

# Každá maminka je Mozart

Fejetony

o ženách, porodech, dětech a jiném myšlení

*Vlastimil Marek*



© Vlastimil Marek 2006  
Photographs: © Vlastimil Marek 2006  
© Stehlik 2006

**ISBN 80-86913-00-7**

Tato kniha není na jedno přečtení. Není snadná na čtení. Určitě nezboří žebříčky prodejnosti. Přesto, nebo možná právě proto, čtena po kapitolkách, a v ideálním případě po odstavcích, by mohla nastartovat hlubinné pozitivní změny v myslích a po nějaké době i v životech pozorných čtenářů a především čtenářek.

Jde to. Tyto a podobné fejetony publikuji již léta na internetu, a tak mám občas zpětnou vazbu. „Vaše inspirativní, zajímavé a se snahou pomoci psané fejetony jsou nádherné. Také jsem si uvědomila, proč jsem v poslední době moc nečetla. Jeden váš fejeton je přínosnější než několik knih,“ napsala mi jedna čtenářka. Náměty nevymýšlím, přináší je život a denní tisk. Snažím se hledat a nabízet jiné než obvyklé úhly pohledu. Alternativní jsem byl celý život, už jako hudebník a vydavatel samizdatů, a zůstalo mi to dodnes.

Přeji pomalé, důkladné, opakované počtení. A doufám, že některé ze čtenářek (a čtenářů) neodradí v našich krajích přece jen nezvykle přímá (někdy i ironická) forma. Tu si vyžádalo samo téma, odborníky, ale i veřejností tak dlouho ignorované. Ostatně, jsem na to zvyklý. O tom, že moje články na téma porodnictví, porody a nové myšlení, stejně jako pak kniha Nová doba porodní, ťaly do živého, svědčí právě to, že o nich všichni mlčí.

Skutečnou změnu můžete přinést jedině vy, pozorné a k jiným než obvyklým informacím nepředpojatě otevřené čtenářky... protože je to v zájmu, vás, vašich dětí a celé společnosti. Protože změníme-li celospolečenský přístup k ženám, těhotenství, porodům a dětem, změníme svět.

Vlastimil Marek, jaro 2007

# Obsah

Kuchař v žaludku  
Nemůžeš mít všechno  
Čistota jen půl zdraví  
Sterilní výchova  
Záchodové prkénko  
Chybějící oblina  
Média po kapkách  
Ženské časopisy škodí  
Gramofon  
Rozmazlení kluci  
Menstruace  
Muži jsou cítit jinak  
Po porodu se změnil  
Holka z Playboye  
Princ Hollywood  
Následky kouření  
Příčiny a následky  
Mužsko-ženská nedorozumění  
Učitel  
Kdybych znovu žila se svým mužem  
Zaplatí za sex  
První vztahy  
Drezura ve školách  
Tvrký režim  
Děti a ekologie  
Ema má maso  
Indigizace  
Delfíni

Oddělená výchova  
Vypadá to  
Proč nejsme dokonalí?  
Brečí  
Rodina  
Duchovní puberta  
Být v klidu  
Hluboký pocit strachu  
Vědecké nocebo  
Století bez lásky  
Proti císařům  
Práva žen  
Cesta muže a ženy  
Povolání: žena v domácnosti  
Kouzlo žen  
Všichni jsme dokonalí  
Nikdy není pozdě  
V klidu  
Může  
Největší překvapení  
Hudba jako Cesta  
Každá maminka je Mozart



## Kuchař v žaludku

S překvapením jsem zjistil, že pokud se týká jídla, většina lidí alespoň kolem mne netuší, jak moc záleží na stavu mysli kuchaře. Jak to, že člověk dneška se vší energií nestuduje, právě pro záplavu na první pohled povrchních imitací, především to, co se ho bytostně a životně týká, a neklade si v jeho věku ty správné otázky - třeba jak funguji, proč jsou kluci jiní než holky a naopak, jak zjistím, co a kdo jsem, jak se najdu, kam se mám vydat - a co mám jíst?

V jisté etapě osobního vývoje by totiž člověk měl zjistit, že když dá vylouhovat tmavý čaj méně než tři minuty, musí pak chodit neustále na malou. Nebo že když se přecpe vepřovou s knedlíkem, je unavenější a vzteklejší než jindy.

Jsme to, co jíme. Tohle tvrzení lze vnímat „potravinářsky“, „chemicko-technologicky“, „energeticky“, ale harekrišnovcům a duchovním hledačům a jógínům jde především o duchovní úroveň... V rámci duchovní očisty člověk již po několika meditacích zjistí, že s plným břichem to moc nejde. Po nějaké době mu dojdou i meditační a energetické důsledky rozčilení. A pak třeba zjistí, že milovat lidi a život je příjemné, a dokonce i energeticky mnohem méně náročné...

Jak to nejlépe vysvětlit začátečníkům? Příběhem ze života. Vzpomněl jsem si na historku, kterou vyprávěl přítel, jenž se jako asi první Čech učil ve Švýcarsku připravovat makrobiotickou stravu (včetně umění vyrobit si tofu atd.). V onom centru se dlouhá léta cvičila jóga, a tak u příležitosti narozenin pozvali žáci svého indického učitele na návštěvu. Samozřejmě zorganizovali slavnostní setkání a večeri pro všechny cvičitele, cvičence, přátele, a dokonce i lidi z tamní vesnice. Když ale všichni začali jíst, Ind se jen usmíval a nic si nevzal.

Organizátoři lehce znervózněli a ptali se, co se děje, je něco špatně?

Ne, kdepak, usmíval se mistr, jen pokračujte, já jíst nebudu.

Ale jak to, mistře, vždyť to je na vaši počest!

Kdepak, nebudu.

Ale vždyť to je samozřejmě všechno vegetariánské a navíc organicky

vypěstované a přímo u vás v Indii se to kuchař, Franta, učil připravovat, vždyť vy si musíte vzít, to byste nás urazil.

Mistr tedy požádal o kyblík, vzal si pár soust, decentně pak vše vyblinkal do kelblíku, utřel si ústa a dál se na všechny usmíval.

Slavnost probíhala úspěšně dál, málokdo si toho všiml, ale organizátorům to samozřejmě leželo v hlavě. Když večere skončila, nádobí bylo umyto a sklizeno, organizátoři to už nemohli vydržet a ptali se svého guru:

Co se stalo? Proč jste blinkal? Nejste nemocný?

Kdepak, odpověděl usměvavý guru, jen jsem měl kuchaře v žaludku.

Kuchaře? Vždyť to je Franta. Ten tady cvičí už patnáct let, byl u vás v ášramu, to není možné. Co se mohlo stát?

To nevím, krčil rameny guru, zeptejte se ho.

A tak šli za Frantou a po delším naléhání kamarádů z něho vypadlo, že mu den předtím utekla žena...

Vzpomínáte některých na našťvané kuchařky ve školních či závodních jídelnách za socialismu? V tom totiž tkví rozdíl mezi slovními spojením „veřejné stravování“ a „domácí kuchyně“. Proč asi nám všem doma od maminky tak chutnalo? Proč je tak zdravé stravovat se u harekrišnovců, jejichž posláním je vařit pro toho, koho uctívají a milují nade vše a koho jídlem a jeho konzumací oslavují?

Jsme to, co jíme, a to, co jíme, je velmi ovlivněno tím, co si, na co a jak při přípravě jídla a při jeho konzumaci myslíme. Proto je tak vzácné a chvályhodné, když člověk najde místo, kde se vaří dobře, zdravě a s láskou. Proto o tom píší a mluvím.

To takoví Japonci odjakživa vědí, že v dobré keramice zůstává otisk výrobce, mistra keramika, a čajové šálky uchovávají po generace. Když hoří, vynášejí z domu nejprve ne vkladní knížky, ale hrnečky.

Stále víc kunsthistoriků začíná brát v úvahu, zatím jen jaksi neoficiálně a podvědomě, fakt, že v obrazech jsou nějak zakódovány vibrace emocí malířů.

Nepředpojatí současní hudební psychologové už vědí, že v hudbě, kterou posloucháme, jsou ukryty emoce nejen skladatele, ale i interpreta, či dokonce dirigenta.

Mozek každého z nás vysílá a přijímá zároveň spoustu signálů. Víme již, že 80 % našeho vnímání jaksi neregistrujeme, probíhá na podvědomé úrovni.



Jak tedy nepředpokládat, že v jídle nejsou vibrace nejen pěstitelů zeleniny, ale i kuchařů?

Mimochodem, mění se i to, co jíme, a nedávno byly zveřejněny výsledky třicetileté studie, prokazující, že obsah základních prvků v zelenině (iontů draslíku, vápníků atd.) se za posledních třicet let v Evropě snížil o 20 až 40 %! Tohle zase až tak okamžitě nemůžeme ovlivnit, co ale můžeme pozitivně změnit, je náš vztah k tomu, co si vaříme a co a jak jíme.

Takže ještě jednou: jsme nejen to, co a jak myslíme, cítíme, dýcháme, zpíváme, ale také to, co a jak pijeme a jíme.

# Nemůžeš mít všechno

Babička, poučena věkem a zkušenostmi dvou světových válek, nám to na sklonku svého života říkala stále častěji: „Nemůžeš mít všechno.“

Za mého mládí bylo celkem snadné netoužit po věcech, protože prostě nebyly. Banány a pomeranče byly k dostání sezonně, tedy jen na Vánoce. Kalhoty nebo šaty se dědily po starších sourozencích a na dovolenou se jezdilo k babičkám. Přesto, nebo právě proto, jsme prožili šťastné dětství plné her a jablek nezralých, a tak taky umíme nepodléhat reklamě.

Dnes je ovšem, právě proto, že je toho ke koupi tolik a tak lákavého, daleko víc nešťastných lidí. Počet neuróz a depresivních lidí za posledních pár let dramaticky stoupl.

Teoreticky všichni víme, že „méně je více“, ale v praktickém životě až příliš snadno podléháme neodolatelnému nutkání koupit si ještě tuhle knížku a zajít na tamten film a dát si tenhle zákusek a pravidelné kafičko, a právě dovezli nové zlevněné svetříky...

Zvláště mysl ženy totiž často neumí odolat nátlaku reklamy a výkladních skříní a slev.

Znám ženy, které jsou krásné, milé, úspěšné, ale jsou stále více nešťastné. Jak se blíží třicítka (čtyřicítka), mají stále vtíravější pocit, že si ještě neužily. A tak se nejen pro ně pokusím zevšeobecnit, co také může být příčinou jejich neštěstí, a naznačit, jak je jejich způsob „spotřeby“ hmoty ve jménu užívání si niterně poškozují.

Taková na užívání si naladěná žena se pozná podle toho, že například při vaření spotřebuje dlouhou řadu hrnců, nožů, lžiček, hrnečků a papírových utěrek, zbude po ní plná popelnice odpadu a v kuchyni používá zásadně elektrospotřebiče s vysokou spotřebou elektřiny.

Taková žena (přestože nestačí přečíst ani články v novinách) kupuje stále nové a nové knihy s návody jak o sebe pečovat vně i uvnitř. Má vždy rozsvíceno (jako ženy, ale bohužel i muži v USA) co největší počet světel po celém bytě,

netuší, že elektrospotřebiče na „stand by“ (aby mohla ihned použít dálkový ovladač například na televizi) stále spotřebovávají elektrický proud, má neustále zapnutý počítač a její muž pravidelně vyhazuje z ledničky do popelnice prošlé potraviny.

Taková žena si v restauracích (i naslepo) objednává neomylně nejdražší jídlo a její spotřeba teplé vody a krémů a olejíčků a odlakovačů a přípravků na péči o tělo a pleť a zdraví je závratná (připomíná mi slavný výrok detektiva Marlowa z knihy Raymonda Chandlera: „Měla na sobě tolik líčidla, že by to stačilo k natření jachty.“). Chci mít hladké a pružné tělo, brání se taková žena, ale k čemu dokonalé tělo, které je uvnitř zmatené a nešťastné?

Nepochybuji o tom, že existuje i spousta podobně utrácějících a nešťastných mužů, a pro potřeby toho, co chci naznačit, zevšeobecňuji, takže to neberte osobně. Jen je mi líto, že i například jinak krásná, milá, dobře informovaná a úspěšná, spíše netypická žena, která je vegetariánka a nádobí myje v ecoveru a tělo v ekologických a přírodních mýdlech a šamponech, a která si vlastně (ve srovnání s většinou světa) žije jak prasátko v žitě, je uvnitř stále více a naprosto zbytečně nešťastná a začíná to z ní stále častěji probublávat. Jak stárne a blíží se ona zmíněná třicítka (čtyřicítka, padesátka, a dál to tyhle ženy už nepočítají a do smrti tvrdí, že jim je devětatřicet), má stále větší a nekontrolovatelnou touhu si „užít“. A ve jménu tohoto bulvárem a televizní reklamou intenzivně podporovaného a iluzorního mýtu pak nemůže žít bez dalšího a ještě bělejšího a účinnějšího přípravku na zuby, šaty, boty a muže či milence (jehož svedení a konzumace jsou přece, podle podrobných a přehledných návodů v ženských týdnicích, tak snadné).

Takovým ženám ovšem nedochází, že tahle cesta „užívání si“ vede přímo do pekel neurózy a stále častějších a úpornějších depresí, protože na trhu a v reklamách bude vždy nějaký nový svetřík, nějaká ještě větší sleva, další nová příležitost si „užít“. Nedokáží si uvědomit (a pokud jim někdo radí, odmítají to, zvláště od svých mužů, jako manipulaci), že je to právě jejich nikdy neukojitelná „spotřeba“ zážitků a věcí, která je uvnitř natahuje na skřípec rozporu mezi tím, co nabízí televize a časopisy a výkladní skříně, a tím, co si mohou (fyzicky i finančně) dovolit. Vždycky jim budou scházet peníze, zážitky, dokonalí partneři, vždycky se jim bude nedostávat onoho vysněného bulvárního štěstí. Ne a ne jim

dojít, že méně je více. Jev je to rozmáhající se a jen čekám, až mu psychiatrii přisoudí nějakou diagnózu. Některé ženy by se totiž měly ze své závislosti (na droze nového světíku, parfému, ideálního partnera) už i léčit.

Přitom jsou to jinak krásné bytosti, které by, pokud by si zapsaly za uši tvrzení babičky „nemůžeš mít všechno“, byly šťastné i déle než těch pár okamžiků při konzumaci (parfému, zákusku, cigarety, partnera).

Naznačuji, že některé tyhle rozmarné vlastnosti jsou sice samozřejmě samy o sobě někdy i „půvabné“ a samy o sobě, jednotlivě, celkem, kromě finančních nákladů, neškodné, ale jejich nositelky a uživatelky by si přes svou ekologickou a jinou informovanost a internetovou zběhlost měly uvědomit, jak jsou ve své podstatě dlouhodobě nebezpečné.

A dále naznačuji, že i onen prapůvod a důvod ženskému krášení se - pro muže - dnes jaksi pomínil: ženské módní časopisy a svět velké módy se všemi nesmyslnými dogmaty a sezonními příkazy vytvářejí virtuální svět žen pro ženy. Ženy se dnes krásí a oblékají spíše pro obdiv kamarádek a závist sokyň než pro své muže (těm by přece stačilo, kdyby přišly v pytlí od brambor, ale pod ním nahé).

Přitom (díky záplavě reklam a nabídek) stačí dnes a denně začít „trénovat“ (nejprve na těch drobných věcech, postupně na těch větších a dražších), a naučit se umění obdivovat tu kterou krásnou podprsenku, rtěnku, vložku, ale nechítit to vše okamžitě koupit a vlastnit. Ony zmíněné časopisy a televizní reklamy prostě jen zneužívají touhy žen líbit se (i svým) mužům. Příkazují ženám, aby udělaly všechno pro to, aby byly milovány. A ženy podléhají a už před léty si nevšimly, že jsou ve slepé uličce, a přes všechny ty řasenky a parfémy a spodní prádlo a rtěnky nejsou (už ve třetí generaci, a bude hůř) šťastné. Nenechte si, dámy, namlouvat, že nejste pro své muže a sebe dost dobré takové, jaké jste.

Sociologové a psychologové dnes totiž navíc prokazatelně vědí, že ani milionáři nejsou zaručeně šťastní (i ti už zjistili, že lepší než peníze jsou klid a zdraví a dobré vztahy) a že množství koupených předmětů štěstí nezaručí. A blázince jsou plné výherců v různých loteriích. A že nejšťastnější jsou lidé, kteří mají finanční příjmy lehce nad průměr. Což je (ve srovnání s většinou lidstva) případ naprosté většiny českých žen.

Tak jako babičky, i ekologové to už vědí natvrdo: současní Číňané nebo Indové, kteří by chtěli mít podobná auta a televizory, jaké mají současní Němci

nebo Američané, by na jejich výrobu spotřebovali suroviny celé planety a ještě by se na většinu z nich nedostalo.

Dobrovolná skromnost, to by mělo být heslo nejen ekologů, ale i těch lidí, kteří jsou dnes stále více nešťastní a kteří by právě tohle měli brát osobně, protože trpí kvůli tomu, co ještě nemají, místo aby se radovali z toho, co mají. Kterým nedochází, že kdyby poslechli babičku, která jim přece na sklonku života tak často opakovala to dnes zdánlivě nedůležité „Nemůžeš mít všechno“, byli by dnes a tím víc i v budoucnu zdravější a šťastnější.

## Čistota jen půl zdraví a ticho neléčí

Vida, další mýtus předchozích generací byl překonán: přílišná hygiena prý oslabuje imunitu. „Nárůst počtu nemocí je dán tím, že žijeme příliš hygienicky,“ řekla profesorka Helena Tlaskalová z Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR. Jedna britská studie zase zjistila, že děti ve městech trpí alergiemi více než děti z venkova. Opět se potvrdilo, že mateřské mléko je nenahraditelné a déle kojené děti jsou méně nemocné - mají lepší imunitu.

