme například alergii, můžeme příznaky vydržet a pokračovat ve všedním životě jako doposud. Lidé mnohdy nejsou spokojeni, dokud jim lékař nevysvětlí, co jejich symptomy způsobuje. Pokud nám alergolog diagnózu nesdělí, budeme možná chtít slyšet druhý (nebo třetí) názor. Až budou mít naše potíže jméno a někdo se nás na naši rýmu zeptá, můžeme říci: „Je to tím, že mám tu a tu alergii.“ Daný příběh nás navíc ujistí o tom, že jsme normální, protože podobnými symptomy trpí i jiní lidé. Naše příznaky a potíže pak můžeme po zbytek života považovat za „příjemné“.

Pokud se se stejným problémem obrátíme na výživového poradce, může nám sdělit, že potíže namísto vnější látky vyvolávající alergii způsobila nedostatečná výživa. V důsledku toho nám výživový poradce může navrhnout novou dietu nebo doplňky stravy. Když půjdeme za chiropraktikem, možná se dozvíme, že spojení mezi naším mozkem a dýchacími cestami narušuje blokování páteřních nervů. Vyprávění chiropraktika je založeno na tom, že signály z mozku musejí doputovat do všech důležitých orgánů a částí těla, aby se naše životní síla mohla správně projevit. Protože se soustředíme na páteř, chiropraktik nám řekne, že fungování našich dutin nebo třeba našich nadledvinek narušuje páteřní porucha zvaná *subluxace*. Vydechneme si úlevou: „Uf! Konečně vím, co mi je.“

Akupunkturista nám může sdělit, že naše *čchi* – neboli životní síla našeho těla – je v nerovnováze a že naše příznaky způsobuje právě tato blokáce

čchi. Akupunkturista pomocí ověřené techniky naši *čchi* uvolní a my zvoláme: „Páni, to jsem rád, že jsem tam šel.“ Podle lékaře, kterému se rozhodneme uvěřit, si zvolíme i perspektivu nebo vyprávění ohledně nemoci a léčení, často s vyloučením ostatních možností. Když někdo navštíví alergologa, připadalo by mu směšné, kdyby mu zkušený zdravotník řekl: „Vaše příznaky nezpůsobuje alergie, ale blokáce vaší *čchi*.“

Mýty dlouhou dobu významně ovlivňovaly způsob, jakým se na zdraví a léčení díváme. V minulých staletích jsme se učili věřit tomu, že chorobu zapříčiňují zlí duchové. Byli jsme přesvědčeni, že tyfus způsobují temné síly nebo „výpary“, dokud se nepřišlo na to, že nemoc rozšiřuje určitý druh vší, kterému se daří v nehygienických podmínkách. Dnes se učíme věřit tomu, že chorobu způsobují viry nebo vadná DNA.

Ačkoli nemoc prožíváme prostřednictvím vlastní biologie, podílí se na ní i naše psychologie a také výrazná kulturní složka, která bývá často přehlížena. Moderní kulturní příběh se této myšlence vzpírá, protože věříme tomu, že naše biologie je na kultuře převážně nezávislá. Nebereme v úvahu, že značná část naší reakce na dané okolnosti, včetně projevu a trvání symptomů nemoci, je propojena s kontextuálním modelem, jehož prostřednictvím nahlížíme na svět a prožíváme jej.

Síla placebo

Příběh „pana Wrighta“ je klasická americká učebnicová ukázka vlivu mýtu na chápání zdraví i nemoci. Panu Wrightovi byly diagnostikovány rakovinné nádory „velikosti pomerančů“ a bylo mu řečeno, že mu zbývá jen několik dní života. V nemocnici zaslechl, že se proti rakovinnému bujení osvědčila léčba koňským sérem. Pan Wright svého doktora žádal, aby tuto léčbu zavedl, a v pátek odpoledne injekci séra od svého lékaře dostal. Následující pondělí byl pan Wright z nemocnice propuštěn. Měl dobrou náladu a již se nechystal zemřít. Doktor ve své zprávě uvedl, že nádory se „rozpustily jako sněhové koule na rozpálené plotně“.

