

I chřipka potřebuje marketing, aneb vstříc psychické nákaze

Kdo prohraje v mysli, prohrává doopravdy!
Jaromír Jágr

Všechna média nás v poslední době zahrnují velmi sugestivními informacemi o dramatickém nebezpečí chřipkové nákazy.

Pár titulků mne zaujalo

- **Kontinent na prahu epidemie**
- **Epidemie chřipky je za dveřmi**
- **Celá země stojí na prahu epidemie**
- **Chřipka má další oběť. A postupuje!**



Citrón! Zkuste si představit citrón. Představte si, že jste rozkrojili žlutý citrón. Cítíte tu vůni? Zkuste si představit, že pomalu zvedáte citrón k ústům. S chutí jej olíznete. Kyselý. Vychutnejte si ho. Pořádně zkuste ve své představě olíznout kyselou šťávu citrónu.

A teď si všimněte, co se děje ve vašich ústech. Už jen při této představě citrónu obvykle lidé začínají trochu více slinit a křivit ústa. Skoro jako kdyby skutečně olizovali kyselý citrón. Všimněte si!

Samotného mne překvapila síla tohoto pokusu, jehož autorem je José Silva (*in Silvova metoda kontroly mysli, Pragma, str. 50*).

Naše tělo a mysl reagují na pouhá slova, fyziologicky reagují na pouhá slova a obrázek citrónu. Sami jste si to zkusili. Případně si to můžete zkusit dál.

Co se stane, když nám do nekonečna budou z novin, televize, internetu, časopisů, rádia opakovat slovo chřipka, pandemie, vakcíny, Tamiflu?

Nemohoucnost (nemoc znamená něco ne moci, být v něčem nemohoucí) k nám může přijít skrze tělo (virus napadne naše buňky), ale i skrze mysl, psychiku. Psychika tvoří nejdůležitější obranný val. Jakmile to psychika vzdá ve smyslu „každý má chřipku“, tělo už si svůj virus najde. Existuje vazba mezi imunitním systémem a psychickými jevy.

Pozorohudná je jednostrannost novinových titulků, které nás utvrzují v tom, že „jsme válcováni a vše se zhoršuje“. Jako východisko nabízejí produkt koncernu Roche.

Podstatné informace, které mohou naši psychiku povzbudit, nastartovat naši nezdolnost a odolnost se krčí malým písmem v růžku novinových listů. Nevěřím spikleneckým teoriím, ale že by šlo o dobré PR?

Tak třeba:

„Lékař Jan Jurásek ze Zábřehu očkování nechce. „Já osobně do toho asi nepůjdu. V roce 1977 tu koloval podobný virus a v té době jsem už byl na světě. Takže to až tak relevantní nebude,“ říká. Navíc má pochybnosti i o složení vakcíny.“ Lidové noviny, str. 3, 21.listopadu 2009

Mnozí věřící, kteří se vydávají na každoroční pouť do saúdskoarabské Mekky odmítají nosit roušky a ochranné masky. „Roušku ani ochrannou masku nenosím. Věřím, že je to v rukou Boha, zda se nakazím, nebo ne.“ Lidové noviny, str.8, 21.listopadu 2009

Zdá se, že o současné situaci je možné uvažovat i jinak, než panikářky a tamifloidně.

Jak nás může poučit moudrost dávných mudrců v řešení současné situace? **Buddha učil 7 způsobů bránění se tzv.ásavas , nečistotám, intoxikacím.**

1. **Dassaná** : Být si vědom odkud číhá riziko nákazy. Proto píši tento článek, abychom věděli, že nebezpečí číhá i v podlomení naší duševní nezdolnosti, odolnosti, schopnosti vzdorovat choroboplodným atakům. Jakmile prohrájeme v mysli, prohrájeme i ve skutečnosti. Podívejte se na nějakou jednoduchou veselohru, čtěte Švejka, či Saturnina.
2. **Samvará** : Udržovat tělesnou a duševní disciplínu. Mohli bychom hovořit o zdravém životním stylu, adekvátně odpočívat, relaxovat, doplňovat energii, dopřávat si více spánku, trochu cvičit. Prospěte celý víkend! Zajděte si na masáž.
3. **Patisevaná** : Moudře se stravovat, chránit se, oblékat a užívat moudře léky. Dnes bychom řekli asi jíst hodně citrusových plodů, zeleniny, ovoce, mýt si ruce, oblékat se adekvátně počasí a případně užívat různé doplňky stravy.