Již v sedmdesátých letech jsem zjistil, pokud jde o čistotu, totéž. Kolegova dvojčata byla stále nemocná. Nemohla k vodě, do lesa, alergie řádily a krémy a masti (tehdy zcela nový hit, kortikoidy) také. A tak když jejich matka poprvé za dobu života dvojčat musela na 14 dnů odjet, navštívil jsem kolegu v jeho smíchovském činžákovém bytu a našel řešení. Dole ve vnitrobloku si na tehdy typickém pískovišti (pročuraném psy mnoha generací) totiž hrála polonahá cikáňata. Tyhle děti byly zdravé jak řípy. A tak jsem kolegu přemluvil, tříleté holčičky jsme svlékli do kalhotek a odložili „na písek“. Seděli jsme opodál, holčičky zásobovali pitím a jídlem, ale přestali jsme je koupat desetkrát denně, jak jsme měli nařizováno jejich čistotnou maminkou (stačilo je večer šoupnout do vany, ať si tam hrají), přestali jsme je mazat předepsanými mastmi a nechali je řádit s cikáňaty.

Už za pár dnů jim zmizely všechny skvrny na kůži, holčičkám zrudověly tvářičky a celodenní pobyt na pískovišti jim zřetelně prospěl: chechtaly se a výskaly celé dny. Odevzdali jsme je jejich mamince úplně vyléčené.

Maminka se ovšem „dala do práce“, holčičky byly opět koupany několikrát denně, nepřipadalo v úvahu, aby šly na „to hnojiště mezi ty cigány“, a všechny ekzémy a potíže s alergiemi se vrátily.

Je přece logické, že mimina si musí prodělat různé ty dětské nemoci, aby tak posílila svůj imunitní systém. Pokud jsou chována jako v bavlnci, pak stačí, aby se proběhla po louce, a už je tu senná rýma a případné další potíže.

Právě tak gynekologové musí dnes vysvětlovat řadě žen, že jejich potíže způsobila právě přílišná hygiena příslušných intimních míst.

Podobné je to s oním na nemocničních chodbách se zhusta vyskytujícím nápisem „Ticho léčí“. Pokud by totiž člověk musel žít v dokonalém, úplném tichu, za pár dnů by docela těžce onemocněl. Potřebujeme zvuk „jako sůl“, bez zvuku nepřežijeme: zvuky pomáhají až ze 70 % dobíjet mozek elektřinou (spotřeba mozku je neustálých 20 W) a naše uši si neustále „šumí“ (zkuste si přiložit mořskou mušli k uchu - uslyšíte nikoliv šum moře, jak se k mému překvapení domnívá většina lidí, ale provozní šum, tinitus, svých uší, který vědomě uslyšíte v horečkách nebo po delším nádajóginském tréninku.

Ticho by naopak mělo panovat spíše v naší mysli. Mám na mysli i to, čemu buddhisté a jógíni říkají „hladina mysli“. Ta naše obvyklá je rozbourána tisíci na sebe navazujícími myšlenkami (které jsou navíc namočeny v emocích), takže sice vnímáme světlo Měsíce (symbolicky: světlo poznání), ale vidíme jej jen v odlescích, nikdy ne složeno do celku. Uniká nám tak smysl všeho, i naší existence. Pokud by se nám ale podařilo hladinu mysli (meditací a jinými metodami) zklidnit, utišit, aby byla rovná, pak by se v ní odráželo nejen světlo Měsíce (poznání), ale i odpověď na každou otázku. Byli bychom schopni vidět a vnímat věci v souvislostech. Vedlejším efektem umění zklidnit mysl je pak, věřte nevěřte, dokonalé zdraví a umění být šťastní.

Stále více jevů a situací, o kterých jsme byli naučeni nepřemýšlet, protože jsme je brali jako jaksi samozřejmé, vypadají, když se na ně člověk podívá podrobněji, poněkud jinak. Ani hygiena, ani ticho, ani náš běžný způsob myšlení nejsou tím, čím se zdají být.

## Sterilní výchova

Škoda že se s těmi lidmi již nestýkám a netuším, kde a jak bydlí a žijí. Mám na mysli desítky žen, které mne před dvaceti lety peskovaly, vždy když jsem nechal své dcery válet se na špinavém pískovišti a neodháněl jsem každého voříška, který se přiběhl pozdravit. Škoda že nemohu vidět tváře sestřiček a laborantek z různých oddělení jedné polikliniky, ve které má bývalá žena tehdy pracovala a které mi vnucovaly „sterilní“ výchovu: nařizovaly, kolikrát denně mám dcery koupat, co všechno nesmí jíst z „rukou“ (ani rohlík na ulici) a neustále něco dezinfikovaly. Škoda že je nevidím, jak čtou další a další články o tom, že jejich snahy držet děti (a sebe) v pokud možno nejsterilnějším prostředí jsou jedním velkým a dalším omylem „lékařské a pedagogické“ vědy.

Kbeliky selského rozumu na vás, vyznavači sterilní výchovy...

Jedna studie z Austrálie zjistila, že když mají malé děti větší kontakt s domácími mazlíčky, tedy kočkami a psy, nehrozí jim vyšší výskyt průjmů, jak donedávna tvrdili dětské lékaři a všechny vyznavačky „sterilní“ výchovy.

Tým lékařů z Univerzity v Cincinnati v USA zase v rámci pětileté studie zjistil, že děti, které v prvním roce života přicházejí do častého styku s vysokou hladinou endotoxinů (bakteriální kontaminací) a současně se stýkají s více psy, mají vyšší naději, že nebudou mít žádné dýchací problémy. Tedy děti z rodin, kde alespoň jeden člen je alergik.

Endotoxiny jsou přirozenou součástí prostředí, produkují je patogeny (nemoci způsobující mikroorganismy, jako například bakterie), a vyskytují se často ve střevech a výkalech. Tedy například v těch psích hovínkách, která jsme s dcerami občas museli z onoho pískoviště lopatičkami odstranit.

Ukázalo se, že naše těla jsou od počátku, evolučně, naprogramována na odpověď (na nějaký i třeba negativní podnět zvenčí), a když jsou tyhle reakce (díky nedostatku podnětů, třeba v rámci přílišné hygieny) vypnuty, vede to k alergiím.

Tak dámy, zopakujte si se mnou: častý kontakt malých dětí se psy a kočkami nevede ani u dětí alergiků k nárůstu rizika vzniku alergií. Právě naopak.



Právě tak to ovšem platí v přehnané snaze o úklid (v některých rodinách a u některých maminek jde spíše o sterilitu) dětského pokoje. Zvláště chlapečků. Dítě nechápe, proč by si mělo uklidit hračky, když si s nimi zítra zase bude hrát. Kluci nechápou, proč by měli přerušovat tak napínavou hru jen proto, aby si „uklidili“. Naopak, dámy, do kamene byste si měly nechat vytesat větu: „Bordel v bytě, šťastné dítě!“

Přehnané snahy rodičů vnutit dětem jejich názory na čistotu, zdraví a vzdělání (či budoucí povolání) vedou k neurózám a vývojovým poruchám. V Británii vyšla kniha „Šílenství moderních rodin“ (napsaly Meg Sanders a Annie Ashworth), která definuje tři základní „šílenství“: máma helikoptéra (která neustále krouží kolem svého miláčka a nikdy ho nepustí z dohledu), rodiče trenéři (kteří stojí u bazénu se stopkami nebo u kurtu s tréninkovým blokem) a matka ekoložka (která porodila doma a servíruje zásadně biodynamický falafel s organickou houbovou paštikou). Pisatelky zjistily, že Britové žijí v neustálém strachu, úzkostech a pocitech viny za to, že třeba něco dělají špatně.

To jsou paradoxy, že? Teď se navíc ukázalo, že příčinou zubního kazu u dětí (který je jakousi infekcí, zapříčiněnou bakterií, streptokokem mutans), tedy „dárkyněmi“ streptokoku jsou příliš obětavé maminky. Ve snaze ochránit své dítě před nějakou tím bacilem foukají do jídla, olizují lžičku nebo dudlík, který spadl na zem. Matka ho olízne, aby zabránila infekci, ale tím na dítě přenesne bakterie způsobující zubní kaz.

Knih se stále se měnícími návody na to, co dělat, které jsou vyvráceny informacemi z dalších knih o tom, co dělat jinak, rodičovské jistotě a selskému rozumu ani u nás nepřidávají.

Podobně tak paní učitelky, které již třetí a další generaci školáků zakazují běhat po chodbách (a padat a válet se po zemi) přispěly k nárůstu počtu mladých mužů, kteří ještě v pětáctyřiceti bydlí u své maminky, jež jim vaří a pere. A udržuje (i co se týká navázání vztahu s druhým pohlavím) „sterilní“ výchovu.

Benediktýn bratr Steindl-Rast kdysi napsal, že když nám svět připadá absurdní, je to proto, že jsme k němu „hluší“. Ab surdus totiž znamená latinsky absolutně hluchý. Jsme hluší k přirozeným věcem a jevům kolem nás (nechali jsme se zblbnout reklamou výrobců všech těch krémů, vodiček, mýdel, šamponů a následně léků a mastiček na alergie na šampony, a vydavatelů knih plných

takových i onakých rad, jak vychovat šampiona). Neumíme naslouchat ani sobě, svému tělu, svému „selskému rozumu“, natož pak přirozeným potřebám svých dětí. I na nás se podepsala snaha o sterilní výchovu (a mám na mysli i spartakiádní a prvomájové průvody či hodiny tělocviků v sevřeném šiku).

Takže znovu: kočičí a psí chlupy jsou zdravé! Bordel v bytě, šťastné dítě!

A soudní a normální čtenáři samozřejmě vědí, že poněkud přeháním, ale to jen proto, aby to s tou sterilitou nepřeháněly maminky a učitelky...

## Záchodové prkénko

Jestli existuje nějaké téma, které je ve vztazích mezi muži a ženami, a v příslušných diskusích, nejvíce frekventované jako jakýsi modelový případ věčného nedorozumění, je to (muži) zvednuté či nezvednuté záchodové prkénko.

Kolikrát jen se objevilo ve statích a knihách nejrůznějších feministek, kolikrát je vyčítavě i ironicky použito na konci nic neřešících, protože na sémantických nedorozuměních založených hádkách v rodině...

Když se u nás objevily první knihy o staročínském umění práce s energiemi a prostorem feng šuej, pozorní čeští čtenáři jistě s překvapením, mimo mnohé jiné, četli, že „dveře na toaletu by měly být zavřené a sedátko vždy zakryté“.

Voda prý s sebou z bytu odnáší i energii. Jak jsem vyrozuměl již z diskusí s Novozélandanem Rogerem Greenem a Američanem Williamem Spearem, dvěma znalci feng šuej, kteří o tomto pradávně geomantickém a novodobě nejen architektonickém umění přednášeli v Praze poprvé v roce 1998, nemáme-li při splachování záchodu víko dole, splachujeme i to, co spláchnout zcela jistě nezamýšlíme – tedy blahobyt, v přeneseném slova smyslu peníze (viz také časopis Baraka č. 6). Od té doby máme u nás doma vždy prkénko i víko dole. Právě tak od té doby nechávám víko na míse dole i na návštěvách a se zájmem pak zjišťuji, jestli si toho někdo alespoň všimne, když už se nezeptá.

Má-li na člověka a místo, ve kterém a na kterém dlouhodobě bydlí, vliv každý potok, každá řeka, každý kopec, každá budova, každé okno, každá stěna, každý roh místnosti, zcela jistě na něho a jeho vztahy má podobně důležitý vliv i téma tohoto zamýšlení – tedy zvednuté nebo nezvednuté prkénko záchodu. Protože každá osoba v bytě nejméně čtyřikrát denně „něco“ spláchně do kanálu. William Spear varuje, páni panelákoví architekti, před umístěním WC uprostřed bytu nebo domu, protože tam odpad a energie vody může vyvolávat nemoci nebo duševní labilitu obyvatel (Feng šuej: harmonické prostředí – zdroj vaší energie a zdraví, Ikar 1995).

Architekt Ota Chochola, který se feng šuej dlouhodobě zabývá, tvrdí, že

prkýnko by se, tak jako po nějaké době kartáček na zuby, mělo vyměňovat. A že zde navíc jde o určitý druh propadání a směr dolů, a v současnosti jde také o poměr velikosti bytu a WC: dříve byly usedlosti rozlehlé a WC malinké, dnes jsou koupelny a záchody stále větší a přepychovější. A že zvedání či nezvedání prkýnka podle něho zrcadlí vzájemné vztahy v tom kterém bytě. Čiňané, mistři prevence, prý odjakživa zdůrazňovali oddělené ložnice a skříň pro zachování vzájemné důstojnosti a sexuální přitažlivosti. Ota ze zkušenosti poznamenává, že dnes už jsou běžná nejméně dvě umyvadla v bytě a na mužské čurání je ideální pisoár (dnes se prý dělají pěkné malé a uzavíratelné). „Důležitá je ale i skutečnost, že při neuzavřené míse se zvyšuje kontakt s odpadní vodou,“ napsal mi v odpovědi na e-mailový dotaz.

Zpět k tématu: pokud muž nezvedne prkýnko a při močení zanechá nějakou tu kapku (a čím je starší, tím jich je víc), je to pro jeho manželku příležitost poradit mu a naučit ho ohleduplnosti a „bdělému vědomí“ (což je velmi frekventovaný výraz v buddhismu naznačující, že běžně jsme jako ve snu, nesoustředění, vykonávající většinu denních úkonů jaksí automaticky, bezmyšlenkovitě, ale že při troše snahy a praxe lze nacvičit neustále bdělé vědomí nejen v běžném životě, ale, což se nakonec ukáže při vážných pokusech o dosažení osvícení, i v duchovní praxi).

Ale platí to i obráceně – v naprosté většině domácností, které jsem navštívil, nechávaly ženy prkýnko dole, ale víko nezavíraly. Z jejich hlediska je to přirozené a pohodlnější, ony nic zvedat nemusí. Ztrácejí tak ale možnost trénovat respekt ke svému muži, a naopak tím, že pokaždé, když naleznou pár kapiček na prkýnku, které jsou pod jeho rozlišovací schopností, myslí na svého celoživotního partnera negativně: jejich mozek si na tohle negativní vidění partnera zvyká a pak automaticky (protože podvědomě) pohlíží na toho, kterého přece tak milovaly a obdivovaly, jako na někoho méně hodnotného: vždyť on ani neumí zvednout prkýnko!

I akt močení a s tím spojené úkony se totiž mohou stát tréninkem (sebe) zvládnání mysli na Cestě k poznání sebe sama. A také k osvícení, dodávám pro zájemce: v zenovém buddhismu jsou známy desítky historek spojených právě s vyměšováním a údržbou záchodů (záchodové mísy i dnes smí umývat jen skutečně pokročilý student nebo mistr).

Pokud je v rodině záchod sám a víko na míse neustále otevřené, pak kromě blahobytu něco skutečně uniká: přinejmenším pozornost a vzájemná ohleduplnost a úcta.

Jenže, dámy a pánové – co kdyby na čínské teorii, že s vodou ze záchodu unikají i peníze rodiny, něco skutečně bylo? Nemůže být přece náhoda, že i ty největší banky a instituce v Hong Kongu, na Taiwanu, ale i v Číně (a v USA a v Londýně a jinde) dnes při výstavbě a hlavně zařizování těch nejprestižnějších budov spolupracují s uznávanými znalci feng šuej, že?

Záchodové prkýnko, jako ostatně mnoho dalších zdánlivě malých věcí, je pro většinu z nás zatím jakýmsi velmi malým a bezvýznamným detailem, ač na něm, tedy na prkýnku, někteří tráví pravidelně docela značnou část svých životů. Mohlo by se ale stát iniciačním momentem zlepšení jak vlastní pozornosti, tak ohledů k jiným (jiné, jinému). A světe, div se, také startem k vylepšování toho, čemu ekologové a zeleně zbarvení filozofové říkají „kvalita života“.

Tak jako na divadle „není malých rolí“, ani v běžném životě totiž neexistují věci a jevy, které by se nemohly stát východiskem k individuální, rodinné i společenské transformaci.

Osobně znám několik žen, kterým nastartovalo pozitivní změny v rodině a vztazích k mužům právě takto „hlubinněji“ a všímavěji pojímané záchodové prkýnko.

Řešení problému „prkýnko“ je tedy snadné, pro obě zainteresované strany prospěšné a výhodné: muž i žena by měli vždy po použití sklopit obě části toho, co se sice stále nazývá prkýnko, ale co je v naprosté většině z plastu: tedy sedátko i víko toalety. Pokaždé, když přijdou na WC, pak oba naleznou mísu zakrytou, a pokaždé ji i při odchodu zakrytou nechají. A skóre je srovnáno a může být po genderových problémech a výtkách.

Takže se vždy, když je (muži prkýnko s víkem, ženy případně jen víko) budete zvedat či pokládat, usmějte nad svou předchozí ignorancí a po vykonání potřeby záchodovou mísu zanechte tak, jak jste ji našli a jak má být: zakrytou.

To, co bylo problémem, tedy záchodové prkýnko, z našich myslí zmizí. A pak zmizí i problém s ním spojený a spojovaný. A zvedání víka s prkýnkem a život s pozorným mužem a nic nevyčítající ženou se stane radostí.



*Krásky v rouše Evině přefoceno z tisku (titul už zanikl)*

## Chybějící oblíny

Psával jsem již kdysi o tom, že zatímco v sedmdesátých letech si ještě ženy vycpávaly prsa (a ty moderní a sebevědomější tehdy přestaly nosit podprsenky a černit si řasy!), v osmdesátých letech si vycpávaly ramena. Zdůrazňovaly již tehdy ne typicky ženské a na muže tak působící oblíny, ale, jak by napsaly učebnice, spíše mužské druhotné pohlavní znaky.

Když si dnes prohlédnete kterýkoliv ženský magazín, zjistíte, že to je jen žensky se tvářící katalog firem vyrábějících vše, co by se dalo ženám vnútit a prodat. A už téměř povinné nákupní běsnění na sv. Valentýna je dokonalým vítězstvím obchodníků. Tedy že „jim“ nejde o ženy, ale o jejich kšeft.

Pustil jsem si v televizi sobotní popolední magazín o módě, abych se ujistil o současných trendech, a zjistil jsem to, co vím už odedávna: některé vychrlé modelky byly skutečně jen jakýmsi chodícím ramínkem na šaty, tleskalo se jen módním kreacím, avšak jakmile nějaká modelka naznačila „oblínu“, ať už proklatě odvážným výstřihem, nebo měla alespoň hezký, rozuměj obly zadeček, nebo měla dokonce na svět současné módy poněkud větší, rozuměj normální prsa, okamžitě vzbudila zájem nejen smečky fotografů.