Za dva měsíce si pan Wright v novinách přečetl, že sérum je podvod, a došlo u něho k okamžitému relapsu. Lékař mu s klidem sdělil, že zprávám o neúčinnosti koňského séra nemá věřit, a následně mu podal „vysoce koncentrovanou, dvojnásobně účinnou verzi“ léku, což byla, jak se později ukázalo, jen obarvená voda. Léčebné účinky se vrátily, nálada pana Wrighta se zlepšila a nádory opět zmizely. Během následujících dvou měsíců byl pan Wright dobře naladěný a těšil se dobrému zdraví, dokud si nepřečetl závěrečnou zprávu, ve

kteřé stálo, že celá léčba byla k ničemu. Zemřel za dva dny. Nezáleželo na tom, jestli vyprávění bylo, či nebylo pravdivé. Záleželo na tom, zda mýtus, kterému pan Wright věřil, léčebnému procesu pomáhal, nebo nikoli.

Podle doktorky Anne Harringtonové, která se na Harvardově univerzitě zabývá historií vědy, je *placebo* (latinsky „potěším“) v podstatě léčivá lež. Nedávný článek v *New York Times* zmiňuje několik nových studií, které popisují účinnost placebo efektu v několika různých kulturách po celém světě. Inhalace placebo pomohla astmatickým dětem ve Venezuele zdokonalit fungování plic o 33 procent. Podle japonské studie se u lidí vystavených falešně škumpě jedovaté vyskytla skutečná vyrážka. V Texasu vedla artroskopická operace kolene k podobnému snížení bolesti, jako operace jen předstíraná. Podle další studie došlo po aplikaci placebo u 42 procent plešatících mužů k zastavení úbytku vlasů, nebo dokonce ke zvýšení růstu.

V časopise *Scientific American* vyšel článek o celé řadě studií, které se silou placebo efektu zabývaly. Skupina pacientů byla v rámci léčby symptomů angíny pectoris operována s výsledkem 76procentního zlepšení. U druhé skupiny pacientů byl kvůli ověření placebo efektu proveden jen první řez a bylo jim řečeno, že zákrok proběhl. V této skupině došlo ke 100procentnímu zlepšení.

Studie účinnost placebo efektu běžně hodnotí mezi 30 a 70 procenty. Pokud připustíme, že „placebo“ vyvolává léčivou sílu bez ohledu na léčbu, pak bychom mohli veškeré uzdravování považovat za placebo. A přesto naše společnost tímto úžasným placebo efektem opovrhne. Představte si, že by vám po spolknutí kostky cukru zmizely nádory! Váš lékař, vaši spolupracovníci i členové vaší rodiny by vás měli za blázna, když jste se vyléčili podvodnou léčbou. Přitom by spíš měli uspořádat slavnostní průvod na vaši počest, protože jste ovládli schopnost aktivovat pomocí neúčinné substance a vhodného vyprávění svou vrozenou léčivou sílu.

Volba vlastních příběhů

Své kultuře a svým příběhům se nemůžeme vyhnout o nic víc, než se při procházce pod širým nebem můžeme vyhnout přírodě. Můžeme si však vybrat, jestli půjdeme po poušti, budeme plavat v tropickém oceánu nebo budeme pozorovat sílu bouře. Naše příběhy jsou, stejně jako naše vnímání přírody, pestré a proměnlivé. Pokud bychom měli zkušenost jen se životem na poušti, naše vnímání života a jeho možností by se výrazně lišilo od zkušeností s životem na tropickém ostrově. Kdybychom Zemi znali jen jako zamrzlou tundru

nebo travnatou pláň, naše očekávání od sebe samých by byla úplně jiná. S širším kontextem světa, v němž žijeme, lidí, s nimiž komunikujeme, a vyprávění a úhlů pohledu kultury, jejíž jsme součástí, jsme úzce spojeni.

Příběhy, které jsme v uplynulém tisíciletí přijímali za pravdivé, způsobily v našem osobním životě i ve světě, který jsme kolem sebe vytvořili, více než jednu újmu. Slunce, měsíc, příliv, odliv ani své řeky již nepovažujeme za posvátné. Historie našeho náboženského nebo kmenového původu zachycená v paměti našeho těla již pro nás není posvátná. Pokud náš příběh nepodporuje posvátný pohled na přirozený svět a naše místo v něm, jak bychom mohli považovat za posvátné přirozené rytmy svého těla? Možná je načase si uvědomit, že právě to, co jsme kdysi pokládali za „skutečnost“, je možná jen pouhý mýtus. Je načase zbavit se svých úzkostlivě opatrovaných mýtů, jednoho po druhém, a přijmout nová vyprávění, která nás mohou osvobodit z temného zakletí, kterému jsme propadli.

