

## Zpráva o stavu mé víry

Jitka Ševčíková, koučka, lektorka emoční inteligence a zvyšování psychické odolnosti

Svou víru jsem si nevybrala. Tedy tenkrát! Narodila jsem se do křesťanské rodiny, a aniž by se mne někdo ptal, pokřtili mne. Protože jsme bydleli hned naproti kostelu, byla naše rodinná víra spojována s katolickými obřady, pravidelnými mšemi každou neděli, všemi náboženskými rituály a později i oslavována mým zpěvem v chrámovém sboru. Musím říct, že mě to celkem bavilo. I to náboženství. Připadalo mi to docela jako vtipná hra se stále se stejnými pravidelně se opakujícími jistotami, a když do toho vstoupil charismatický mladý kněz, přidala se i naděje a láska. Tedy víra + naděje + láska.

Ale VĚŘILA jsem opravdu? Hledím na to současnou optikou a vlastně jsem tedy nevěřila nikomu a ničemu, dokonce ani sobě ne. Nevěřila jsem v nic, ani v Boha, ani v přírodu, ani v posmrtný život, možná tenkrát ani v duši ne. Proto si myslím a cítím, že s vírou se nerodíme. Víra je proces a postupná zkušenost, něco jako dar. JE to náš vývoj, poznání, pochybnosti, hledání i nacházení, ověřování a zase pochybnosti...

Mám přátele různých vyznání. I má profese mi nabízí širokou škálu poznání, čemu všemu lidé věří. Jak jim víra usnadňuje nebo znesnadňuje život, jak je ovlivňuje, mění nebo nemění, jak se odráží v jejich jednání a životech. Zním i pár hlasatelů, „chodících“ image jejich víry, kterou do nich někdo napumpoval. Takovou víru, ke které člověk nedojde sám, jedna moje kolegyně trefně nazvala „víra ze secondhandu“.

Když už uvěříme čemukoli, v našem mozku probíhá proces, kterému se říká konfirmační zkreslení. Náš mozek má tendenci hledat potvrzení toho, o čem je přesvědčený. Takže pokud budete věřit, že Vás Bůh zachrání, pravděpodobně se sami zachráníte, protože uvidíte ty možnosti záchrany, nebo je aspoň budete hledat. Když budete věřit tomu, že se na Vás Bůh vykašlal, tak to podle toho také bude vypadat. A dávno to už pragmaticky vysvětlil Henri Ford. „Ať už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete, v obou případech máte pravdu.“ Tedy i víra, spojovaná nebo nespojovaná s náboženstvím funguje podle toho. Pokud bych zůstala křesťankou, v každém neúspěchu nebo průšvihy bych viděla babiččino: „To vás Pánbůh trestá za to, že se nemodlíte.“ Kdybych se po návštěvě Asie stala buddhistkou, začnu věřit, že všechno je karma. Pokud se stanu veganem, moje mysl se zaměří na lidi, kterým bude špatně po mléku.

## Věřit ve svůj život

Věřím, teď už věřím. Věřím ve svůj život, ve svoje schopnosti, tvořivost, znalosti, vědomosti, věřím, že na základě aktuálních sil zvládnou fyzicky, emočně i finančně situace, které přicházejí. Věřím v sebe. Mám svou spiritualitu, vím, co aktuálně obsahuje, nikomu ji nevnucuju a respektuji, když mí blízcí i klienti věří něčemu úplně jinému. Součástí mé víry je i etika, morálka, ekologie.

Věřím, a když přicházejí horší chvílky a víra slábne nebo kolísá, bývá to většinou zpráva o stavu mé energie nebo o stavu mé naděje. Případně spíše beznaděje. To pak vtipně hledám nějaká znamení. Je to bezva hra na posílení víry, protože jsem bytostný optimista. Třeba věřím tomu, že chrámy, kostely a kapličky jsou postavené na energeticky silných místech. Věřím tomu, protože to tam cítím. Nemám potřebu o tom přesvědčovat nikoho dalšího. Takže pokud moje víra (v cokoli) klesá, stejně do toho kostela zajdu. Ne na mši, protože nepotřebuji nutně ten obřad. Jdu tam pro posílení sebe. Posedím tam, zklidním se, zaměřím se na svůj dech, klidně si tam udělám nějakou meditaci nebo jen tak koukám a vnímám atmosféru, vůni. Zrovna tuto sobotu jsem měla seminář pro velkou skupinu na zámku ve Smiřicích. Těsně před začátkem jsem se šla zkoncentrovat do krásné barokní kaple, sedla jsem si na kůr k varhanům a najednou oknem zasvítilo slunce na jednu ze soch u oltáře. Socha měla v podpaží krásnou zlatou knihu. Moje víra, že seminář dobře dopadne, tak byla posílena. Krásná souhra, moje vtipná hra na znamení. Kolega Honza Vojáček tomu říká „potvrzenky“.