Mužský mozek je totiž evolucí naprogramován na oblé křivky ženského těla a právě na oblínách (v oblasti vizuální) a na kontrastu tvrdých svalů drsných mužů a měkké a hebké ženské kůže (v oblasti hmatu) funguje ono erotické jiskření, ze kterého (většinou podvědomě) vypučí sexuální a třeba i partnerský vztah.

I poslední průzkum na toto téma prokázal, že téměř polovina českých mužů by dala jednoznačně přednost ženě se štíhlým pasem, širšími boky a větším poprsím.

Jenže to, co módní návrháři a obchodníci lidem pomocí velmi propracované strategie (módních časopisů, čtvrtletního rytmu nových kolekcí, výroby hvězd, slavných modelek a jejich skandálů) stále úspěšněji vnucují, není to, co se mužům skutečně líbí! Oblíny zcela chybí!

Velký průzkum ukázal, že snem většiny českých žen je mít menší prsa, boky

a hýždě. Nejčastěji je ovlivňuje vyhublý ideál krásy v podobě modelek. Přitom se odhaduje, že poruchami příjmu potravy trpí 5 % populace, ale odborníci říkají, že údaj by měl být daleko větší, protože mnoho nemocných žen svou poruchu skrývá. Na psychiatriích se dnes léčí i dvanáctileté anorektičky.

Obrázek modelky v jednom nedělníku je dokonalou ukázkou orwellovsky panující, módou zmámené kontraproduktivnosti, kterou mám na mysli. Vychrtlá dívka v módních bokovkách, které vizuálně dokonale zruší oblost boků, postrádá jedinou muží tak oceňovanou křivku! Její téměř anorektické tělo žádného skutečného muže prostě nevzruší!

Copak ženám nedochází, že naprostá většina módních tvůrců a slavných návrhářů jsou homosexuálové, kteří vytvářejí návrhy a šijí na modely, které se líbí jim – tedy na těla s chlapeckými rysy a aspekty?

Čtenářky červených knihoven a divačky romantických minisérií rády a často hovoří o Lásce, ale milovat, kromě sebe a svých pocitů a potenciálních vášní, při vši úctě neumí (a ne tak docela vlastní vinou), a v jakékoliv krizi své partnery odhazují jako z módy vyšlé boa.

Předplatitelky módních časopisů se sice rády vášnivě zamilovávají na první pohled, ale protože zamilovanost fyzicky od přírody nevydrží více než rok dva, mají pak při přechodu na dlouhodobý partnerský vztah velikánské a většinou neřešitelné problémy. Naprogramovány médií, proti jejichž soustředěnému nátlaku nemají šanci se ubránit, jsou stále znovu a znovu zklamávány (a i ony jsou tak pro své partnery zdrojem nepřetržité linie velkých zklamání).

Copak nám všem nedochází, jak škodlivé jsou tyto trendy v dlouhodobém měřítku, a také jak zbytečně, ale neúprosně podléhají nátlaku dívčích a holčičích magazínů i puberťačky všech kategorií, které se dnes stydí za oblíny, slušnost a nekouření?

Výrobci si tak systematicky a beztrně a bez jakéhokoliv omezení (protože ve jménu volného trhu) vychovávají budoucí konzumentky – a ministerstva a odborníci a učitelé (z hlediska výsledku je jedno, jestli z neznalosti, lenosti, nebo dokonce obchodně, tedy záměrně) jen krčí rameny.

A ještě poznámka zdánlivě odjinud: jako národ vymíráme a dětí se rodí rekordně málo. Měl jsem to štěstí, že jsem zažil éru takových filmových hvězd, jakými byly Gina Lollobrigida, Sophia Lorenová nebo u nás Olga Schoberová a další,



tedy ženy s velmi bujnými křivkami, které mužům stovky tisíc let i podvědomě symbolizují plodnost a mateřkost. Reklamní fotografie vychrtlé modelky je sice jen špičkou ledovce, ale ukazuje, kam až téměř stádní ochota, s jakou podléháme diktátu módy a marketingu, může dojít. Pohled na tuto „hvězdu“ totiž v žádném muži nevyvolá ještě v předchozí generaci tak běžnou myšlenku muže, obdivujícího ženu plnou oblin: „S touhle bych chtěl mít dítě.“

Právě tak jako si medicínskými porody (a nabídkou císařských řezů či epidurální analgezie jako jakési nadstandardní služby) systematicky vychováváme budoucí necitelné matky a všeho schopné emočně nevyrovnané násilníky (jak potvrzují mnohé studie), právě tak si ležérní nevšímavou shovívavostí k reklamě a nepřirozenému světu módy systematicky vyrábíme nešťastné, skutečné lásky neschopné konzumentky čokolády (slaných brambůrků, pracích a čistících prášků, vložek s ještě tenčími křídélky a ještě větší savostí, romantických telenovel a seriálů, terapií a léků) a klientky rozvodových právníků a pacientky všech možných specializovaných lékařů.

Copak českým ženám nedochází, že ani stát, ani lékař, ani farmaceut a kosmetička a kadeřnice a ani politik jim s životem a Láskou a uměním být šťastná nepomůže, protože všichni vydělávají spíše na jejich neštěstí, komplexech, nedostatcích a nemocech? Nikdo z nich nemá skutečný zájem, aby byly ženy zdravé, šťastné, aby se uměly jedním kusem látky (tak jako Indky) zahalit na sto způsobů, a přesto být vždy víc sexy než jako v modelu od Diora.

A tak český hrubý národní produkt (protože se do něho započítávají i autohavárie a zisky pojišťoven a zdravotnictví) roste a roste. A ženám v magazínech a v seriálech, a ženám, které je konzumují, chybí nejen oblíny...

P.S.: Zářijové rozhodnutí španělských organizátorů přehlídky Madridský módní týden 2006 vyžadovat, aby modelky měly alespoň 18 bodů BMI (body mass index, poměr mezi výškou a váhou člověka) – přičemž Twiggy mívala 14,7, Naomi Campbellová má 16,6 a Kate Mossová 15,7 – snad módu a diktát módních návrhářů nadobro změní. Mimochodem, BMI českých finalistek Miss 2006 byl v průměru pod 17.

## Média po kapkách!

Ačkoliv přesněji bych měl napsat, protože zprávy v novinách nepůsobí tak efektivně a hlubinně – „televizní zprávy po kapkách!“

Vždycky se říkalo, že jed v malém množství je lék. Pivaři a konzumenti slivovice tvrdí totéž o alkoholu. Mají pravdu. Bylinkářství, čínská medicína, očkování i homeopatie jsou dalšími důkazy, že to funguje. V jistém smyslu škodí cokoliv, čeho je příliš. „Otrávit se“, tedy přejít se až ke žlučnickovému záchvatu, můžete i na soutěži pojídačů hamburgerů, švestkových knedlíků, hot dogů nebo syreček (dodnes si pamatuji na soutěž inzerovanou v motelu U zlatého buřta: „Dokaž, že jsi jedlík, hoď tam ještě knedlík!“). Ve všech případech takový „přiotrávený“ člověk zbrunátní, začne rychle dýchat a zkolabuje.

Při sledování televize (a běžných novin) zatím ovšem (naštěstí, ale jaksi i bohužel) nikdo nezkolaboval. V tom je ta potíž. Otrava negativními zprávami je kumulativní a plíživá. Obávám se, že tak jako si Římané nevšimli, že se postupně tráví navzájem (vodou distribuovanou olověnými trubkami), tak ani my zatím nevěnujeme faktu, že jsme otravováni masovými médii (ač příznaků přibývá), sebemenší pozornost.

Když člověk pravidelně užívá média, především pravidelné televizní zprávy, sleduje vlastně každodenní černou kroniku. Specializovaný pořad pro milovníky havárií, krve, zlomených končetin, požárů a katastrof. Je zaplavován – aniž se může bránit, protože alternativa není – stále většími, až gigantickými dávkami tohoto „jedu“. Současné televizní zprávy totiž maximálně koncentrují katastrofické události z celého světa, a dští tak jed v množství (a způsobem), proti kterému není obrany. Přinejmenším znečitlivují, ohlušují...

Abych byl konkrétní, pustil jsem si televizor a sledoval zprávy na Primě a ČT 1. Na soukromém kanále (jak příznačně označení) to odsejpal: pokousání psem, zřícení vrtulníku, škrty v rozpočtu, požáry, srážka vlaků, výhrůžky teroristů, jediná pozitivní (?) zpráva o povoleném klonování embryí pro terapeutické účely v Anglii, havárie na dálnici, náměstek ministra školství před lety šikanoval děti,

ekologická havárie (hromadná otrava ryb), na ulici zemřel muž, našla se nevybuchlá mina přímo u domu, zloději ukradli celý bankomat. Veřejnoprávní televize jela ovšem v tomtéž „kanálním“ duchu: škrty ve vládním prohlášení, hrozba dopravního kolapsu v Aténách, zpráva OSN o násilí v Súdánu, vydírání televizního reportéra, ukradený bankomat, vydírání a lichvy mezi ostravskými Romy, pád vrtulníku, odpor mnoha německých novin k reformě pravopisu (vida, konečně nekrvavá zpráva), ale pak opět výhrůžky a činy baskických teroristů, srážka vlaků v Turecku, a jako perlička milá vzpomínka na povodně před dvěma lety (i zde, jako v každém delším šotu, byla zpráva zakončena výčtem podobných teroristických aktů či vražd nebo katastrof za poslední roky). A nakonec řekli, že budou padat hvězdy – byl jsem tou vší negativitou tak zdeptán, že jsem si nedokázal narychlo uvědomit, jestli je tohle pozitivní zpráva nebo ne...

Jestli totiž byla agresivita v paleolitu pro lovce mamutů (evolučně) výhodná a zdravotně ho neohrožovala, bylo to proto, že musel být agresivní jen jednou za nějaký čas. Když si ale „lovec“ dneška zvyšuje adrenalin nejen „na lovu“ (v kanceláři, v bitvách o rozpočet, mzdu, kariérní či stranický postup aj.), ale i doma, zvyšuje dávky adrenalinu nad únosnou mez.

Jestli byly pocit strachu a úlek evolučně výhodné emoce, protože člověka připravovaly na přežití, opět platilo, že kdysi se „lekal“ jen na lovu, zatímco dnes strach užívá jako „zábavní“ drogu, bez které už ovšem, jak o tom svědčí stále rostoucí dávky, nemůže přežít. Jako pamětník velmi dobře vím, že se totiž kdysi v programu televize jakýkoliv film označoval slovem „celovečerní“. Protože se promítal jen jeden na večer. Dnes nám televizní kanály kromě krvavých zpráv klidně naservírují dva či tři horory a bezpočet vražd a přestřelků a výbuchů za večer. Dnešní „lovec“ totiž, místo aby odpočíval, sleduje nejen mrtvolami a krví přečpané televizní noviny (a to třikrát za sebou), ale i další celovečerní dávky negativit (a když „nic nevysílají“, vypůjčí si nejnovější střilečku na videu či DVD). Jeho tělo tak nemá šanci se zbavit adrenalinu jeho vyplavením z krve (protože navíc jak v práci, tak doma u „bedny“ jen sedí), jak to fungovalo u lovce mamutů, který za a před mamutem hezky rychle utíkal.

Ještě zákeřnější a pomaleji působící (naoko jako užitečná zábava se tváří) jsou tv reklamy. Když si dokonalým (nereálným a klamavě lživým) reklamním šotem omámená žena koupí v drogerii z regálu „Viděli jste v televizi“ vložky, které

zatím nepotřebuje, je to jen její věc. Jakkoli je vůči reklamě „bezbranná“, přece jen má i jiné povinnosti a televize její život nenaplňuje tak, jako to činí dětem.

Pro ně jsou totiž média a počítačové hry jedem ještě nebezpečnějším než pro nás dospělé. Děti nejméně do osmi let věku prostě nedokáží rozlišit reklamu od skutečnosti. Začínají tak být již od raného dětství adresáty a bohužel i oběťmi systematické reklamy potravinářských výrobců: konzumují stále více přeslazených, přesolených nebo přetučněných potravin. A tloustnou (na poplach bijí lékaři, zákonodárci a politikové nejen v USA a Velké Británii, a v Řecku je dětská reklama již částečně a ve Švédsku zcela zakázána).

Nechat to na „neviditelné ruce trhu“ nelze: na reklamu vydávají potravinářské firmy ročně 40 miliard dolarů! Pro srovnání (a podiv nebo rozčilení) – Světová zdravotnická organizace na boj s nemocemi způsobenými špatnou výživou může každoročně vydat pětsetkrát méně!

Jedním z dalších důsledků mediálního násilí je také rostoucí agresivita dětí (započata průběhem těhotenství, porodem, násilím v rodině), notně krmená i počítačovými hrami, a jako vedlejší efekt narůstá i bezmoc pedagogů, kteří ještě dnes většinou beztretně žáky psychicky týrají. Atd. atp., brrr. Bludný kruh. Dost. Co navrhuji?

Začít označovat filmy (a obaly počítačových her, videokazet a DVD) tak jako krabičky cigaret – varovným nápisem nebo šokujícím obrázkem.

Zakázat reklamu pro děti, odstranit a zakázat nejen hrací, ale i potravinářské automaty s různými těmi „colami“ ve školách a poblíž nich.

Vydávat (preventivně, páni poslanci!) daleko víc prostředků na informovanost rodičů i dětí.

Učit děti ve školách o nebezpečí reklamy, učit je umět rozeznat reklamní triky a seznamovat je s možnostmi obrany. Atd.

A především – učit sebe i své děti, že když už televizi (a média) užíváme, tak jen po kapkách!

## Ženské časopisy škodí

Škodí zdraví. Tomu psychickému a ve svých důsledcích i rodinnému. Čtenářky si to ale asi neuvědomují, jinak by ty časopisy přece musely zkrachovat!

Neodolal jsem a v trafikce zakoupil (trafikantka zvědavě koukala) zvláštní přílohu jednoho typického časopisu s názvem Jak milovat a být milována. Už na obálce se rozdychtěným ženám slibuje:

„Chcete s ním zešílet touhou? Zkuste 10 našich osvědčených figlů. Neumí to s vámi? Nevadí, 5 žhavých tipů z něj udělá skvělého milence. Nabrala jste a on se dívá jinam? Víme, co s tím! Velký horoskop sexu! 4 úžasné erotické finty – naučíme vás, jak dokonale okouzlit přísného šéfa. Máte chuť ho dostat do varu? Máme na to 20 chytrých tipů! Sexy prádlo, které mu zaručeně zvýší tlak. Jak se dotýkat nahého muže, aby s vámi vzplál?“

Časopisu vévodí celostránková reklama na bylinný extrakt „ke zvýšení přirozené chuti na sex pro ženu v každém věku“. Je určen i ženám, které nedosahují orgasmu nebo nejsou spokojeny s jeho průběhem. Účinnost se dostavuje po 30 až 60 minutách a reakce trvá 24 až 48 hodin.

No nekupte to, že? A tak jsem se s překvapením (a hrůzou, viz níže) dočetl, že se čtenářkám radí, aby podpořily své vlny (rozumějte, dlouhé vlasy, a hned pod radou jsou zmíněny příslušné šampony, dokonce i s cenou!), aby si pěstovaly pod kůží štěstí (rozuměj, aby používaly hydratační krémy, ceny také uvedeny), aby provoněly své tělo do sametové hebkosti (reklama na parfémové pudry), aby ozdobily svou nahotu (reklama na rebelské náušnice a sadu náramků) atd. Copak ženy nechápou, že to je bezostyšná reklama určitých firem, zneužívající naivity a neinformovanosti žen?

Nad další radou jsem se začal nezřízeně chechtat: Zůstaňte přirozená, radil článek, a přitom hned přidal návod jak: „Ležíte-li na zádech, pokrčte lehce kolena, aby se vám hezky vytvarovala lýtka a stehna. Toporně natažené nohy nevypadají dobře. A pokud sedíte, nedávejte si nohu přes nohu, nýbrž držte kolena u sebe a trochu je posuňte na stranu. Vaše lýtka budou vypadat štíhlejší a lákavější.“

Jeden článek má přímo neodolatelný název („Než se otřese zem“) a dokonale manipulující podtitulek: „Viděla jste ve filmu ženu, která málem zešílela slastí při milování? Vy jste nic takového neprožila? Chtěla byste také?“

Uff. Samozřejmě se na dvou třech místech objevily i celkem racionální rady a úvahy (například: „milujte ho a nekritizujte, smiřte se s tím, že nikdo není dokonalý, slezte z velitelského můstku, vsadte na lichotky, nebo mu ukažte, jak vás má hladit, neustále se ho dotýkejte a dodávejte mu pocit, že jste stále mladá, on pak bude dělat, co vy budete chtít, naučte se odpouštět“), ale tak drobným písmem, že to rozdychtění a všemi těmi nesplnitelnými téměř filmovými reklamami k okamžitému pomilování naprogramované čtenářky s největší pravděpodobností mezi všemi těmi titulky a fotkami neodolatelných podprsenek v bordó variacích přejdou.

„Jako můry neodbytně nalétávají na rozsvícené světlo, tak muže fascinuje ženská nahota,“ vysvětluje podtitulek jiný návod, jak milovat a být milována: „Krášlicí bojový plán jak se vyšperkovat.“

No, nevyzkoušejte si tak výborné rady, že? „Hra o bronz vrcholí,“ konstatuje jiný článek a dodává: „Každé léto probíhá hra, při které je bronz tím hlavním oceněním. A ani řeči o tenké ozonové vrstvě či následcích slunění na tom nic nemění. Krásné opálené tělo je důkazem, že jsme si to léto prostě užily...“ Ale vždyť to je hrozná manipulace! Není to na žalobu některé pětatřicátnice, která už má rakovinu kůže? Copak tyhle časopisy nečtou dermatologové?

Pokud nazvu tento časopis ženským bulvárem, asi nebudu daleko od pravdy. Samozřejmě si nedělám iluze o podobně zaměřených pánských časopisech, jenže při letmém pohledu na plochy trafik a stánků novin a časopisů právě ženské jednoznačně převládají, a ženy jsou (zatím nikdo nedokázal zjistit proč, ale je to tak) vůči reklamě daleko méně odolné než muži.