Za více než dvacet let vzdělávání zdravotnických pracovníků a pomáhání tisícům lidí na cestě k uzdravení jsem zjistil, jak jsou vlastně naše příběhy důležité. UVědomil jsem si, že naše schopnost zotavení se je často více ovlivněna kolektivními mýty společnosti než naší osobní situací, příznaky nebo nemocí. Výraznější léčení na fyziologické úrovni bývá často omezeno našimi příběhy o tom, kdo jsme, co uzdravení vyžaduje a jak vnímáme své místo ve větším řádu věcí. Naše vyprávění mohou léčebnou magii v našem životě vyvolat, nebo mohou tuto magii zcela zastavit.

Kniha *34 mýtů o zdraví* vám má pomoci stát se vypravěčem svého vlastního života. Abyste rozpoznali a posílili ty příběhy, které vašemu životu prospívají, a těšili se tak lepšímu zdraví a duševní pohodě, než dovoľovalo jakékoli předchozí vyprávění. Jakožto vypravěč máte za úkol být katalyzátorem změn a příběh uskutečnit – proměnit jej z mýtu ve „skutečnost“. Cesta vypravěče, který ruší iluzi stávajících mýtů, je samozřejmě často lemována odmítáním a opovržením, protože své mýty považujeme za posvátné. Ale zbavení se starých a nepotřebných mýtů za takové riziko jistě stojí.

Stejně jako dávné mýty o stvoření, i příběhy, které přijímáme za vlastní, mají silný a magicky sugestivní účinek na to, jakým způsobem interpretujeme své příznaky, jakým způsobem se léčíme a jaká je naše kvalita života. Ať už je příběh pravdivý, či nikoli, vytváří vzorec, který tělo nasměřuje k nemoci či ke zdraví. Když jisté mýty přijmeme za pravdivé, mohou našemu uzdravení nejen bránit, ale také jej beznadějně znemožnit. Prognóza, kterou se dozvíme od námi zvoleného vypravěče, má *silu stvoření*. Proto musíme být při výběru autority, které svěřujeme své zdraví a svůj život, nadměru opatrní. Vyprávění si musíme zvolit obezřetně, protože nás právě prognóza často ovlivňuje více

než samotný průběh nemoci. Prognóza, která je svého druhu mýtus, může mít účinek opačné modlitby. Přijímaný příběh naše uzdravení buď usnadní, nebo ztíží, a co často přisuzujeme zdravotním potížím nebo léčbě, může být ve skutečnosti důsledkem vyprávění nebo mýtu, kterému věříme.

Nezáleží na tom, zda jestli je starý nebo nový mýtus pravdivý. Jestli nám původní příběh způsobuje vysoký krevní tlak, rakovinu, úzkost, oslabený imunitní systém a neúspěch ve vztazích, nebylo by lepší nahradit jej novým? Co kdyby se příběh o nás samých zdál být magický, nepravděpodobný a přemrštěný, ale snížil by nám krevní tlak, způsobil by, že se budeme více smát, posílil náš imunitní systém a vedl ke šťastnějším, zdravějším vztahům? Záleželo by nám na tom, jestli jej někdo může dokázat, či nikoli?

Kdysi jsem se zabýval hledáním konečných pravd. Vždy, když jsem objevil novou pravdu, podělil jsem se o ni se všemi, které jsem potkal. Bylo pro mě důležité, aby se ostatní pro mou pravdu daného okamžiku zapálili stejně jako já. Postupně jsem však na každé pravdě objevil výjimky. V jádru každé pravdy jsem vždy objevil paradox, který jsem nedokázal vyřešit, takže jsem začal hledat novou pravdu, abych ji nahradil. Nakonec jsem hledání „pravdy“ vzdal a nyní hledám příběhy nebo fantazie, které pro mě a mé okolí fungují – mýty, které mě probouzejí k životu a inspirují.