4. **Adhivásaná:** Trpělivé snášení nepohody a bolesti. Adaptována pro moderního člověka-zůstat klidný při objevení se tělesných potíží, nejančit, hned nezačít běhat po městě a hystericky shánět očkovaní. Drtivá většina kýchnutí a píchnutí je bezpečných.

5. **Parivajjaná:** Vyvarování se lidí a míst, která podporují intoxikaci, nečistotu. Kromě běžných hygienických zásad by sem asi patřilo i vyhnutí se televizi, zastrašující reklamě na chřipku ptačí, prasečí i běžnou sezónní. Stejně se těmto médiím nevyhneme zcela, ale 5-6 hodin denně si nechat lít do hlavy informaci „pandemie je tady“, je skutečně nesmysl. Vyhledávejte klidná, příjemná místa, vyladěné lidi.

6. **Vinodaná:** Odstranění všeho, co podporuje rozvoj oslabení. Pozitivně řečeno-povolání všeho, co nás posiluje, obšťastňuje. Sami nejlépe víte, co vám bere sílu a co vám ji dodává. Prostě řečeno-mějte se rádi. Pokud se rádi nemáte, tak zkuste se sebou samými nakládat, jako kdyby to byla pravda. Kdybyste se vážně měli rádi, co byste teď udělali?

7. **Bháváná:** Mentální trénink, meditace. Naše psychika v sobě skrývá sebehojivé, antivirové programy, které se spouštějí ve zvláštním stavu mysli. Někdo tomuto stavu mysli říká poeticky „hladina alfa“, jiný zase „relaxační reakce“, další „meditace“. Různá slova pro stejnou snahu-aktivizovat speciální obranné síly naší psycho-tělnosti. Dovolím si citovat z učebnice psychologie zdraví: *„Skupina pracovníků kolem Kielcolta-Glasera (1985) se zaměřila na možnost zvyšování imunitní aktivity relativně oslabených organismů starších lidí. Jako terapeutického zásahu využili systematické relaxace. Výsledky ukázaly, že takovýmto způsobem (relaxačním tréninkem) je možno pozitivně ovlivňovat imunitu.“* (Prof. PhDr. Křivohlavý Jaro, *Psychologie zdraví*, str. 56, Portál, Praha 2001) Mentální trénink je skvělou prevencí. Těžko se ho začít učit, když už je na tom člověk zle (ve vlnách se těžko neplavcům plave). Na druhou stranu, pokud se ho naučíte, lze ho provádět i když se vás intoxikace zmocnila (dobrý plavec zkušeně zvládne i dost vysoké vlnobití).



„Nechť člověk radikálně změní své myšlenky a bude udiven rychlou proměnou fyzických podmínek svého života.“

(James Allen, Jak člověk smýšlí)



Jako protiúder současnému marketingu nemoci doporučuji jednoduché cvičení pro zdraví: **Zkuste si sebe sama vybavit v nejlepší duševní i tělesné kondici.** Třeba na dovolené, u moře. Vybavte si, jak jste se cítili, jak vám bylo na duši i na těle. Najděte si fotografie z tohoto období. Dívejte se na ně. Vystavte si je. Přidělte je magnetem na ledničku! Možná máte dokonce i film z tohoto období. Pusťte si ho. Podívejte se na něj celá rodina. Připomínejte si období své síly, zdraví, vitality. Můžete přidat i některou autosugestivní formulku:

- Cítím se silný a věřím si
- Můj imunitní systém skvěle funguje
- Jsem zdravý, jsem v bezpečí
- Dobro proudí do mého života
- Vdechuji zdraví a sílu

Čistě ze sportu-přeci nedáme vydělat Roche jen tak. Svou kůži neprodáme levně, ať se musejí kluci a holky na marketingu víc snažit.

Robert Stuchlík