Přítom stačí přeciť si nějaká seriózní pojednání a zájemkyně se ihned doví, že zamilovanost nevydrží déle než jeden dva roky, že naše představy o lásce jsou stejně bláhové jako představy o partnerovi, do kterého se žena právě zamilovala. Už víme, že zamilovanost, která se podobá duševní chorobě nebo stavu na drogách, se po nějaké době a v ideálním případě změní ve stav dlouhodobé oddanosti (chcete-li to vědeckěji, dopamin vystřídá oxytocin).

Elfriede Jelineková tvrdí, že ženská touha je nenaplnitelná, protože je bezedná. Ženské tělo podle ní chce znovu a znovu, aby to jednou vydrželo

natrvalo, jenže ono to natrvalo nikdy nevydrží, a je mrtvo už zaživa, protože neukojená žádost (a to je přesně to, co následuje po prolistování bulvárním ženským časopisem, protože málokterá žena má na všechny ty krémy, olejčky, emulze, voňavky, šaty a doplňky, pozn. aut.) v ženě vyvolá k tělu nenávisť.

Bulvár, řeklo by se. Stačí to nekupovat. Jenže dnes už je bulvár skoro všechno! Co si pak má žena počít s podobnými radami v ženské příloze našeho nejprodávanějšího deníku?

„Lepší dva skvělé roky než dvacet průměrných,“ radí jeden takový typický článek, který se tváří jako doporučení odborníka. A aby byla pádnost článku podtržena, v rámečku jsou zmíněny i některé filmy, v nichž se hrdinka „nechá unést šarmem“ milence – například Ztraceno v překladu nebo Titanic.

Další manipulace (ve jménu zisku, samozřejmě)! Bože, jak hluboko čtenářky nejen tohoto deníku klesly, pokud jim tohle nevadí, říkal jsem si, ale pak jsem si přečetl dopis jedné takové postižené: „Magazín najdu pravidelně, když jej můj muž oddělí bokem od svého denního tisku.“

Pánové, kteří tenhle bulvár každé pondělí oddělíte od svého denního tisku, neměli byste si alespoň jednou tuhle ženskou přílohu (nebo nějaký ten ženský magazín) přečíst, abyste viděli a věděli, co je to za škodlivinu?

Šéfredaktorka jedné „kvalitní ženské přílohy“ našich nejčtenějších novin na výtku kolegy novináře, že jen kopíruje běžné ženské časopisy, soukromě přiznala, že to je vlastně cíl: přebrat těm časopisům čtenářky. Prodej pondělní MF Dnes už prý stoupl o dvacet tisíc výtisků.

Copak jste, dámy, neustálou a stále dokonalejší a nestydatější reklamou už tak „zpracované“, že vám nedochází, jak jsou tyhle časopisy škodlivé? Škodlivé pro vaše zdraví, pro vaši psychiku a rodinu? Copak si neuvědomujete, že fotografie modelů jsou všechny pečlivě počítačem vyretušované a příkrášené, jako ostatně každá (klamavá) reklama, a že žádný muž na světě nevypadá ve skutečnosti, a zvláště po ránu, tak jako odpočínutý, nalíčený a napudrovaný model? A že firmám, které na vás nakonec zbohatnou, je naprosto jedno, zda po těch imaginárních „dvou letech“ pak propláčete a promarodíte a prostěžujete si dalších dvacet let, protože všechno bude pokaženo? Potom vám skutečně nezbude, než si předplatit celou řadu ženských týdeníků a se slzami v očích si znovu a znovu číst dalších 5, 10, 20 a více tipů, jak jste ho mohla dostat do varu... jen kdybyste ho měla poblíž...

A budu ještě tvrdší a vizionářštější: vážení odborníci na různých těch (ne)zodpovědných ministerstvech, copak vám nedochází, že si takto systematicky vychováváme věčně neukojené, nespokojené, po krátkodobých zážitcích a každodenním vzrušení (alespoň při nakupování) nenaplněně toužící, a tedy nemocné ženy? Nebo je to naopak záměrné?!?

Pak by vás (a vydavatele ženských bulvárních časopisů a jejich inzerentů) měl už někdo konečně zažalovat (jako v USA výrobce a prodejce coca-coly, škodlivých léků, hamburgerů a cigaret).

Protože ženské časopisy očividně škodí. Nejen ženám.



## Gramofon

Lidské myšlení občas potřebuje nějakou metaforu, která přemostí oddělení levé (racionální, logické, běžné) a pravé (vztahové, sluchové, fantazijní a intuitivní) mozkové hemisféry, a pomůže tak člověku lépe pochopit smysl toho, co je sdělováno. V poslední době čtu a slyším o řadě partnerských a manželských dvojic, které se tu klidněji, tu dramaticky a za obrovského emočního výdeje rozcházejí a rozvádějí. Onen „rozdíl povah a názorů“, který je uváděn jako příčina více jak poloviny u nás tak častých rozvodů (které ze tří čtvrtin navrhují ženy), je ale podle mne spíše sémantickým a překladatelským nedorozuměním.

Muž většinou vnímá to, co žena říká, zcela jinak, než jak to ona myslí a míní. Na trhu je sice k dostání řada knih, které tyto zásadní rozdíly mezi muži a ženami – poprvé v historii lidstva! – podrobně rozebírají, ale většina populace to neví nebo jí to stále nedochází. A tak si v rámci jakési prevence vypomohu, a to hned ve dvou souvislostech, metaforou gramofonu.

Dnes si asi už jen pár pamětníků pouští oblíbenou hudbu na deskách na gramofonu, ale snad všichni pochopí, co mám na mysli. Když si totiž před lety někdo neopatrně poškrábal své elpíčko (vinylový černý kotouč o průměru 30 cm, jehož drážky ukryvaly hudbu), přenoska pak v tom místě té které skladby začala přeskačovat. Bylo to nemilé, existovaly ale figle, jak desku vyčistit a opravit. Pokud bylo poškrábání neopravitelné, majitel téhle desky prostě přehrával jen ostatní skladby nebo nepoškrábanou stranu. Ale ani ho nenapadlo vyhodit celý gramofon!

Když si dnes žena, povzbuzena kamarádkami, nebo muž, povzbuzen hospodskými řečmi, začne detailně všimát nějaké negativní stránky svého partnera nebo partnerky, tahle emoce často přeroste svému původci přes hlavu a za nějakou dobu je jí (mu) protivný(á) partner(ka) celý(á), se vším všudy. A oheň je na střeše a pak stačí v případě ženy deprese před menstruací nebo dlouhodobá inverze, a ona, nesmyslně a zbytečně (původně kvůli celkem zanedbatelné maličkosti) vyhodí muže (gramofon) z bytu a ze života. Následný rozvod má dlouhodobé následky, všichni si pohorší a případné děti trpí nejvíc.

Paralelu přehrávání (gramofonové) desky je v této souvislosti, jen z jiného úhlu pohledu, možné použít ještě jinak: myšlení je tak trochu zvyk. Mysl si zvyká, a co jednou nacvičí, toho se drží. Na jedné straně je to výhodné (nemusíme se každý den ráno znovu učit chodit a mluvit), na druhé straně, zvláště je-li třeba v závislosti na změně vnějších podmínek změnit i styl nebo nějaký detail života, to jde obvykle velmi ztuha: tělo a mozek se brání. Zvyk je železná košile, jak věděly naše babičky, jen tak sundat ji nelze.

Když si žena navykne s kamarádkami probírat negativní vlastnosti svého partnera (a když se navíc jedna přes druhou trumfují), její mozek se tak učí a zvyká si automaticky na něho myslet v negativních souvislostech a zabarveních. Její myšlení je pak jako gramofon: obehřává stále tu samou písničku, a ať její partner dělá co dělá, všechno je špatně, nikdy se nezavděčí.

Totéž samozřejmě platí i o mužích, ale ti moc nepovídají, a navíc je zde (v tomto případě) nevýhoda ženského mozku, který je, na rozdíl od toho mužského, o 30 % více hemisférově propojen: přehánka v jedné části způsobí emoční a logický kolaps celé mysli. Vášně a nezvládnutá emoce nahradí rozvahu a rozum.

A ještě jednu metaforu, podobenství, které lze uplatnit v partnerském životě, mám na mysli, když píšou o „gramofonu“. Doba se změnila, gramofonové desky už běžně nepoužíváme, máme místo nich CD a jejich přehrávače. Ty umožňují, kromě obvyklého přehrání, navíc použít například tlačítko „repeat“, tedy opakovat buď jednu skladbu, nebo celé album (pamatujete? Elpíčko se muselo v půlce, po dvaceti minutách na talíři gramofonu otočit.) stále dokola.

Na naprosté většině přehrávačů CD je ale ještě tlačítko „shuffle“ (náhodné přehrávání pořadí skladeb)! Dopad hudby, kterou posloucháme, je takto hlubinnější a intenzivnější. Mysl, která je zvyklá, v jakém pořadí písničky na cédéčku následují, po nějaké době přestává vnímat hudbu tak intenzivně (a harmonizačně), jako když byla poslouchána poprvé. Když se dívka seznámí s klukem, který se jí moc líbí, tak se jí na první schůzce při pouhém pohledu na něho rozbuší srdce, zvýší tlak krve, vyplaví se hormony, zčervenají uši, rozšíří zorničky atd. Když si ho pak vezme a po deseti letech soužití se na něho podívá, nestane se téměř nic. Tělo a mysl si zvykly. Právě tak stále ve stejném pořadí skladeb poslouchané album oblíbeného zpěváka, nebo dokonce relaxační a new age hudby přestává postupně fungovat a stává se pouhou pasivní kulisou.

I partnerský a rodinný život „zevšední“ a ztratí onu vysněnou hollywoodskou romantiku. Stačí ovšem zmáčknout tlačítko „shuffle“ (někdy je tato funkce skryta pod tlačítkem „program“) a hudba vás znovu a znovu překvapí a zharmonizuje. Někdy stačí inovovat, občas změnit (zlo)zvyky, partnera překvapit, a vztah je občerstven.

Co tím chci naznačit? Zkuste se těsně před emočním výbuchem podívat a dívat na svého muže (ale i ženu, děti nebo byt či dům a ulici, kolegy a šéfy, krajinu a politiky, nejlépe každý den) poněkud jinak (jako kdybyste v sobě zmáčkli tlačítko „shuffle“).

Namísto opakování negativních aspektů aktivně vyhledávejte pozitivní vlastnosti a rysy svého životního partnera (a případně i otce svých dětí). A pokud ho navíc budete často chválit, protože to na muže nejvíc zabírá, váš život se postupně změní v cestu růžovým sadem, v němž každá přeháňka je dar a ne důvod k destrukci.

Takže, milí a na svého partnera rozezlení, zadržte v okamžiku, kdy byste se nejraději rozječeli, na chvíli dech, vzpomeňte si na tuhle metaforu a v duchu si honem uvědomte:

když začne v jedné z deseti tisíců skladeb na (celý život dlouho) hrající desce vztahu přeskakovat přenoska, přece nevyhodím celý gramofon!

## Rozmazlení kluci

Lásku a hranice, to potřebují děti, a hlavně kluci, ze všeho nejvíce... Neustále potvrzovanou emoční stabilitu (dnes jsi sice rozbil sousedům mičudou okno a já tě za to musím potrestat tím, že ti dám o cenu zaskleného okna míň na kapesném, ale jsi náš syn a máme tě moc rádi) pak nenaruší sem tam nějaký ten trest.

Psychologové a učitelé velmi dobře z praxe vědí, že přílišný „liberalismus“ škodí. Rozmazlené dítě se pak nudí a z nudy klidně rozbíjí své hračky.

Zkusím uvést některé hlavní příčiny tohoto pro nás všechny neblahého stavu.

Všechno to začíná u porodu. Chlapečci porození císařským řezem nebo traumatickým porodem (psychika rodičky bývá v běžné porodnici narušována řadou vlastně zbytečných věcí, jevů a událostí, porod se často zastaví a nastoupí vítěz, lékař – většinou muž, a operuje). Nejsou-li první vteřiny, minuty a hodiny stráveny v bezpečí na bříšku maminky, stále se vyvíjející mozek je negativně, na celý život, ovlivněn stresovými hormony. Není-li si ani v dospělosti, natož v pubertě, jist sám sebou, musí si muž „jistotu“ vlastní identity dodávat a neustále ověřovat například členstvím v partě, ve straně, pitím alkoholu, braním drog, nebo, v té nejběžnější formě, popíráním všeho, co vyznávají jeho rodiče.

Holčičky jsou, jen evoluce ví proč, odolnější, emočně stabilnější. „Ženské mozky zpracovávají emoce odlišně než mozky mužů, činí tak jinými systémy, jiným způsobem. Podle mne z toho plyne jediné,“ tvrdí dr. Koukolík, „ženy a muži jsou dvě odlišné větve stejného stromu. Ale bude trvat ještě další neurčenou dobu, než to většině lidí dojde.“

Nedorozumění, pramenící z odlišných potřeb kluků a děvčat, ovšem pokračují i ve škole. Jak se kluci dnes mají dovědět, jak vypadá a koná skutečný muž-hrdina? S kým se mají identifikovat? Jediní hrdinové, které dnes a denně vídají, nejsou ani učitelé, ani otcové (i ti již byli vychováváni a vzděláváni spíše ženami, učitelkami), ale přeplácení sportovci, v médiích oslavovaní zloději, lupiči, různí ti rambové, gangsteři a zabijáci z amerických akčních filmů. Být mužem pro ně tedy většinou znamená ničit a zabíjet.

Paní učitelky ovšem (jak jsem se přesvědčil na nedávném přednáškovém turné pro pedagogy po severní Moravě) dodnes netuší, že muži jsou jiní než ženy, a zvláště že chlapci jsou jiní než holčičky. Mužské tělo vyžaduje něco zcela jiného než ženské. Žena je například na povrchu celého těla desetkrát citlivější než muž. Kluci ale potřebují padat, kopat, otloukat si holeně (třeba při fotbalu), prát se – jejich kosti se potřebují zocelit. Tak jako si štěně nemůže pomoci a musí, aby si posílilo zdravý vývoj zubů, kousat a kousat. Když tedy kluk na školní chodbě spadne, nebolí ho to zdaleka tak, jak si představuje paní učitelka, která pak takovému klukovi „v zájmu jeho zdraví“ zakáže běhat po chodbách. Jenže běhat je základní přirozeností štěňat i kluků!

Nejvíc ovšem tihle a jiní kluci nerozumí ženskému myšlení. Jsou neustále vystresovaní: „Radši bych den co den inkasoval přímé rány od otce než ten nepřímý způsob, kterým se mnou zacházela máma. Nikdy jsem nevěděl, co mi vlastně říká, odkud přijde trest, jak moc je rozčilená, nebo jestli s tím můžu vůbec něco dělat,“ prohlásil jeden takový nedávný puberták.

Naším klukům a mužům chybí i nějaký přechod ze světa dětství do světa dospělosti. Současná společnost totiž dospívajícím klukům nenabízí žádné iniciační rituály, a tak nikdy nedospějí ve skutečné muže. „Iniciace vždy vyžadovala onen kluky a muži tak žádaný fyzický výkon a bolest a výdrž. Nikdy to nebylo jen slovní (slohové) cvičení nebo diskuse ve skupině.“ Právě tohle je podle Američana Richarda Rohra (Adamův návrat, Vyšehrad 2005) „Achilleovou patou současného psychologického, konverzačního modelu osvětlení.“ Tento původně františkán, který posledních dvacet let vede mužské iniciační rituály, také tvrdí: „Těm nejzdravějším lidem, které znám, se dostávalo od rodičů kombinace podmíněné a nepodmíněné lásky. Mnohé ženy, změkčily muži a současná humanistická kultura tomu nerozumí. Muž potřebuje mužskou lásku a zasloužit si ji, odpracovat, vybojovat. Pro muže láska nefunguje, pokud je rozdávána příliš lacino, rychle a snadno.“

Někteří dnešní mladí jsou prostě rozmazlení kluci, kteří se nudí, a tak rozbíjejí své hračky. Události na předměstích Paříže na podzim roku 2005 to potvrdily tím nejexemplárnějším způsobem. Francie je nejen podle mne již desítky let k přistěhovalcům až příliš liberální. První arabští a černošští přistěhovalci dostali byty a v relativním dostatku zestárlí a vychovali potomky. Ti se sice narodili již jako Francouzi, nikdy neměli hlad, mohli chodit do škol, ale dnes, jak dodává

nejznámější francouzský sociolog Alain Tourain, „nechtějí na společnosti nic měnit, chtějí pouze ničit a rozbíjet.“ Tihle mladíci nekradli, neloupili, jen zapalovali auta... A ne náhodou i školy. „Škola je ve Francii instituce řízená státem a ten se chová jako laskavý diktátor – jen on ví, jak nejlépe vychovávat. Učitelé sami se chovají jako bozi, nemají nad sebou autoritu,“ stěžuje si i americká matka žijící v Paříži.

On přílišný liberalismus škodí i v našem dospělém světě, a jak trefně a originálně ve své knize (Spasení těla, MF 2005) naznačuje Stanislav Komárek, nepoučení muži, kterým se nikdy nedostalo iniciace, odjakživa utíkali od svých vztahových problémů, nesrozumitelných žen či tchýní: „Mnozí vědci či intelektuálové budí svým životem, během něhož v laboratořích či studovnách pracují v ponuré píli na věcech, jež často nenesou ani zisk, ani slávu, spíše dojem pokání, kompenzujícího nějaký rodinný dluh. Vědecké pracoviště čímsi nápadně připomíná buddhistický klášter...“

Přitom jak zvládnout pubertu chlapců vědí již tisíce let právě například v buddhistických kláštrech celého asijského světa a v rámci kurzů různých forem asijských bojových umění (ideální je například aikido, což je striktně sebeobranné umění) pár posledních desítek let i u nás v Evropě. Existovaly a existují kultury, ve kterých z každého rozjíveného a neposedného kluka dokáží vychovat soucitného, tolerantního, ale zároveň i moudrého, rozhodnutí schopného „dalajlamu“.