Mou zvolenou fantazií je věst zdravější, živější, zapálenější a kreativnější život plný možností. Věřím tomu, že veškeré stvoření je posvátné. Chci věřit na zubní vílu, na velikonočního zajíčka, na Santa Clause, anděly, skřítky, jednorožce a další magické bytosti, které pomáhají překlenout propast mezi možným a nemožným. Když se dívám do tváří dětí, které na tyto kouzelné bytosti věří, vidím v jejich očích úžas. Ztotožnění se s kouzelnými bytostmi může časem vést k frustraci a beznaději, ale ztotožnění se s možnostmi neviditelné magie, kterou představují, je základem veškeré naděje, všech náboženských příběhů a všeho léčení.

Chci, abyste zvážili možnost, že jste silnější, více milující, kreativnější, úspěšnější, soucitnější a zdravější, než jste si kdy představovali. Chci se s vámi podělit o svůj osobní mýtus o tom, že veškeré bytosti jsou součástí jedné komunity – nejste sami a vaše zkušenosti nejsou bezvýznamné. Abyste mohli život žít, nemusíte jej nejprve chápat. Vaše tělo je posvátné a pouze úplným prožitím vlastní biologie můžete plně vyjádřit svou duši a žít ve stavu milosti.

Všechny kultury „dřímají“ v zajetí své vlastní mytologie. Pokud se chceme z tohoto spánku probudit, musíme být připraveni přehodnotit, jakým způsobem jsme naprogramováni k prožívání světa, vlastní situace i sebe samých. Pak si můžeme vybrat vlastní vyprávění o světě, ve kterém žijeme, a o způsobu, jakým tak činíme. Až se probudíme ze spánku a začneme příběhy svých

autorit zpochybňovat, můžeme se s nimi spokojit, nebo si můžeme vytvořit nové příběhy, které nám vyhovují lépe. Volba vlastních příběhů může být osvobozující a posilující zkušenost, která nám změní život.

Mýty, které mají vliv na naše zdraví a duševní pohodu, tato kniha zkoumá ve čtyřech kategoriích: sociální, biomedicínské, náboženské a mýty hnutí New Age. Když si mýty budete číst a budete uvažovat o předpokladech, na kterých jsou založeny, můžete zaklínadlo těchto kolektivních příběhů zlomit. Jakožto vypravěč můžete staré příběhy vyprávět novým způsobem a nahradit jednotlivé mýty svou vlastní léčivou magií. Na konci každého mýtu naleznete krátký odstavec. Má vám pomoci vytvořit nový příběh, který léčebný proces podpoří. Tento odstavec, neboli „léčivou magii“, byste měli dobře promyslet, přečíst nahlas nebo opakovat tak často, jak jen to bude potřeba, abyste se mýtu o zdraví zbavili. Léčivá magie nabízí nové a zajímavé možnosti léčení nejen vám, ale i vašim blízkým.

Na následujících stránkách se zamyslete nad účinky jednotlivých mýtů a nad mocí, jakou nad vámi mohou mít. Mnohé mýty, kterým dnes lidé věří, jsou z hlediska léčení neúčinné, nebo dokonce nebezpečné. Nyní se na tyto mýty a na vliv, který mají na vaše zdraví a duševní pohodu, společně podíváme a vy budete mít příležitost se „probudit“. Důvěra, kterou do vyprávění vkládáme, nás může pomoci uzdravit, nebo zabít, takže budeme hledat příběh, který nám neškodí a našemu uzdravení pomáhá.

2. ČÁST

SOCIÁLNÍ MÝTY

Převládající forma lékařské péče v západních zemích, známá pod pojmem *alopatická medicína*, je založena na mechanistickém a materialistickém modelu života. Populární mýty, které alopatickou medicínu obklopují, vycházejí z několika myšlenek: že jsme odděleni od okolního světa, že můžeme svět ovládat svým vědomím a že můžeme ke zlepšení vlastního zdraví manipulovat svým vnitřním i vnějším prostředím.

Hlavním cílem alopatické medicíny je léčit nemoci pomocí prostředků, které způsobují účinek „opačný“ k příznakům choroby. Lékař nám předepíše například prášky na spaní proti insomnii, poradí nám zásadu proti překyselení žaludku nebo nám dá studený obklad ke snížení horečky. Když máme malý problém, stačí nám malá dávka prostředku, když máme problém větší, potřebujeme léčebného prostředku více. Při vážných nemocech je větší množství léku lepší než menší.