Také mi hodně pomáhají praktická cvičení víry. Kromě „hledání znamení“ – což je vlastně jen zvědomení konfirmačního zkreslení – mě baví třeba hra švýcarské psychologičky Claudie Cross Müllerové z knížečky *Šťěstí – okamžitá pomoci při pesimismu, pochybnostech a smůle*. Můžete si ji vyzkoušet všichni: Připravte si nit nebo provázek dlouhý cca 20 cm. Přivažte na něj prstýnek nebo klíč. Druhý konec uchopte mezi palec a ukazováček. Buďte co nejklidnější. VĚŘTE.

A teď si představujte, že se předmět na provázku pohybuje sem a tam. Přitom ruce a prsty zůstávají v úplném klidu, jsou uvolněné a nehýbají se. Pohybovat se má pouze předmět. Představujte si to. Jak se hýbe sem a tam. Intenzivně se o to snažte. Jste pevně přesvědčeni, že to dokážete.

Po nějaké době se předmět na provázku začne opravdu pohybovat. Nejdřív pomalu a potom rychleji. Vaše víra, že jste schopni rozpohybovat předmět na provázku vás posílí, a tak si můžete dál představovat (a usilovat o to silou svých myšlenek), aby se předmět začal otáčet v kruhu. Proti směru hodinových ručiček. Dokážete to. Věřte tomu. Pokud by se vám to náhodou nepovedlo napoprvé, zkuste to později znovu. Dejte tomu druhou šanci. Moc ráda toto

cvičení dělám na seminářích a třeba i s dětmi. Děti bez jakýchkoli pochybností dokáží předmět na niti rozpohybovat, naopak dospělí, kteří vnitřně pochybují, nevěří (si), jsou často mrzutí, že se jim to nepovedlo. Komentují to slovy „já jsem si to myslel“, „já jsem to říkala“... a tak to přesně je. Nejsou to žádné čáry. Je to jen druh elektrických impulzů, které vznikají v mozku v oblasti vůle a v oblasti představivosti. Tyto impulzy se setkávají, propojují, zesilují, putují mozkiem, a to i do oblastí, které odpovídají za pohyblivost, prstů. Opouštějí mozek míchou a odtud vedou dál nervovými provazci v rukou a končí ve špičkách prstů. Tam probíhá přenos impulzů a téhle víry využívá placebo efekt a ve sportu vizualizace. A taky jí zneužívá spousta náboženství a různé snahy o manipulaci. I proto školím rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti. Je dobré věřit, ale ne slepě.

Jako kouč, mentor a lektor se svých klientů na jejich víru ptát nesmím, stejně jako lékař, psycholog nebo učitel. Volíme postoj „to je každého věc a mně do toho nic není“. Tématu víry se proto v praxi často vyhýbáme, byť třeba klientům doporučujeme meditace. Jó, ale sebedůvěra, to je jiná... tu po mně žádá každý. Jak si mám (víc) věřit? Jak můžu věřit, že to zvládnou? Jak mu můžu věřit (že mě nepodvádí, nevyhodí, nezklame...)? Držím se vědeckých a ověřitelných poznatků a kladu klientům otázky týkající se jejich pozornosti k nim samotným. To je vlastně také víra.

Každý člověk, i ten, který říká, že (si) nevěří a který se „víře“ i kostelům obloukem vyhýbá, má nějaká svá přesvědčení o světě a o stavu věcí. Pokud se o ně nebudeme zajímat, nemůžeme mu úplně porozumět. Lidská víra dokáže být nesmírně silná a určující pro celý jeho život. Proto je dobré si o víře povídat, a to i s dětmi.

## **Víra a naše zdraví**

V tomto případě může být víra jedem i lékem. Placebo vlastně funguje podle biblického pravidla: Věř a víra tvá tě uzdraví. Funguje na úrovni nervového systému, tedy na úrovni mozku, a když o něčem víme, že by nám to mělo pomoci, pak nám to v mnoha případech opravdu pomůže. Může se zdát, že takový vyvrtnutý kotník nebo namožené svaly s naším nervovým systémem příliš nesouvisejí, ale opak je pravdou. Člověk je tvořen mnoha systémy a třeba ten nervový, imunitní a hormonální dává dohromady takovou trojnožku. Trojnožka je stabilní věc, na kterou se dá posadit. Jakmile je jeden ze systémů narušený, trojnožka se kácí. A když se zlepší psychický stav pacienta, uleví se mu i fyzicky. Ostatně už staří Řekové prý říkali, že rány vítězů se hojí rychleji. Vypozorovali totiž, že zranění vojáci v poražených i vítězných armádách měli podobná zranění, ovšem jejich psychický stav byl úplně odlišný, a to bylo při

hojení znát. Proto i placebo může být lék a naopak ti kteří věří v magii a na uřknutí, mohou zase pociťovat nocebo, opak placeba.