Že ženy dělají muže, věděli moudří odjakživa. Jen ovšem pokud mužům dovolí stát se muži mužským způsobem. „Pro dnešní muže jsou rodiny, církve, ale i školy územím, kde se nudí. Jak rádi by se učili být muži – ale spíše pomocí přímých úderů, akce, pohybu a ritualizovaného chování než pomocí přednášek, sdílení a slov popisujících jejich city,“ dodává Richard Rohr a uvádí dva další aspekty, jejichž absence či nedostatek se projeví i na předměstích Paříže. Především spiritualitu. „Myslím, že aby byl muž moudrý, musí v sobě mít nějaký prvek spirituality. Protože všechny vyšší disciplíny modlitby, kontemplace a meditace ukazují člověku, jak zastavit mysl.“ On sám v téhle souvislosti cituje Viktora Frankla: „Prodej svou chytrost a místo ní si kup úžas!“

Svou roli hraje samozřejmě i potlačená sexualita. „I přes všechny Bachovy mše, barokní kostely, kadidla a ornáty děláme pořád ze svého náboženství spíš moralistickou než mystickou radost. Jestliže náboženství v sobě neintegruje a neoceňuje tu část muže, která je smyslná, rozkošnická a erotická, nabírá křivých

a destruktivních směrů... Proč produkujeme tolik lidí s fyzickými závislostmi? Proč je naší hlavní starostí hledání a konzum rozkoše a luxusu? Když ve svém životě vědomě vyhledávám určitou míru živočišného pohodlí, zjišťuji, že mě to uspokojuje, ale zároveň nikdy neuspokojí..."

Shrňme to: rozmazlení kluci současnosti (od těch v Paříži až po ty ve vládách, hospodách a na stadionech) prostě jen neměli ty správné porody, hranice, učitele, vzory a rituály. Paradoxní i nadějně je zjištění, že dokud se tohoto jejich problému neujmou jejich ženy – matky a učitelky, sami kluci a muži nemají šanci se změnit.

Nemají dnes hlad, ale ani šanci dospět ve skutečné muže – a tak si prostě hrají. A rozbíjejí hračky.

Jednou z těch hraček je ovšem svět sám o sobě.

P.S.: „Vy jste to přece dokázal, integrovat se, jaký byl váš recept,“ zeptal se Jaroslav Formánek černošského soudce, který právě odsoudil několik pařížských mladíků za zapalování aut a škol. Soudce potáhl z cigarety a zamýšleně prohodil: „Měl jsem hodně, ale přísné rodiče.“



*Tanec těhotných žen v rámci vernisáže výstavy Umění porodit (2006)*



# Menstruace

Menstruace je jev hodný nejen nějaké té výstavy (a triček ji propagující hrdým stejnojmenným nápisem „Tento měsíc menstruuji“). U nás se za „to“ dívky od prvního okamžiku, a potom až do přechodu, stydí. A i když jsou současné reklamy plné oslav dokonalých pocitů bezpečí (aplikuje-li dívka tuhle vložku s křídélky nebo tamtu s trojnásobnou savostí), společnost tak jen pokrytecky a zištně posiluje touhu žen svou menstruaci a vše s ní spojené elegantně ukrýt před světem. Mimochodem, taky jste si všimli, že u nás jsou ženy v reklamě šlechtičny? Krev na všech těch menstruačních vložkách je totiž v reklamách vždy modrá...

Viktoriánská pruderie 19. století, posílená dvěma válkami a globálně destruktivními režimy a železnou oponou ve století minulém, a veřejně proklamovaná společenská otevřenost (bez jakékoliv cenzury, my všichni žijící v demokracii máme přece svobodu slova) jako soudobé masky celkem zdařile předstíraly a stále předstírají, že tenhle problém neexistuje.

Evropští misionáři pak mají lví podíl na tom, že domorodé dívky „se přestaly učit, že jednou za měsíc je jejich tělo posvátné, učily se, že je nečisté...“ (Anne Cameronová: Dcery Měděné ženy, Stehlík 2003)

Režisérka Olga Sommerová jednou prohlásila, že jí bylo 13 let, přišla za ní máma a sdělila jí, že bude menstruat, způsobem, jako kdyby se měl zhroutit svět. A těhotenství považovala za nemoc, kterou je třeba přežít.

Jinými slovy, všechno to jsou problémy pramenící z předchozích problémů a následky docela jiné a zásadní příčiny.

Jediný, kdo se díky své nedávné cestovatelské zkušenosti přece jen dotkl jádra pudla, tedy problémů západního tabu menstruace, byl ve svém sobotně ranním rozhlasovém komentáři o zmíněné výstavě jeden český výtvarník, který byl v Indii svědkem, jak poprvé menstruovala čtrnáctiletá dcerka kovolijce, u kterého pobýval. Dívka na počest tohoto důležitého životního kroku nemusela devět dní do školy, dostávala dárky od rodičů, příbuzných a přátel... a celý život bude, tak jako její krajanky, pyšná na to, že je žena a že menstruje.

Dívčím a ženám v našich krajích chybí jak sůl právě onen přechodový rituál, který v tak společensky příjemné formě prožívá každá indická holčička, když dostane první menstruaci.

Právě tak ovšem chybí rituály i nám chlapcům a mužům.

Co a jak si tedy počít s menstruací? Totéž, co se všemi jinými překážkami svobodného, leč v mezích slušnosti postupného rozvíjení osobnosti. Je třeba neskouzávat po povrchu, nenechat se opít lacinými populistickými rohlíky, nenechat si vnútit zástupné problémy, ale pátrat po skutečných příčinách stavu, který chceme transformovat.

Až i u nás každá poprvé menstrující dívenka bude mít nárok na devět dní volna ze školy a oslaví tuto pro ni tak důležitou událost s rodinou a příbuznými a kamarádkami a dostane spoustu dárků, pak nebude třeba spousta energie na spoustu těch různých „bojů“ za ...

Časy se ovšem sice pomalu, ale přece jen mění. Už i u nás je možno prožít s dcerou rituál první menstruace, a dokonce vyšla první kniha, které toto tabu vidí zcela jinak. Rozkvétající žena – příběh zasvěcení dívky v ženu (DharmaGaia 2006) je velmi příjemné čtení nejen pro dívky, kterých se to týká.

„S kamarádkami jsme si jednou přečetly, že v některých přírodních společnostech dosud ženy v období menstruace odcházejí do společného domu, kde se pod vedením starších, zkušených, zasvěcených žen věnují duchovnímu růstu, protože právě v tomto období jsou zvýšeně vnímavé.

A tak od té doby neříkáme naše dny nebo podobné bláboly, ale říkáme, že máme týden duchovního růstu,“ napsala mi nedávno jedna paní učitelka.

Vystihla tak přesně, co naznačuji. Na jednom semináři z asi dvaceti žen, které měly odvahu hovořit o své zkušenosti s první menstruací, o „tom“ mluvila nadšeně jen jedna z nich...

Uvažujte se mnou: jak jiné by byly jejich životní osudy, jak jiné by byly osudy jejich blízkých, jak jiná by byla naše společnost, kdyby mohly všechny holčičky oslavit svou první menstruaci podobně jako jejich kamarádky v Indii...

P.S.: Dr. Shunichiro Miyoshi v roce 2006 referoval o výsledcích pokusu, který provedl se svými kolegy z Keio University v Tokyu. Jednalo se o sběr menstruační krve od šesti žen. Tato krev je považována za „odpad“, neboť odchází z dělohy se

zbytky slizniční tkáně po neuskutečněném těhotenství. Miyoshimu se ale z tohoto "odpadu" podařilo získat třicetkrát více kmenových buněk, než kolik se jich daří získávat z kostní dřeně.

## Muži jsou cítit jinak

A ženy mají jinak propojené a strukturované mozky, jinak vnímají a slyší a komunikují. My, co jsme zvědaví a informovaní, to víme již více jak dvacet let, více jak pět let jsou i u nás již k dostání knihy, které to seriózně popisují, ale naše média si toho zatím ještě nevsímla a melou minulou slámu stále dokola, jako by se nechumelilo...

Jenže to je, ve světle oněch ve své podstatě revolučních a převratných zmíněných objevů posledních dvaceti let (o rozdílnosti funkcí mozkových hemisfér a jejich specializací u mužů a žen) tak, jako když ještě pár set let po Koperníkovi a Galileovi někteří lidé stále dokola tvrdili, že Země je placatá.

Jistě, člověk nemůže od bulváru a ženských časopisů čekat jakkoli hlubší myšlenku, ale přece jen, ignorovat tak zásadní zjištění o rozdílnosti (nejen hardwaru, ale i softwaru) mužů a žen, která mohou a měla by naprosto změnit způsob vzájemné komunikace, je fatální a svědčí o naprosté neprofesionalitě žurnalistů a pasivní a naivní stádnosti čtenářek a čtenářů.

Jak to, že se lidé docela ochotně učí zacházet s novými typy mobilů či videopřehrávačů nebo novému stylu sjezdu na carvingových lyžích, ale netrklo je, že právě taková revoluce nastala v oblasti neurověd a poznání o tom, jak funguje náš mozek?

Jak to, že studují různé ty americké manažerské a podnikatelské dovednosti jak se stát milionářem (-kou), ale ani netuší, že by se měli spíše zajímat o to, jak funguje jejich mozek a mysl, tedy základní nástroj nástrojů a zdroj vši další dovednosti každého člověka? A že stále netuší, že se i mysl dá, když člověk ví jak a vytrvá, cvičit a (pře)programovat – tak jako tvar bicepsu?

Muži jsou jiní, ale i oni dnes snadno podléhají reklamě (a stále více z nich pilně a nadšeně chodí ke kadeřníkům, na manikúru, používají stylové a módní parfémy, deodoranty) a konzumují módu právě tak nadšeně jako ženy.

Abychom si rozuměli, nemám nic proti přiměřené hygieně, ale ono ani s tou čistotou a vůní (přirozeným pachem člověka) to není tak, jak nám (vám) říkali už v mateřské školce.

Osvícenější a sečtější pediatři již například doporučují čerstvým maminkám, aby nedaly na zastaralé rady sestřiček z porodnic (a reklamu v televizi a nabídku z regálů drogerií) a nekoupaly svá robátka dvakrát denně (a nepoužívaly ty nejrůznější a v reklamě tak vychvalované krémy a mýdla a olejčky), protože pokožka dítěte a jeho imunitní systém tak nemá čas a možnost připravit se na svět kolem: odtud totiž pramení celá řada pozdějších kožních a zdravotních komplikací a nemocí.

Mimochodem, ženy, které jsou přehnaně čistotné, mají také víc kožních a jiných alergií. Moc by neměly uklízet ani ženy těhotné, protože jejich děti by mohly být „díky“ této aktivitě daleko více nemocné (chemikálie z různých rozpouštědel, čistidel, z dezinfekcí a čističů koberců, často navíc spojené s kouřením matek, jsou pravděpodobně příčinou mnohých budoucích zdravotních komplikací dětí).

Ale to jsem odbočil. Když nějaká žena při procházce uvidí toho svého dokonalého muže a rozhodne se, poučena z četby, že a jak ho sbalí, netuší, že „bylo rozhodnuto“ na základě podvědomého porovnání feromonů onoho muže (v nose nás všech jsou vomeronasální orgány na detekci těchto dříve jen hmyzu přisuzovaným molekulám) s jejím genetickým potenciálem (lidově řečeno, jestli si s ním bude rozumět v posteli a budou spolu mít zdravé děti), které proběhlo v jejím těle a mozku, ještě než se ona její vědomá část myslí „rozhodla“. Tělesné pachy totiž hrály statisíce let, a stále hrají, rozhodující roli, co se týče výběru těch nejlepších partnerů, tedy předání zdravých genů dalším generacím.

Výzkumy například ukazují, že lidé dávají přednost vůním těch příslušníků jiného pohlaví, kteří mají jiné složení určitých genů, odpovědných za obraněschopnost organismu. Jejich potomci jsou životaschopnější, mají vyšší biologickou zdatnost.

Jenže tohle všechno nefunguje, když žena používá hormonální antikoncepci (po požití oné zázračné pilulky se ženské tělo chová jako tak trošku těhotné a má zcela změněné čichové preference), nebo když se, ostatně jako již výše zmínění moderní muži, zmanipulovaní reklamou a pánskými časopisy, natře těmi různými deodoranty. Těla a evolucí do dokonalosti dovedné tělesné procesy jsou zmateny, oklamány. A ženy si vybírají a berou své partnery jen podle vnějšího (falešného) vzhledu. Nedivme se, že se pak tolik mužů a žen rozvádí.

Podobné je to v oblasti sexu, tedy milování. Bulvární časopisy hýří všelikými naivními radami, které ovšem například zcela a fatálně pomíjejí onu

nejelementárnější praktickou vědomost o tom, že ženy jsou desetkrát citlivější než muži, a to po celém těle – zatímco muži jsou skutečně citliví jen na tom jednom místě.

Když žena při milování jen leží a poučena četbou čeká, co s ní její milenec udělá, dočká se jen zklamání. Když je navíc intelektuálka, své zklamání asertivně okamžitě slovně, samozřejmě kriticky, vyjádří. Ale když muž, který nemá nejmenší potuchy, o čem je řeč, vyjádří svůj podiv a zároveň lásku otázkou: „Tak jak bys chtěla abych tě hladil?“ dostane odpověď: „Kdybys mě skutečně miloval, tak bys to věděl...“ je vedle jak ta jedle, protože jak to má muž proboha vědět? Jeho tělo a vnímání doteků je zcela jiné, a pokud mu to žena sama neukáže, zmůže se maximálně na mužné plácnutí, jako by plácnul kobylu (protože tak je přece rád plácán on sám)! Na což žena samozřejmě reaguje bolestně (její kůže je desetkrát citlivější!) a případně i z její strany teď už oprávněnou výčitkou: „Ty surovče!“ Jenže muž udělal (podle svého nejlepšího vědomí a svědomí) to nejlepší, co mohl! A dokud ho žena nenaučí, jak by ji měl hladit, tedy dokud neporovnajíc své jinak zdánlivě nekompatibilní slovníky doteků, nikdy si neporozumí.

Nedá se svítit, pardon, čichat, dámy, muži jsou cítit jinak a má to svůj velmi pádný důvod. Těla mužů a žen se (a po těch milionech let zatím úspěšného evolučního vývoje by bylo divné, kdyby tomu tak nebylo) neuvěřitelně a na stovkách těch nejjemnějších úrovní, vzájemně doplňují, potřebují a obohacují.

A časopisům nejde o vaše dobro, ale o jejich zisk.

## Po porodu se změnil?

„Se svým problémem se na nás obrátila zoufalá Denisa. Od té doby, co je maminkou, přestala svého muže zajímat. Příběh smutný, bohužel ne ojedinělý,“ píše redakce jedné ženské internetové stránky. Tazatelka samozřejmě nechápe, proč jí manžel po porodu jejich dcery řekl, „že si chce žít svůj život, že bude stejně pořád na motorce nebo s kamarády motorkáři, že ji má rád, ale že nechce žít stereotyp, že si musí od sebe odpočinout“, a je docela na dně („Malá má teprve 2 měsíce!“).

Nedorozumění mezi muži a ženami je kopec a rady kamarádek, také žen, k pochopení reakcí mužů nepomohou.

Pokusím se mužsky naznačit, proč asi muž Denisy jednal tak (z ženského pohledu) „nepochopitelně a nezodpovědně“, a jak z bryndy ven.

Muži v naprosté většině netuší vůbec nic o tom, k jak velkým hormonálním (tělesným, psychickým) změnám dochází v těle a mysli ženy v rámci těhotenství, porodu a mateřství. Bohužel to dost často nevědí ani ženy samotné.

Zkusme se na to podívat právě z pohledu muže: to ne on, ale ona se změnila. On se zamiloval, začal žít s milovanou ženou, jsou jen dva – a v tom báb ho, ona má najednou své břicho a své dítě, a muž sám je odsunut na vedlejší kolej a niterně zaskočen. A protože nechápe, proč se jeho milovaná tak moc změnila, bere to jako jistou zradu, a protože je samozřejmě také „muž“ akce, změní se v reakci na její změnu i on sám. Ona má dítě, on si pořídí také „dítě“, tedy práci a motorku. Je to jeho způsob obrany.

Přitom by mu to stačilo vysvětlit. Pokud se takovéto „problémy“ řeší např. v pražském A- centru na tzv. ženských kruzích, stačí si o tom promluvit, nebo si nechat odborně poradit (ne po internetu nebo s kamarádkou při sklence vína) a řešení je na světě: stačí takto znejistěného manžela někdy večer uložit a dát mu partnerskou milující masáž. A hodinku láskyplných doteků navíc okořenit verbálním ujištěním, že je stále milován, a že láska je jako moře – čím víc ji dáváme, tím víc jí máme. A ona teď dává lásku jak dítěti, které to právě v tomto období

potřebuje přece jen víc, tak jemu, i když mu to možná tak nepřipadá. Platí to i co se týká důvěry – čím víc jí bude důvěřovat, tím jistější bude i co se týká jejich vzájemného vztahu. A že je to všechno dobré a výhodné i pro něho, protože ženské tělo probuzené šťastným těhotenstvím a (nejlépe) přirozeným porodem je schopné neuvěřitelných výkonů (citových, emočních, ale i tělesných).

Muži jsou všeobecně z žen daleko zmatenější, než ženy z mužů. Nechápou jejich myšlení ani v běžném životě, natož v těhotenství nebo šestinedělí (ženy mají o 30% víc propojení mezi levou a pravou mozkovou hemisférou, a když mluví odpočívají). Vnímají například každou stížnost, každý stesk nebo dokonce pláč ženy jako svou prohru (něco jsem udělal špatně, ale netuším, co to je). Jsou zmateni z jejich každoměsíční (menstruační) změny. Nejsou na těhotenství své ženy a novorozence vůbec připravení. Jak by mohli pochopit, že třeba žena občas pláče (protože jí tak velí hormony a psychika „jiného“ stavu). Pro ně je pláč něčím téměř neslušným, protože muži přece nepláčou... a netuší, jak se k „náladám“ ženy. A tak odcházejí. Do zaměstnání, za přáteli a motorkami či auty, za koníčky. Odcházejí ne že by své ženy nemilovali, ale protože nerozumí jejich gestům, činům a projevům. A z nepochopení viní sebe.

„Prosím, poradte!“ píše Denisa. „Mám doufat, že se vzpamatuje? Nebo to mám utnout, vyřešit rozvodem a zapomenout?“ ptá se naprosto chybně žena, která svého muže a otce své dcery stále někde uvnitř miluje. Její rozum ale nechápe, že manžel nechápe její změnu (a oba nevědí, že je to změna normální a dočasná). Nemá dost informací a problém chce řešit rázně „mužsky“. Rozvod přitom není řešení, ale útěk (před překvapivou situací, která pramení jen ze vzájemného nepochopení, ne z bytostně odlišných životních postojů). Příště by k tomu mohlo dojít zase. A také běžně (protože muži postrádají ty správné informace) naprosto zbytečně dochází.