Alopatická filosofie nás také učí, že lidské bytosti jsou souhrnem svých jednotlivých částí. Lékařská profese si pro každý jednotlivý systém nebo orgán těla vytvořila specializaci. Každý odborník – kardiolog, ortoped, neurolog, internista – má vlastní příběh o tom, která část těla je v průběhu choroby nejdůležitější. Specialisté postupně vědí více a více o jednotlivých systémech a orgánech těla, o fungování bodymindu jako celku toho však vědí stále méně.

Když se o své zdraví opravdu obáváme, má pro nás slovo alopatického lékaře větší váhu než názor zdravotníka, který se specializuje na „alternativní“ medicínu či metody léčby. Když jsme však nemocní jen trochu, alternativní způsoby léčby neodmítáme. Proč? Protože to odpovídá léčebnému mýtu, který nám říká, že když jsme *doopravdy* nemocní, měli bychom jít za *skutečným*, praktikujícím lékařem. To i přesto, že některé lékařské procedury jsou prokazatelně neúčinné, nebo dokonce nebezpečné. Více si povíme v části Biomedicínské mýty.

Podle zavedených léčebných modelů založených na alopatické filosofii platí, že pokud máme fyzické příznaky nebo psychické potíže, je naším cílem je porazit, vyléčit nebo ovládnout. Nevysvětlitelné a neřízené projevy emocí, symptomů, dechu či těla jsou považovány za problematické a vyžadují zásah odborníka. Když odborník uplatní svou magickou léčbu, která nám má pomoci dosáhnout klidu, můžeme dál žít svůj život, aniž bychom museli měnit cokoli

ze svých postojů, názorů nebo životního stylu, přestože právě tyto věci mohly být jednou z příčin našich problémů.

Intelekt se brání chaotickým událostem a náhlým změnám. Chaos je přijatelný jen tehdy, když o něm víme s předstihem a můžeme se na něj připravit. Svezeme se na horské dráze kvůli vzrušujícímu zážitku, ale dopředu víme, že naše zběsilá jízda je časově omezená, a je proto přijatelná. Když máme dva dny horečku, může být přijatelná, nebo dokonce „zdraví prospěšná“, ale pokud trvá i třetí den, již nás začne znepokojovat. Řekneme si: „Už to zašlo příliš daleko!“ Většinou vyhledáme pomoc tehdy, když naše nemoc, choroba nebo krize trvá déle, než jí dovolíme.

Naše postoje k řízení a odevzdání se, k řádu a chaosu či k pohodlí a utrpení jsou utvářeny našimi sociálními a kulturními mýty. Protože svůj vědomý intelekt a svou vzdělanou mysl považujeme za nadřazené, snažíme se s jejich pomocí ovládnout své prostředí a vyhnout se nechtěným zážitkům. Klid a pohodlí jsou v dnešním rychlém světě cennými komoditami a neustálý technický pokrok má náš život učinit ještě snazším a pohodlnějším. Schopnost ovládat své prostředí, včetně svého těla, je považována za přednost a patří mezi dovednosti, které je vhodné pěstovat. Naproti tomu odevzdání se okolnostem svého prostředí, včetně vlastního těla, je považováno za slabé, neefektivní a zavdávající příčinu k utrpení. Čím více své zážitky ovládáme a čím více se izolujeme od nechtěných situací a pocitů, tím lépe se máme cítit.

Porod, který byl kdysi přirozeným procesem, dnes vyžaduje, aby celý postup ovládal a řídil specialista a učinil z něj pro matku co nejpohodlnější zážitek. Já jsem se narodil během padesátých let, když se většina dětí v Americe rodila v nemocnicích a ihned po narození dostávala kojeneckou výživu. Protože tehdy tato praxe byla pro matky a děti obvyklá, byla považována za „normální“ a přirozenou. Pro moji babičku by to však nebylo normální ani v nejmenším. Jen o generaci dříve se většina dětí rodila doma s pomocí porodních bab, jejichž vědomosti se porodníci na lékařských školách neučí. Novorozeňata byla již krátce po porodu kojena z matčina prsu a o kojenecké výživě nikdo ani neslyšel. Kojení začíná být dnes mezi novopečenými matkami znovu populární, ale domácí porody jsou stále relativně vzácné. Porod často vnímáme jako patologický jev, který je nebezpečný a je třeba se ho obávat. Mnoho lidí považuje nemocniční porod bez přítomnosti ultrazvuku, dodatečného kyslíku, nitrožilních analgetik a dalších léků za zvláštní nebo dokonce nebezpečný. Bezpečnost a účinnost však sociální mýtus, který z těchto procedur činí „normální“ součást porodu, nijak nezvyšuje.