V jednom se zajímavých rozhovorů s panem profesorem Jaroslavem Petrem, výrazným popularizátorem vědy napříč obory jsem četla o Spících schopnostech lidského mozku. Mimo jiné tam uváděl mnoho příkladů placeba i noceba, Například paní, která měla silnou alergii na růže, ve chvíli, když přišla ke svému lékaři, který měl ve váze růži, dostala silný alergický záchvat. Až později zjistila, že byla růže umělá.

V posledních letech na Novém Zélandu přibylo lidí, kteří silně pociťovali vedlejší účinky jednoho léku. Zjistilo se, že nejvíc takových případů bylo tam, kde byl silný radiový a televizní signál a sledovali zpravodajství. Lidé, kteří žili někde na samotě a ke kterým se tahle informace nedonesla, byli naopak v pohodě. Nocebo tedy hraje svou roli tako v případech vúdů nebo uřknutí.

Víra může tedy poruchu zdraví nejen způsobit, ale také přispět k léčbě. Výzkumem tohoto fenoménu se mj.zabýval též americký lékař Herbert Benson. Jeho závěry si můžete přečíst v esotericky vyhlížející, ale ve skutečnosti poměrně vědecké knize *Moc a biologie víry v uzdravení*, nověji pak v knize *Biologie víry* od Bruce Liptona. Oba autoři se snaží víru vysvětlit vědeckým způsobem. Doporučila bych je proto všem, které to nějakým způsobem táhne k duchovnu, ale přesto jsou poměrně skeptičtí a potřebují mít vše alespoň zčásti doloženo výzkumy. Propojení duchovna s biologií a obory, jako je kvantová fyzika, je proto skvělé.

Aniž by jakkoliv snižovali význam farmakoterapie či operací, lidská psychika se podle Bersona i Liptona podílí na uzdravení alespoň z jedné třetiny. Dokládá to výzkumem placebo a účinků relaxace, víry a modliteb. Ostatně, pokud vám placebo pomůže, dá se říci, že to bylo „jenom“ placebo?

Benson se rozhodl využít lidské tendence uchýlovat se v nemoci k náboženství a svým pacientům prostě a jednoduše doporučil každodenní relaxaci, při které jakousi pozitivní afirmací byla věta vztahující se k víře toho kterého pacienta. Zjistil, že nezáleží na tom, zda pacient říká „Hospodin je můj pastýř“ nebo buddhistické „Om mani padme húm“, ale že na zdraví, psychické symptomy, průběh nemoci a rychlost vyléčení to má vždy dobrý vliv.

Zajímavá kniha o víře v uzdravení, léčitelství a šamanismu je „Na cestě do sousední dimenze“ od dokumentaristy Clemense Kubyho, který spadl ze střechy, přerazil si páteř a kompletně si přetřal nervy. Neexistovala žádná šance, že by ještě kdy mohl hýbat nohama, natož vstát a chodit. Clemens Kuby to však odmítl přijmout, vstal a chodí. Většinu ostatních „zázračných uzdravení“

popisovaných v Kubyho knize dokážeme vysvětlit pomocí psychosomatiky, autosugesce, víry v uzdravení a změny životního stylu nemocných. Případ samotného autora je ale vzhledem k míře tělesného poškození pro vědce tvrdým oříškem.

## **Od zmatku k moudrosti**

Jaký může být koncept duchovního vývoje, tedy od nevíry k víře? Čtyři stadia podle Scotty Pecka jsou

- Zmatek: v prvním stadiu jsou lidé zmatení, asociální a zlí
- Fanatismus: ve druhém se z nich stávají lidé chycení a napravení nějakou institucí, vykazující jisté známky nepružnosti až fanatismu, jistí si svojí pravdou
- Skepse: ve třetím stadiu se z nich stávají pochybovači, skeptici, lidé přemýšliví a držící se vlastní zkušenosti, velice často vědci (neberou-li ovšem právě vědu jako dogma)
- Moudrost: ve čtvrtém stadiu jsou to lidé, kteří jsou naprosto normální, moudří, morálně se od nich máme co učit, ale určitým způsobem jsou věřící, byť nemanipulativně a s použitím zdravého rozumu. Osobně do této kategorie řadím například Dalajlamu, Gándhího nebo Tomáše Halíka.

Nevím, ve které fázi bych se právě nacházela já. Každopádně se teď snažím být pokorná ke všemu, protože člověk prostě nikdy neví. Naprosto vše je mystérium, které si zaslouží náš obdiv.