Deniso, zkuste se, i v zájmů svém a svého dítěte, na chvíli vcítit do pocitů muže, kterého milujete, večer mu dát láskyplnou masáž a vysvětlit mu své pocity a stavy. To ne on, ale vy jste se změnila.



# Holka z Playboye

Právě tak, jako je většina současných žen podvědomě (ale o to hůř) ovlivněna Hollywoodem (a dnes v Asii i Bollywoodem) a iluzí o „romantické lásce“, současnými médii tak efektivně rozmnožovanou a stále účinněji do nich ze všech stran vtlučkanou, právě tak jsou i muži – stále efektivněji a právě tak podvědomě – programováni k iluzi, které pracovně říkám „holka z Playboye“ (i když správně bych měl napsat „obrázek holky z Playboye“).

Již v dobách, kdy se vlastnictví Playboy trestalo (ale ohmatané výtisky o to více kolovaly a vytržené dvoustrany holek z Playboye zdobily dvířka převlékacích skříněk většiny mužů nejen v této republice) jsem si všiml, že ony nahé dívky těch nejboubelatějších tvarů nikdy nemívají pihy a už vůbec ne mateřská znaménka či dokonce faldy někde po těle.

Mimochodem, za socialismu se Playboy pašoval (a taky celníky zdatně zabavoval), ale lákal neodolatelně a byl čten vskutku velmi hojně. Když jsem na jedné brigádě fungoval jako sekretářka právního oddělení Dovozu tisku, paradoxně a pro pokrytecký režim typicky jsem upomínal zaplacení předplatného Playboye, kromě mnoha jiných podniků a ministerstev, i takové instituce, jakou byla Akademie věd.

Jistě, evoluce nás muže naprogramovala na oblíny (a mozek nám reaguje automaticky tím víc, čím je ona křivka boubelatější) a na rozdíl od žen, které lze uspokojit jen sto a jednou pozorností, navíc vždy jinou, lze muže uspokojit pouze a jen tím, že žena přijde nahá – přesto je ale současná záplava oblé nahoty, zvláště té v dokonalých barvách, individuálně i společensky neobyčejně kontraproduktivní.

Dnes trafiky a novinové stánky přetékají gigantickými prsy (ubohé ženy!), oči a mozky mužů jsou ukájeny na všechny způsoby, ale jen virtuálně! V reálu se nic moc nezlepšilo a mužové i ženy jsou vzájemně zklamaní(é). Muži (a chlapci) naprogramovaní Playboym se totiž ve skutečném životě setkávají s nahotou neupravenou, plnou nevyretušovaných pih a mateřských znamének a vrásek a faldů!

Fotografie oněch „holek“ ze všech těch Playbojů (dívka na dvoustránkovém

plakátku se tam nazývala a nazývá „playmate“ měsíce) jsou totiž vždy pečlivě aranžované a hlavně retušované (a současná technologie digitálního zpracování fotografií, věřte nevěřte, umožňuje stvořit z ježibaby plážovou superstar)! Všechna mateřská znaménka, všechny nepovedené záběry, všechny nepatřičnosti lze, na rozdíl od života, vynechat a vyretušovat a muži, takto dlouhodobě masírovaní ideálem ženské krásy, jsou pak ve skutečnosti často a opodstatněně velmi zklamaní: (naprogramovaná) mysl čekala holku z Playboye – a realita je všední, běžná, pihovatá, s faldy.

Abych ovšem psal „vyvážené“, musím samozřejmě dodat, že i dívka je obvykle notně zklamaná, protože onen muž vedle ní nejenže není princ na bílém koni, ale zdaleka nevypadá jako ti současní američtí nebo čeští filmoví „playboyové“.

Neviním, jen konstatuji. A ptám se těch, kteří by to měli mít v popisu práce: kde se dospívající dívky mohou dovědět, co to znamená být Ženou, a že muži jsou jiní než ženy a že sledování filmů z Hollywoodu může naprogramovat jejich mysl a je samotné (aniž si toho budou vědomy) k téměř jistému budoucímu mileneckému či manželskému zklamání?

A abychom šli k praprůččině – kde se mají matky budoucích milenců a manželů českých žen dovědět, že jsou to právě ony, kdo „dělají Muže“?

Kde se mohou kluci v pubertě a dále například dovědět, že ženy jsou naprosto jiné, že odpočívají mluvením a mají desetkrát citlivější kůži po celém těle, takže správně a dobře eroticky je pohladit je pro muže věda a námět celoživotní univerzity života?

No a pak přidejme současné možnosti erotických a porno videokazet a DVD (v každé prodejně Levné knihy jsou jich k máni desítky titulů) a několik prvních let soukromé televize a jejího (dodnes!) pravidelného sobotního erotického vysílání (uvědomme si: minuta sledování takové playmate není jen jedna retušovaná dokonalá mladá holka, ale dvacet pět těchto holek za minutu, které mysl obdivovatele oblin podvědomě nemůže neregistrovat) – a vyjde nám z toho nejen nesoulad mezi očekáváním a následným logickým zklamáním českých žen a českých mužů ze sebe navzájem, ale i skryté příčiny celkově neustále rostoucí agresivity, stále vyššího procenta rozvodů a domácího násilí i rostoucího počtu mediálně úspěšných psychologů (a jejich povrchních rad v bulváru tištěném i televizním).

Mysl takto médií a neretušovanými holkami z Playboye zpracovaného muže (jako ostatně i Hollywoodem zpracované ženy) pak opět logicky očekává, že ona tak oslavovaná zamilovanost (hormonální revoluce v těle a dokonalé obluzení mysli) bude věčná. A je následně, opět vcelku logicky a předpověditelně, velmi zklamaná. A pak viní tu druhou (toho druhého) nebo sebe samého (sebe samou) a začne intenzivně hledat tu ideální partnerku (ona zas toho ideálního partnera) atd. atd., a najde-li, je pak opětně zklamán(a).

Obrázek holky z Playboye je navíc „bezpečný“: nic nechce, a je-li třeba, je vždy po ruce.

Komu to prospívá? Jen výrobcům a prodejcům erotických magazínů a pořadů a kondomů a erotických pomůcek a seznamek a seznamovacích pořadů. A kdo spláče nad výdělkem? Všichni ti zklamaní a celá společnost v několika následných generacích.

Rozumějme si – nehoruji pro zákaz Playboye či erotických pořadů. Varuji jen před jejich zneužíváním a také před vědomě neregistrovanými následky, které pro muže (i ženy) tyhle „holky z Playboye“ představují.

# Princ Hollywood

Říkám to již desítky let, ale teprve teď se začínají objevovat jak „důkazy“, tak další lidé, kteří si myslí přibližně totéž. Ženy (i ty kolem mne) na to zatím slyšet nechtějí, ale přibývá nepříznivých důsledků – ve formě jakési niterné a celoživotní nespokojenosti valné části současných žen kolem třiceti a více let, v podobě médií stále zřetelněji zaznamenávané krize rodiny, ve stále rostoucím počtu rozvodů u nás atd. Možná nastal čas, kdy bude třeba to nějak pojmenovat, abychom se dokázali hnout dál, k hledání a nalezení řešení.

ČT odvíšovala hodinový sběrný dokument T. Kopáčové (Kristova léta, dámy...) o životních příbězích (a většinou stescích) několika českých třicátnic. Jako mnohé další měly tyhle dámy velké plány, ale ani jejich ambice, píle, inteligence a urputnost jim ono niterné štěstí, rozuměj, ženskou spokojenost (jen jedna z nich žije šťastně provdaná, se dvěma dětmi, leč občas také pochybuje) nepřinesly.

V dobře udělaném dokumentu se ovšem opět ozval onen věčný sen českých (a nejen českých) žen – princ na bílém koni. A tyhle čerstvé třicátnice samozřejmě mezi řečmi deklarovaly i další moderní požadavek na prince – kromě toho, že bude, jako princové přece bývají, romantik a milionář – jeho koníčkem musí být i domácí práce.

Ač inteligentní, samostatné, řeklo by se „emancipované“, přes občasné proklamace o tom, jak jsou vlastně šťastné, jsou tyhle ženy jaksi nenaplněné, tedy niterně, bytostně nešťastné. A hlavně neschopné navázat hlubinný a pro ně uspokojivý vztah s nějakým partnerem. Mívají většinou velmi vysoké nároky. Chtějí příliš (přinejmenším onoho zmiňovaného prince). Jsou totiž, jako již jejich matky, naočkované filmem. A jak jsem poznamenal při sledování dokumentu, bohužel ani ony ještě nečetly knihy manželů Peaseových o zásadních (evolučně daných) rozdílech mezi muži a ženami a také netuší, že čím víc budou hovořit pesimisticky, tím pesimističtější bude i jejich život.

Tvrdím dále, že i jejich generace, právě tak jako generace jejich matek, byla naprogramována iluzí, které pracovně říkám „princ Hollywood“. Film je totiž jedna

velká iluze, a to hned čtyřiadvacetinásobná (při sledování filmu v kině náš mozek registruje 24 filmových diapozitivů během každé vteřiny, v televizi je to 25 obrázků za vteřinu, my ale vidíme jeden plynulý pohyblivý obrázek). Právě tak je nejen podle mne iluzí (dlouhodobě škodlivou) i ona dokonalá Láska s velkým L, o které tyhle (a nejen tyhle) dámy všech věků tak rády sní.

Co když skutečně platí, že dvě poslední generace českých žen, které se narodily a vyrůstaly jak po roce 1948, tak po roce 1968, byly, každá po svém, kromě jiného postiženy právě infekcí hollywoodských iluzorních ideálů? Iluze a působnost filmu (a dnes televize) je tak silná, že proti ní zatím neexistuje jiná obrana než askeze. Jestliže ovšem generace matek dnešních dam v „Kristových letech“ ještě prošla výchovou (v rodině, ale i škole), která systematicky vštěpovala dětem základní rodinné hodnoty (např. úctu k autoritě a k rodičům – těm se ještě běžně vykallo, a většinou jsme byli ještě pokřtěni aj.), o které se mohlo myšlení tehdejších žen opřít, současné dámy jsou v tomto ohledu již dokonale vykořeleny a nezakotveny.

Ted' zdánlivě odbočím: v mozku je každý vjem v méně než půl vteřině zhodnocen ve čtyřech rovinách. Nás nyní zajímají dvě: ta první (ne podle pořadí důležitosti), týkající se toho, oč mi jde, umí rozeznávat, co je sen a co realita (blázince bývaly a jsou stále plné těch, kterým právě tohle nefunguje a kteří skutečně do morku kostí věří, že jsou Napoleonové nebo princezny Diany). Druhá rozhoduje o prioritě následných činů (když na křižovatce čekám na zelenou, můj mozek velmi dobře ví, že nesmí vzpomínat, co jsem měl večer k večeři, nebo plánovat, co udělám, až dojdu tam, kam jdu).

Co když tedy mozky současných žen (po tolika letech tak silné indoktrinace filmem) prostě fungují, jak jim káže princ Hollywood, a zvláště v případě romantické lásky a zamlženy emocemi nedokáží spolehlivě rozlišit sen od reality? Jejich činy pak občas, zvláště v životních krizích, postrádají nejen logiku, ale i „zdravý“ rozum...

Mimochodem, podobně zajímavý generační rozdíl existuje i v pojetí sexu. Zatímco u oné mnou označené první generace druhé poloviny 20. století byly dívky ještě poznamenány puritánskou výchovou generace předešlé (a moc možností vymanit se z ní tehdy nebylo) a sex a manželský sex z valné většiny prostě přetrpěly, generace dívek, které zažily kousek svobody v šedesátých letech si sice zkoušela „užít“, ale bez oné sjednocující ideje ona podvědomě vtisknutá a zděděná

princovská romantika (a potěšení z nevázaného sexu) byla ve většině případů rázem utnuta realitou života v normalizované společnosti a poté nástupem AIDS. Jejich dcery (a víme přece, že dcery v naprosté většině opakují, pokud nemají dost informací, snahy a možností, chyby svých matek) už braly a berou sex přece jen volněji, jenže zase tu je záplava ženských časopisů a telenovel (kdysi, když nebyla televize, se chodilo do kina tak jednou za měsíc) a vnucované modely ženství – a to vše stále v oparu princem Hollywoodem tak propagované Lásky.

Co když je ta vaše první a nekonečná Láska s velkým L, vážené dámy, jen kulturní program, na který v té současné podobě zadělali trubadúři středověké Evropy a který pak muži, spisovatelé a režiséři dovedli právě ve formě červených knihoven a hollywoodských trháků k iluzorní dokonalosti? Ony ty hollywoodské a jiné filmy totiž vždy končí „happy endem“ – polibkem nebo svatbou. V životě to ale tímhle jen začíná. Přírodě (a evoluci) totiž rozhodně nejde o lásku, ale o předání genů. A právě tak tyhle na své partnery si stěžující (a na prince z Hollywoodu naivně čekající) ženy většinou naprosto nechápou, co míní slovem Láska všichni duchovní mistři. Zatímco v našich krajích totiž tohle slovo navíc splývá do několika málo základních variant (a je agresivně spojováno se sexem), v jiných kulturách vyjadřuje nepřebernou mozaiku variant.

„Láska je věc nespolehlivá, nestabilní a krátkodobá, není na ni spolehnoutí...“ tvrdí dnes dr. Plzák, ale také Ind, žijící dlouhodobě v Praze, dr. Góvind Rádžpūt, který ze své zkušenosti dodává: „V mezilidských vztazích je pro Indy hlavní přirozenost a spoléhají se na věci trvalé a stabilní, jako je rozum a vědomí. V manželství jsou pak hlavními prioritami povinnost a zodpovědnost, které jsou také předávány dalším generacím.“

Intelektuálky, feministky a další vzdělané české třicátnice samozřejmě okamžitě vzplanou: bez lásky to přece nejde! Copak Indky se nev dávají z lásky (a často mají na mysli tu „první“, nejlépe na celý život, a nejlépe k princovi na bílém koni, spěchajícímu opravit kapající vodovodní kohoutek)?!

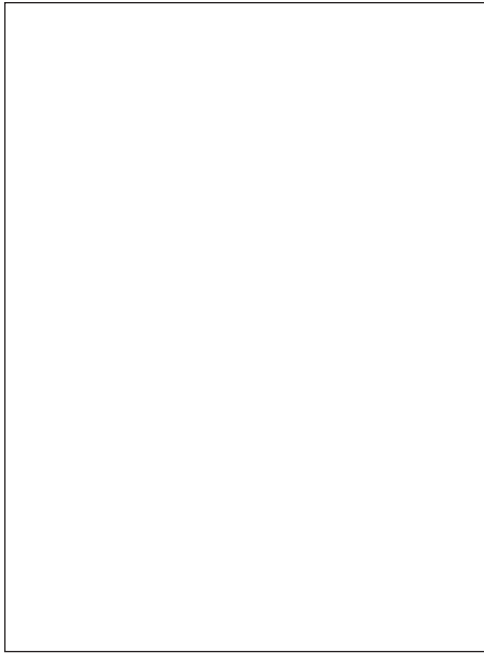
Dnes už to samozřejmě není, co bývalo (vliv Bollywoodu, tedy obrovských filmových ateliérů v Bombaji, které vyrábí téměř 1000 nových sladkobolných, romantických filmů ročně se nedá přehlédnout), ale na tamním venkově jsou sňatky stále ještě doporučovány a „vypočítávány“ astrology. Indická dívka svého ženicha vidí poprvé třeba jen týden před svatbou, jenže ten k ní „pasuje“ tak,

že je jejich vztah brzy hlubinný, dlouhodobý, celoživotní a pro společnost velmi přínosný: jsou dokonale kompatibilní. A tak zatímco v Indii je rozvodovost několikaprocentní, u nás, v krajích, kde panuje a vládne Láska, se rozvádí polovina všech manželství!

Rozumějme si, záměrně zevšeobecňuji. Chci totiž upozornit na většinou nevnímané hlubší příčiny pozdějších celoživotních omylů, ale zároveň naznačit cesty vedoucí k nápravě. Zkuste se, dámy, zamyslet: co kdyby na tom skutečně něco bylo? Máte jiné řešení? Asi ne. Nebylo by pak v zájmu nás všech třeba jen teoreticky připustit relevanci mého tvrzení?

Mnohé přírodní národy totiž odjakživa vědí, že manželství je příliš vážná věc, než aby o něm měla rozhodovat láska na první pohled.

Možná je nejvyšší čas radikálně přehodnotit Lásku (to individuálně) a také způsob, jakým vnímáme a hodnotíme mateřství, rodinu a roli ženy (to celospolečensky). K tomu nám Bůh a poznání a zdravý rozum a tolerance (nikoliv tedy princ Hollywood) pomáhej...





# Následky kouření

(zbytečný řetěz negativních následků)

Není kouře bez ohně. A není požitek bez následků. Studentkám, které o každé přestávce před školou náruživě potahují ze svých cigaret, nedochází, že chvilkové potěšení bude mít za následek celoživotní poškození zdraví.

Když si čtrnáctiletá dívka zapálí cigaretu, možná si na okamžik připadá dospělejší. Nikdo jí ale nevysvětlil, že když bude kouřit, může mít potíže se sexem a orgasmem, možná bude dokonce frigidní, rychleji jí zestárne kůže, že asi bude mít problémy s partnerem, pravděpodobně s otěhotněním, že její děti budou pravděpodobně, když ne vážně zdravotně či mentálně poškozené, tak nejspíš alergické a dyslektické nebo hyperaktivní, a možná i zločinci. A že zemře zhruba o patnáct let dříve, než by musela, kdyby nekouřila.

Tyto a jiné následky kouření čtrnáctileté dívky zcela jistě nebudou umět domyslet (děti do 18 let ještě nejsou schopny domýšlet důsledky svých činů!). Slyšely je sice už mnohokrát, ale protože ve skutečnosti neposlouchaly (dnes si cigarety přendávají z nových krabiček, na kterých je upozornění ministra zdravotnictví, že kouření může způsobit rakovinu, velkým písmem, do krabiček starých, na kterých je písmo daleko menší), je třeba jim to říkat a vysvětlovat znovu a znovu. V sázce je totiž nejen zdraví, ale i budoucnost celé společnosti.