Stejně jako zrození je i smrt v naší kultuře chápána jako patologický jev, kterého se musíme obávat a který musíme řídit a manipulovat. Před třemi gene-

racemi byla smrt přirozeným procesem, kterého se v rodinném sídle účastnili přátelé a příbuzní. Před skonáním měl umírající člověk možnost být plně při vědomí a být ve společnosti svých blízkých. Na rozdíl od většiny moderních nemocnic člověk umíral s důstojností a jeho smrt následovaly vigilie v obývacím pokoji nebo salonu. Když zemřela matka mé ženy, rodina se rozhodla odmítnout zmrazení a balzamování a tělo bylo „připraveno“ doma. Někteří příbuzní považovali toto rozhodnutí za neobvyklé a podivné, někteří dokonce za urážlivé.

Naše kultura nás učí oddělovat duchovní, mystické a nepoznatelné aspekty života od těch fyzických a materiálních. Místo toho, abychom tajemno vnímali jako příležitost k odevzdání se zkušenosti bez nutnosti ji chápat, často trváme na tom, abychom nepoznané poznali. Například magie prožívaná bez vysvětlení přivádí naši fyziologii do stavu úžasu a okouzlení. Když magii porozumíme nebo ji odhalíme jako pouhý „trik“, zavřeme si dveře ke stavům vědomí, které by mohly rozšířit naše omezené obzory a přinést nám radost a naději.

Během minulých staletí lidstvo postupně vyměnilo neuchopitelné, tajemné a přirozeně uspokojivé za hmatatelné, prozkoumané a mnohdy neuspokojivé. Hmatatelné věci považujeme za „reálné“ a nehmatatelným věcem se vyhýbáme nebo je odsouváme do sféry umění či náboženství. Naše životy se více než na přímý zážitek zaměřují na dosahování povrchních cílů, které nám diktuji naše kulturní mýty. V soudobé západní společnosti jsme se stali závislými na falešné realitě, ve které nás soustředěnost na jídlo, sex, práci, přetížení smyslů a drobné krize odvádí od prožívání našich nejniternějších pocitů a strachů. Hromadění materiálního vlastnictví, šplhání po sociálních žebříčku a nekonečná honba za „dokonalým“ vzhledem postupně nahradily smysl pro přirozenou krásu, hodnotu vděčnosti a požitek z volného času tráveného s přáteli a rodinou.

Je potřeba, aby alchymisté zlomili kouzlo našich sociálních iluzí a osvobodili nás k novému vyprávění o naší posvátné podstatě. Je načase zjistit, kdo vlastně jsme, co je skutečné a co není. Nejsme to, co děláme, ale to, co děláme, nás mnohdy izoluje od toho, kým jsme. Popírání vlastní identity jen málokdy bývá dobrou dlouhodobou strategií. Je načase, aby to, kdo jsme, prosvítlo skrze všechno to, co děláme.

Ve zdraví je důležitý především duch a přirozený proces života, a nejlépe fungují právě tehdy, když se intelekt naučí sloužit, místo aby věci řídil. Léčení nás přiměje podívat se zblízka na problémy našeho života a odpovědět na naše nejhlubší pocity. V nemoci, chaotických událostech a krizích se všechny věci, které nás dělí od našich pocitů a od nás samých, postupně rozpadají. Intelekt může mít pocit, že je v ohrožení a nemá dostatečnou kontrolu, ale právě nemoc a chaos mohou být cestou ke zdraví.

Uzdravení je vnějším projevem naší vnitřní objevné cesty. Jak se nám vrací zdraví, začínáme vnímat magičnost svého zážitku, i tehdy, když samotný zážitek nechápeme. Chceme-li znovu objevit svou léčivou sílu, musíme toto „magické neznámo“ zapojit do nového příběhu pro nové tisíciletí.