Zkusme tedy uvažovat o kouření v souvislostech a vezměme to od samého počátku. My informovaní dospělí víme, že vše začíná již v období těhotenství a že kouření (pití alkoholu, požívání drog) v tomto období je určitá forma negativní mateřské fyziologické komunikace. Škodlivé změny, které tyto látky mohou vyvolat v prostředí nenarozeného dítěte, ho mohou přímo poškodit, anebo vystrašit. Dítě má spoustu důvodů k tomu, aby se vylekalo, a pokud to trvá déle, aby bylo stažené obavami. Již před několika lety dr. Michael Lieberman prokázal, že nenarozené dítě se emocionálně rozzruší (měřeno zrychlením srdečního pulsu) pokaždé, když si jeho matka kuřačka jen pomyslí, že si zapálí cigaretu! Nemusí jí ani vkládat mezi rty, ani zapálit sirku, dítě rozzruší už pouhá myšlenka na cigaretu. Přirozeně nemůže

vědět, že jeho matka kouří nebo si chce zapálit. Je však natolik intelektuálně zdatný, že umí spojit zkušenost kouření matky s nepříjemným pocitem, který v něm vyvolává. Příčinou je pokles přísunu kyslíku (kouření snižuje obsah kyslíku v krvi proudící placentou), což mu fyziologicky škodí. Mnohem škodlivější jsou ovšem psychologické následky kouření matky. Dítě se tím uvádí do chronického stavu nejistoty a strachu. Nikdy neví, kdy se fyzicky nepříjemný pocit znovu objeví, a jak to zabolí. Dítě dlouhodobým stresem matky trpí – stresové hormony přímo ohrožují jeho zdraví. Právě tohle je druh situace, který vytváří dispozici k hluboko zakořeněné podmíněné úzkosti a nevratným strukturním změnám v mozku dítěte. Prenatální psychologie (např. práce Petera Fedora-Freyberga a Thomase Vernyho) jednoznačně prokázala, že nejdůležitější příčinou problematického těhotenství a následných traumatických porodů je dlouhodobý stres. Dnes již víme, že například sklon k agresivitě není něco výhradně genetického a osudového, ale že se spoluvytváří již v době těhotenství. A že psychika těhotné ženy je to, co ze značné části určuje psychickou vyrovnanost nebo labilitu budoucího člověka. U malých dětí depresivních matek, jak připomíná dr. Koukolík, se začne odchylně chovat kůra čelních laloků mozku – křížovatky mechanismů pozornosti, emocí a sociálních vztahů. Dlouhodobější stres v těhotenství vede přímo ke schizofrenii, poruchám chování, depresím, agresivitě a celé dlouhé řadě obtíží a chorob.

Mimochodem, přímý vztah mezi psychikou těhotné a jejího budoucího dítěte prokázal už profesor Matějček v šedesátých letech, když zjistil, že komplikace v těhotenství a při porodu vedou k násilnému chování, a dochází k nim tehdy, má-li matka k těhotenství negativní postoj. Nechtěné těhotenství, pokus o potrat a následné svěření dítěte do ústavní péče jsou pak spolehlivě třeskutou kombinací, která v následném životě takových dětí neodvratně vede ke spáchání násilného trestného činu. (Například zločinnost v některých státech v USA klesla asi 18 let po povolení potratů.)

Zkusme to domyslet: děti kuřaček se rodí menší a s komplikacemi, matky pak často nekojí, děti, které jsou málo kojené, jsou častěji nemocné, hrozí jim alergie, cukrovka, infekce dýchacích cest, obezita atd. atp. Jsou emočně a psychicky nevyrovnané, méně inteligentní a od puberty budou pravděpodobně zoufale vyhledávat cokoli, co je uvolní – tedy cigaretu, alkohol, partu a násilí.

Těhotenství a první vteřiny a minuty života totiž každého člověka zásadně

programují na celý život například tím, s jakou základní emocí začíná fungovat mozek novorozence (který se zásadně dotváří celý první rok jeho věku). Jinak řečeno, již v bříšku své matky a v prvních vteřinách a minutách své existence mozek dítěte kuřačky zjistí, že svět je život ohrožující – a nemocniční porod je při běžném současném způsobu studené oslepující místo plné utrpení... a podle toho se zařídí.

Na prvotních základních emocích (které jsou v mozku dítěte v bříšku matky kuřačky téměř výhradně negativní) se totiž dále budují ty stále složitější. Zjednodušeně (a počítačově) řečeno, základní operační systém většiny lidstva (včetně databáze emocí) je, zvláště pak u dětí kuřaček, nastaven na hodnotu „negativní“. Takový člověk je většinou (neustále a nevědomě) stažen, čeká útok, ohrožení. Celý život pak v něm vnější události budou rezonančně vyvolávat právě tyhle nejhlubší emoční záznamy, které pak, pokud se s tím nerozhodne něco dělat, ovlivní i všechny jeho současné a budoucí postoje.

Ženy kuřačky mají navíc většinou problematické těhotenství a traumatický porod, který většinou končí císařským řezem. Porodníci ženám navíc málo vysvětlují, že dítě porozené císařským řezem bude asi náchylnější k celé řadě nemocí a zdravotních komplikací a pravděpodobně bude mít, právě proto, že nebylo porozeno přirozeně, v pubertě a v dospělosti jak potíže s navázáním a udržením partnerských vztahů, tak také zvýšenou potřebu mazlit se a být hlazeno (a také že existuje větší pravděpodobnost opačné sexuální orientace).

Kouření škodí vždy. Pokud si například kuřačka oněch devět měsíců těhotenství cigaretu odepře, ale pak začne kouřit, je to, jako kdyby svému miminku strčila hlavu do plného popelníku: škodlivé látky se dostávají i do mateřského mléka.

Bezohlednou ignorancí vůči rostoucímu počtu důkazů, jak dlouhodobě devastující je kouření, negativně programujeme své další generace. A že je to individuálně i celospolečensky nejen obtížnější, ale i dražší. Dr. Koukolík připomíná: „Angličtí psychologové vypočítali, že skupina dětí s (antisociální) poruchou chování stála daňové poplatníky do věku svých 28 let desetkrát víc než skupina, která poruchy chování neměla...“

Začínáme totiž také tušit další významnou příčinu, proč se „násilí stalo normou“ a stále více dětí vraždí své vrstevníky. Odborníci z různých těch Spolan a (ne)zodpovědných ministerstev nám léta suverénně tvrdili, že různých škodlivých

chemikálií je tak malé množství, že to na naše zdraví nemá vůbec žádný vliv. Vída. Český ministr životního prostředí, jak ukázalo nedávné vyšetření, má v krvi 55 ze 103 sledovaných škodlivin, včetně DDT (které se u nás přestalo vyrábět v roce 1973), polychlorovaných bifenylů (výroba zakázána v roce 1984) nebo zpomalovačů hoření (které jsou například v krytech počítačů)! A taky již víme, že za změnou pohlaví u ryb (z většiny samců jsou dnes samice) a pravděpodobně i snížením potence mužů stojí neuvěřitelně malá množství umělých ženských hormonů v potravním řetězci... Jinak řečeno, tyhle a podobné škodliviny máme v krvi každý z nás a mělo by to i ty naše „špatně postavené mozky“ a stále více znečištěnější těla setsakra zajímat a alarmovat! My se ale tváříme, že se nic tak hrozného neděje: Praha je páté nejšpinavější velkoměsto Evropy – a stále rostoucí počet dívek k tomu všemu ještě začíná kouřit!

I současné globální krize (a nejen u nás, protože války a hlad a nakonec i „móda“ kouření se v minulém století nevyhnula ani těm nejvyspělejšími zemím) jsou z jisté části důsledkem špatných rozhodnutí špatně postavených mozků lidí (lékařů, politiků, bankéřů), jejichž matky kouřily a kteří rozhodují.

Shrňme si to: důsledkem kouření dívek a žen jsou mimo jiné pozdější porodní komplikace, obrovský nárůst císařských řezů a dnes prakticky běžné použití anestetik, ale také citový chlad budoucích matek, dlouhodobé stresy dětí a vývojové poruchy jejich mozků, a nakonec, v dlouhodobější perspektivě, právě nárůst násilí.

Pokud někdo namítne, že přece kuřáků u nás je „jen“ 30 %, neví, jak uvádí dr. Koukolík, že „kombinace porodních poruch a odmítnutí chlapce matkou v prvním roce života postihla 4,5 % populace. Tento zlomek ovšem později spáchal 18 % ze všech násilných trestných činů. V globálnější rovině se pak zjistilo, že přibližně 6 % stále stejných recidivistů páchá 70 % nejtěžších násilnických činů.“ „Pravděpodobnost zatčení pro násilné i nenásilné trestné činy byla u 34letých dánských mužů přímo závislá na počtu cigaret, které jejich matky vykouřily v posledních třech měsících těhotenství.“ (prof. Jan Volavka v LN, leden 2003).

Mimochodem, pokud notorický kuřák namítne, že jeho dědeček taky kouřil a dožil se devadesátky, jeho tvrzení není úplné. Takový dědeček totiž většinu svého života prožil ve světě, který neznal DDT, PCB, umělé hormony, obrovské znečištění životního prostředí atd. Tehdejší tabák (a cigarety) nebyl chemicky upravován

a dědeček, který tvrdě pracoval na čerstvém vzduchu a maso měl jednou za týden (a uzeniny jednou do roka) kouřil jen po práci, slavnostně, jako jakýsi rituál.

Násilí, páchané kouřením žen na dětech v době těhotenství – a děloha je pro dítě první a velmi efektivní školou – se projevuje i v ekologické rovině. Prenatální psycholog P. Fedor-Freyberg přitom již léta tvrdí: „Děloha je prvním ekologickým prostředím člověka. Jak se k dítěti chováme, když je ještě v děloze, tak se ono v dospělosti bude chovat ke světu.“ Jak se asi bude ke světu chovat člověk, který byl již v děloze přímo ohrožován nedostatkem kyslíku, protože jeho těhotná matka začala kouřit už na škole a i v průběhu těhotenství si občas zapálila cigaretu? Třetina těchto dětí pak dále selže v pozdější rodičovské roli a vyrostou z nich neschopní, zneužívající a lhostejní rodiče, kteří vychovalí stejně agresivní potomky. Další třetina je sociálně poškozená a má sklon chovat se rovněž agresivně a deviantně.

Každá dívka, než si zapálí svou první cigaretu, by měla vidět (třeba v učebnici) fotografie plic dlouhodobého kuřáka a měla by vědět, že jedna jediná cigareta snižuje v místnosti obsah pozitivních záporných iontů (které když chybí, bolí nás hlava) ve vzduchu až desettisíckrát. Nebo že jedna cigareta znečistí ovzduší stejně jako moderní diesellový motor auta za hodinu a půl provozu. Nebo že kouření snižuje inteligenci a brzdí logické myšlení. Nebo že na nemoci spojené s kouřením zemře v Česku denně padesát lidí. Nebo že přímý vztah mezi kouřením a rakovinou plic prokázali lékaři před více než padesáti lety a za tu dobu na Zemi zemřelo v důsledku kouření vlastně zbytečně dalších sto milionů lidí!

Že jsou ke kouření lhostejní celoživotní kuřáci (lékaři a politici), nepřekvapuje. Dr. Koukolík v této souvislosti píše o „fossilním politickém myšlení“ a „cílené debilizaci společnosti“. Jak se ale zachováme my ostatní, kteří již víme, že tak jako není kouře bez ohně, tak není vykouřené cigarety bez celoživotních následků? Ony patnáctileté začínající kuřačky o důsledcích kouření a výše zmíněných souvislostech nic netuší a nejsou je schopny domyslet. Bezmocně pak podléhají (zejména filmové a televizní) reklamě na cigarety a tlaku kolektivu. Ohrožují tím zdraví nejen své, ale i zdraví celé společnosti.

Co s tím uděláme? Jak jim pomůžeme?

## Příčiny a následky

Vida, už je to tady. Další „důkaz“, přinejmenším nezpochybnitelné varování a také potvrzení moudrosti těch našich předků, kteří mluvili a psali například o tom, že kvalita vývoje dítěte je ovlivněna nejen kvalitou života (těla a mysli) rodičů, ale i prarodičů.

Nikdo z nás není osamělý ostrůvek v moři náhod života. Měly by si toho být vědomy zvláště ženy, dcery (jež jsou přímým pokračováním nepřetržité řady žen, tedy prababiček, babiček, matek), které chtějí počít a porodit dítě. Všechno souvisí se vším. Měly by si toho být vědomi profesionálky ve zdravotnictví, v porodnicích (ale i dietní sestry – ještě stále například dostávají právě porodivší ženy běžně k obědu hrachovou kaši s uzeninou, kterou si dá k obědu i porodník, poté co právě provedl další císařský řez), ale i pedagožky a profesori na pedagogických, lékařských a jiných fakultách.

Každý z nás by měl odmalička vědět o tom, jak jsme všichni propojeni. A každý dospívající by měl mít přístup k informacím, které výrobci (potravin, aut, hraček, plastů, elektrické energie, chemikálií, hnojiv, papíru a alkoholu a cigaret) utajují.

O co jde tentokrát? Synové mužů, kteří začali kouřit už jako chlapani, bývají obézní. Ukázala to nedávná studie britských genetiků (viz zmínka endokrinologa Vratislava Schreibera v Respektu 12/06). Zlozvyky rodičů ale neohrožují jen první generaci potomků. I vnuci kuřáků totiž kvůli jejich závislosti na nikotinu a také kvůli všeobecné neinformovanosti umírají předčasně a hrozí jim různá onemocnění, hlavně cukrovka. Totéž platí i pro vnuky mužů, kteří jsou obézní a přejídají se. Kouření a obezita zřejmě vyvolávají ve spermiích změny, které se přenášejí ob jednu generaci. Jsou to změny epigenetické, což znamená, že nejsou zapsány přímo v genech. Ušetřena nejsou ale ani děvčata, další studie ukazují, že jejich zdraví je ovlivněno tím, jak žily jejich babičky. Osud vnoučat závisí na životním stylu prarodičů, tvrdí zpráva vědců.

Každá nová činnost přetváří mozek, nejen co se týče softwaru. Například ta

část mozku dívky, která řídí činnost pravého palce, jenž pilně mačká sms zprávy kamarádkám, je po několika měsících abnormálně velká a mnohonásobně výkonnější.

Co ovšem udělá s těly a spermii stále méně plodných mužů (a jejich synů) a s vajíčky stále složitěji počínajících a s velkými komplikacemi rodících těhotných žen (a jejich dcer) stále vyšší počet chemikálií v potravinovém řetězci a to obrovské množství škodlivin z cigaret v ovzduší? Nedávno jeden známý novinář, jehož žena potratila ve třetím měsíci těhotenství, soukromým dotazováním zjistil, že z třiceti manželských párů v okruhu jeho přátel mělo dvacet dva stejnou zkušenost...

Oběťmi kouření jsou bohužel i nekuřáci. Můj otec kouřil jako fabrika a můj děda z matčiny strany taktéž. Takže přesto, že jsem nikdy nekouřil a už jako desetiletý jsem otci za cenu několika výprasků odmítl zaběhnout do hospody pro cigarety, i já jsem obětí jeho zlovyku a tehdejší módy partyzánů, odborářů, dělníků a spisovatelů. A se svými nemocemi jsem se pral hodně dlouho a některé důsledky otcova a dědova kouření neodstraním nikdy.

Sdružení Smoke Free Partnership, usilující o zákaz kouření všude na uzavřených veřejných místech, v těchto dnech v Bruselu zveřejnilo „konzervativní“ odhad profesora australské univerzity v Queenslandu, že ve 25 zemích Evropské unie každý rok zemře na následky pasivního kouření více než 79 000 lidí (u nás 3 500). Tedy každých 7 minut umírá v Evropě jeden člověk! Ne kuřák, ale nekuřák, jen proto, že někdo v jeho blízkosti kouřil.

„Dobrovolný přístup nefunguje,“ píše se dále ve zminované zprávě. Mimochodem, u nás platí nový protikuřácký zákon, jehož výklad je, jak je patrné z každé stanice autobusů a tramvají, velmi rozporuplný. Pokus o zpřísnění poslanci v roce 2006 vrátili k přepracování. Přitom v Irsku a ve Skotsku zákaz kouření na pracovištích ušetřil jedno procento hrubého domácího produktu (vyšší produktivita, nižší nemocnost a méně úmrtí). Zákazy kouření v Britské Kolumbii, New Yorku, Norsku a Novém Zélandu nijak nepostihly podnikání, naopak, například v barech v New Yorku se zvýšil obrát skoro o 9 % a zaměstnanost se zvýšila o 10 600 míst.

Jsme stále méně všímaví k tomu, co se (nám a kolem nás) děje – příčina; a tak nás v budoucnosti čekají ještě větší skandály, tunelování, nakažlivější nemoci a ještě větší přírodní katastrofy – následek. Necháváme své sousedy, lékaře, politiky aj. (ale i dcery a syny) kouřit (podvádět, lhát) a pár podnikatelů vydělávat na naší

nevšímavé hlouposti – příčina; jsme obézní, nemocní, umíráme dřív – následek. Jsme obézní, nemocní – příčina. Naši vnuci budou ještě obéznější a více nemocní – následek. A tak dále a tak dokolečka. A cigarety jsou stále levně k dostání u každé školy, před kterou každou přestávku postávají davy kouřících studentek, a na některých školách zavedli studentům kuřárny.

Výchova budoucího nekuřáka začíná u matek. A otců, samozřejmě. Když nekouří rodiče, nekouří většinou ani děti. A tam, kde je dostatek informací (o příčinách a následcích kouření), tam je také naděje na změnu.



## Mužsko-ženská nedorozumění

Objevy neurovědčů z posledních dvaceti let zásadně změnily naše vědomosti o tom, jak fungujeme. Kromě mnoha jiného se ukázalo, že mozek muže a ženy se (po desítkách tisíc let specializace) liší. Ve struktuře i „softwaru“.

Tak jako pes s kočkou, tak se ani muž se ženou, zvláště tou současnou, emancipovanou a reklamami zmanipulovanou, nedomluví. Nerozumí si.

Když pes vodorovně vrtí ocasem, je to na znamení radosti a vítání. Když takto vodorovně švihá ocasem kočka, je to známka vrcholného vzrušení těsně před útokem. Když pes zvedne packu, je to pozdrav, když zvedne packu kočka, je to útok. Dospělý pes si s dospělou kočkou vůbec nerozumí. Pokud ale spolu vyrůstají odmalička, naučí se spolu vycházet.

Když žena mluví, odpočívá a funguje jí mozek v obou mozkových hemisférách. Když mluví muž, sděluje informaci nebo instrukci a funguje jen v jedné mozkové hemisféře (uvedená zjištění platí pro zhruba 75 % populace).

Muž celé věky lovil jeleny (mamuty, králíky, doplňte, co chcete), takže jeho vidění je „tunelové“ (musel umět zaostřit na jeden prchající bod na horizontu). Když tedy potřetí křičí na ženu „To máslo tady není“ a žena přikvačí a s vítězným úsměvem máslo rovnou vytáhne, není to proto, že by byl muž méně chápavý, vnímavý a inteligentní, ale proto, že je nitro ledničky příliš blízko.

Když muž ulovil jelena, odpočíval tak, že koukal na hvězdy nebo do ohně a mlčel. Dnes, když přijde z „lovu jelena“, tedy z práce, má tendenci odpočívat tímtéž způsobem: tedy mlčet a koukat do novin nebo na televizi.

To ovšem žena, která si chce popovídat, nechápe a mlčení muže si vyloží tak jako kočka při pohledu na švihající ocas psa: naprosto špatně. Oba používají jiný slovník a stejná slova znamenají pro každého něco trochu jiného. Zatímco muž se dokáže orientovat v prostoru (má na to i větší a výkonnější centra v mozku), žena má například potíže se zacouváním auta při pokusu o zaparkování (zvláště v noci, protože muž vidí v šeru daleko lépe než žena).

Muž se tisíce let musel na lovu jelenů prodírat trním a křovím, takže jeho kůže je desetkrát odolnější než kůže ženy.

Muž bere, co je řečeno nebo napsáno, jako instrukci. Takže když žena, zmatená tím, že si s ní muž nepovídá, vyřkne větu „Už tě nemůžu ani vidět, sbal se a vypadni!“, je překvapena, když ji muž poslechne a opravdu se sbalí a vypadne. Pro něho to byla jasná instrukce, ona si ale chtěla jen popovídat.

Ženy lépe čichají, rozeznávají barvy, jsou nepřekonatelné v rozeznávání emocí podle mimiky a gest a muži nemají šanci jim úspěšně zalhat. Muži se zase umí okamžitě rozhodnout, něco spravit, zaimprovizovat, jsou silnější.

Poprvé v historii lidstva začínáme tušit, a dokonce i část po části vědět, jak fungujeme a jak jsou ženy jiné než muži. Jen začít hledat a studovat, a zvláště v současné době verbálních záplav a devalvace významů i aplikovat ty správné informace a postupy. Poprvé v historii lidstva už můžeme vnímat partnera či partnerku ne ve smyslu ignorantského podvědomého rozčílení (Ty mi vůbec nerozumíš! Ty mi rozumět nechceš!) a následného štěkání a útoku, ale v obdivném úžasu (Ty jsi tak krásně jiná/ý/!).

Muž si se ženou prostě nerozumí a rozumět ani nemůže (alespoň tak, jako si žena rozumí se ženou). Pokud spolu ale začnou žít a prožívat každodenní všední i občasná výjimečná dobrodružství, jejich mysl si na sebe zvyknou. Právě společné prožitky jim umožní vybudovat nový společný slovník. A slova a gesta druhého si překládat. A tolerovat se. A vážit si jeden druhého.

Pokud ale žena očekává od muže ženské porozumění, nebo pokud pak dokonce začne používat mužský slovník a mužské způsoby prosazení svých ženských zájmů (viz radikální feminismus), je oheň vzájemného nepochopení na střeše a rozvod na obzoru.

Jinými slovy, bez informovanosti o vzájemných rozdílech, bez instrukcí a návodu k použití to prostě nemůže fungovat.

Holčičky také mluví dříve než chlapečci a jsou verbálně lepší než kluci a později muži. Čtení a psaní (mailů, článků) přitom vždy bylo a stále ještě je, kromě vrcholné literatury a básnictví, striktně levohemisférová záležitost. Zatímco tedy muž používá mobil a mail jako nosiče informací, ženy internet zahlcují delšími a dlouhými výlevy, aniž přitom tuší, že jsou (pokud píší mužům) jak slonice v porcelánu mužských pochyb. Ženy také, protože mají o 30 % víc propojení mezi

hemisférami, umí to, co my muži ne: mluvit jedna přes druhou. A mluvit a zároveň naslouchat. Své širokorozchodné a sáhodlouhé mailly a dopisy a reakce v diskusi přitom samozřejmě původně nemyslí tak, jak je pak vnímají muži! Z opačné strany: muži, vážené ženy, čtou všechna vaše slova jako instrukce, skutečně doslova.

Chtějí-li ženy od mužů ohled a respekt, a dokonce pochopení svého způsobu vnímání sebe a světa, právě tak by měly mít ony respekt k docela jinému, evolučně danému mužskému způsobu vnímání žen, sebe a světa těch tvorů, se kterými by chtěly a mohly žít. Ještě nikdy žádná žena žádného muže nepřevychovala k (ženskému) obrazu svému (a když ano, pak se s ním nedalo vydržet). Princové a milionáři v bílých kabrioletech, jejichž koníčkem jsou domácí práce, neexistují.

To, co jediné lze přitom změnit, je způsob, jakým žena (muž) vnímá toho druhého (tu druhou). A mužsko-ženská nedorozumění tak proměnit v hluboké porozumění.

# Učitel

Největší bolestí českého školství jsou učitelé. Také špatně nastavený systém, založený ještě z Rakouska-Uherska na aroganci vševědoucího pána a bezpodmínečné slepé poslušnosti žactva a pokroucený obdobím komunistické snahy o poroučení větrům a deštům ve jménu strany. Ale učitelé jsou problémem největším. Při vši úctě k těm několika výjimkám, ideál školy hrou je stále jen nenaplněným snem Jana Ámose.

Nedostatek pozitivního vzoru, v našem případě absence dobrého, tolerantního, leč přísného učitele, je ale velkým problémem i pro většinu obyvatel naší republiky. Jak ve věku dospívání a zrání, tak v duchovní, sociální a především morální oblasti vývoje osobnosti člověka současnosti.

Před mnoha lety mi přátelé z USA posílali různé „newsletters“ (občasníky a letáčky) rozličných tamních duchovních skupin a aktivit. Jednou jsem takto objevil i podivného duchovního mistra. Na rozdíl od tehdy dominujících indických guruů a japonských mistrů to byl evidentně běloch, ale psal a mluvil (měl jsem i nějakou tu kazetu s nahrávkou jeho učených řečí) stejně poučeně a „osvíceně“ jako oni.

Zaujal mě, a tak když jsem v jednom z dalších balíčků objevil i jeho knihu, zaradoval jsem se. Z vlastní zkušenosti jsem už věděl, jak obtížné je pro většinu duchovních adeptů v Evropě bez námitek a přesně převzít dálněvýchodní, v mnohém tak odlišnou praxi. A teď jsem měl v rukách knihu bělocha, Američana, který o tom, o čem píše a mluví, rozhodně věděl nejméně stejně tolik jako každý ten Vívekanánda, Rámakrišna, Jógananda nebo Suzuki. Z předchozích materiálů jsem už věděl, že Da Free John často zmiňuje (buď sám, nebo v odpovědích na otázky svých studentů) svého duchovního učitele. Na otázku, kdo je jeho guru a mistr, tedy ten nejdůležitější učitel, odpovídal: „Pan Smith.“ V každé situaci se prý stačilo podívat na pana Smitha, který vždy nějakou akcí, nebo i mlčením, naznačil jediné správné řešení jakéhokoliv problému západní civilizací zhyčkaného bělocha, který žil několik let sám na jinak liduprázdném ostrově. Nikdo z žáků

Da Free Johna ale pana Smitha nikdy neviděl. Až v téhle knize jsem našel celostránkovou fotografii divokého kocoura, pod níž bylo napsáno jen Mr. Smith.

Staráme se teď o jednoho zrzavého kocoura, ale nějací ti velcí, rozumně se chovající kocouři se kolem mne, nebo poblíž, vyskytovali odjakživa. Ale až nedávno mi došlo, jak velkým učitelem by mohl být a potenciálně je každý kocour každé ženě (v rámci jejích občasných typicky ženských krizí).

A tak právě proto, že jsme měli kocoury odjakživa a tyhle situace se opakovaly u všech žen, se kterými jsem kdy žil nebo které žily v domácnosti s nějakým tím (čtyřnohým) kocourem, dovolím si zevšeobecnit. Kdykoliv se totiž nějaký kocour objevil, všechny ženy se široce usmály a bylo vidět, že i vnitřně byly, jakoby mávnutím kouzelného proutku, najednou šťastné a tolerantní. Ráno, v poledne, mohl být mokrá od deště, dokonce i s polomrtvou myší v tlamě – přestože se ženy většinou myší hrozně bojí – kocour byl a je vždy s úsměvem a všeodpouštějící radostí vítán.

Uvědomil jsem si, že právě tak se ke svým kocourům anebo pejskům chovaly i všechny babičky v sousedství a v parcích, kam jsem kdysi vozil v kočárcích své dvě dcery.

Pokusím se tedy tento fenomén využít a navrhnout: co kdyby si ženy, které se po několika letech manželství a zvláště v období před menstruací rozčílí už při prvním pohledu na svého muže, který se právě vrátil z práce domů, vzaly příklad ze svého chování k těmto a podobným domácím mazlíčkům?

Muž prostě nemůže pochopit, proč je jeho milovaná žena najednou protivná, úsečná, s provokujícími odsudky a ponižujícími komentáři k čemukoliv, co udělá, když ještě včera byla docela milá, a už vůbec nechápe, proč je všechno špatně. Průměrná našťavaná žena je obvykle (a nechci teď spekulovat nad důvody a pracovním vyčizením atd.) a navíc jednou za měsíc pravidelně tak rozervána vnitřními zmatky a nepříjemnými pocity (viz fejeton Cesta muže a ženy), že je schopna jednou litanii zpřerhat dlouholeté zvyky a vztahy a často až fatálně ohrozit dlouholeté soužití. Přitom křičí na člověka, kterého před nějakou dobou vášnivě milovala, kterého si vzala, kterému obřadně slibovala, že s ním bude stát ve chvílích dobrých, ale i zlých. Přitom život je zázrak a máme se tu jinak jak prasátka v žitě.

Abychom si rozuměli: nějaká ta vášnivější diskuse je běžná, ale to, co je

z malého nedorozumění schopna udělat typická česká žena, kterou mám na mysli, jde daleko za rámec „dobrých mravů“. Manželka anglického arcibiskupa jednou na otázku, jestli někdy v životě myslela na rozvod, odpověděla: „Na rozvod? Nikdy. Na vraždu? Často.“

Taková typická rozčilená česká žena je schopna vynadat svému muži, pokud se vrátí pomlácen, špinavý a s krvácejícími odřeninami (protože třeba spadl z kola), a štítivě ho pošle do koupelny nebo nemocnice, ať si poradí sám, že na něho sahat nebude. Když se jí ale vrátí pomlácený a krvácející kocour (nebo pejsek) s natrženým uchem, okamžitě se ho jme s úsměvem laskavě utěšovat, ošetřovat a opečovávat.

Zdánlivá nevýhoda mužského, mezi hemisférami o 30 % méně propojeného mozku, je právě v tomto spíše výhoda: muž vyzná lásku, a tím to pro něho hasne, protože to platí dál a klidně i celý život. Pro ženu, jejíž hemisféry jsou propojenější, ale není nic jednoznačné a dlouhodobě, natož pak navěky platného: co je dnes červené, je zítra hnědavé či purpurové, a největší láska jejího života dnes je zítra klidně největší zrádce. A zatímco naše babičky a ještě maminky braly například bolesti hlavy nebo bolestivou menstruaci jako „údel ženy“ a moc to nerozmažávaly, řada dnešních žen, rozmazlených radami odborníků a televizních hvězd, detailně sleduje vývoj každého pupínku na nose a ulomený nehet je katastrofou, která se odrazí na rodinném životě.

Ve vztahu ke svému kocourovi je ale i obyčejná česká žena najednou dokonalá. Nic nečeká, ale je vždy připravena pomoci, potěšit, pohladit. Nevnučuje se, nerozčiluje, bere kocoura takového, jaký je, a takového ho obdivuje. Neprojektuje do něho své filmové a seriálové sny, neobviňuje ho za své deprese a neúspěchy. Respektuje svobodu kocoura a naopak obdivuje jeho samostatnost.

Když se takový hlazený a za ušima drbaný kocour zvedne a mňoukne, ženy hbitě vyskočí a otevřou mu dveře, aby mohl zpět do svého kocourího světa. A je jim jedno, kdy příště kocoura zase uvidí: vědí, že kocourí záležitosti nelze předem naplánovat. Když se ale zvedne manžel, že jde někam pryč, obvyklá typická česká žena chce přesně vědět, kam a proč jde, a kdy se vrátí, a když se vrátí, místo aby ho s hlubinně šťastným úsměvem (tak jako kocoura) pohladila a připravila mu plný talíř (plnou misku), tak mu vynadá, kde byl tak dlouho, a vyčte, že určitě zapomněl koupit to máslo.

Každá žena přitom umí být – alespoň se svým kocourem – dokonale ženská, pečující, starostlivá, tolerantní, přijímající a teplo domácího krbu poskytující..., tak proč není taková ke svému muži? Vždyť právě tak jako každý kocour (pejsek, kaktus či záhon mrkve), i její muž je dokonalým tvorem, zázrakem na konci milionů let evolučního vývoje. Umí tisíce věcí a oplývá tisíci dokonalými vlastnostmi. Ženská mysl je ale schopna na tohle všechno pod dojmem nějakého z mužova pohledu bezvýznamného prohrěšku (například nezavřel šuplík na příbory) v okamžikové nespokojenosti a v návalu několik miligramů nějaké chemikálie v mozku dokonale zapomenout a celý společný život hodit za hlavu.

Kdyby si ženy české dokázaly uvědomit, že jejich domácí mazlíčci, kocouři nebo psi, jsou v tomto ohledu jejich duchovními (emočními) učiteli, a kdyby se takto natrénovaný vztah k nim naučily aplikovat i ve vztahu ke svým životním partnerům, pak by se jejich vlastní, ale i vůkolní svět proměnil, jako mávnutím kouzelného proutku, v pozemský ráj a nepřetržitě štěstí.

(Právě tak by ale zcela jistě ocenily ženy, kdyby se muži, tak jako kocouři, dokázali přijít pomazlit jen tak, i když z toho nekouká žrádlo, pardon, sex.)

Schopnost kocourů (ale i pejsků a jiných zvířat) být vždy „ted' a tady“, nepřemýšlet zbytečně nad něčím, co přemýšlení nevyžaduje, necpat do situace ted' zkušenosti ze situací před lety, být vždy otevřený vůči tomu, co přijde, a netrápit se možnostmi, které by mohly nastat – řečeno slovy zenového mistra „dělat to, co dělám, na 100 %“ – je přitom něčím, co trénují mniši i mnišky všech klášterů všech duchovních hnutí na světě celé roky.

Da Free John jako typický (v tomto smyslu výchovou a školou pokřivený) běloch se právě tohle učil od svého největšího učitele, pana Smitha.

Právě tohle, nečekat nic, být připravena na vše, se ženy na celém světě naučily vůči svým kocourům. Bohužel jim nedošlo, že právě tohle by mohly a měly v běžném životě aplikovat i na své životní partnery (ale i šéfy a politiky). Kocouři, kteří jsou hlazeni, opečováváni, vnímáni jako svobodné a dokonalé bytosti, se jimi také stávají. Manželé, kteří jsou svými ženami okřikováni, kontrolováni, kritizováni jako neschopní budižkničemové, se jimi právě díky tomuto apriori negativnímu a často systematickému přístupu svých žen i stávají. Opakujme si – jsou to ženy, tedy matky, které „dělají“ chlapce a muže.

Učitel vztahů, to je to, co našim ženám chybí nejvíce.

Přitom ho většina žen má doma. Nějakého toho kocoura (či pejska). Takový učitel ji dnes a denně může učit a naučit, jak být dokonalou ženou, která si zaslouží podobně dokonalého partnera.



## Kdybych znovu žila se svým mužem...

Kdybych znovu žila se svým mužem, byla bych mu víc ženou.

Nechovala bych se k němu z pozice síly, protože to je mužská role, ale učila bych ho síle své lásky. Víc bych ho objímala a hladila, než se přela a bojovala.

Neříkala bych, že k němu budu milá až potom, co bude milý on, ale byla bych k němu milá, aby se naučil, co to znamená, a jak je to i pro něho výhodné. Nenutila bych ho žít podle svých očekávání, ale očekávala bych, že bude žít svůj život.

Už bych ho nekritizovala, protože to s muži nefunguje, většinou se zaseknou a nikdy na tuhle „prohru“ nezapomenou. Naopak, vždycky, i za sebemenší věc, bych ho chválila.

Víc bych mu naslouchala a méně ho poučovala. Víím už totiž, že muži říkají stejnými slovy něco jiného než ženy (berou vše jako instrukci), a také že mluví málo, ale co řeknou, na rozdíl od žen udělají.

Nenechala bych se kamarádkami přemluvit k tomu, abych o něm mluvila, natož negativně. Naopak, vždycky bych stála při něm a bránila ho, třeba proti kamarádkám, ale dokonce i proti svým rodičům. Z historie a pozitivních příkladů totiž víím, že když žena následuje svého muže, zvláště v dobách krize, vždy ji to nakonec posílí a o to víc je sama sebou.

Pokud bych chtěla, aby opravil kapající kohoutek, zmínila bych, že obdivuji jeho organizační schopnost, s jakou vždycky dokázal sehnat opraváře (nechala bych na něm, kdy a jak), a jen tak mimochodem bych vyjádřila přání, aby ten kohoutek přestal kapat.

Nenutila bych ho chodit se mnou nakupovat, ale o to víc bych obdivovala, jak dokáže sehnat, co je třeba.

Vysvětlila bych mu každý měsíc, že před menstruací a často i během ní budu říkat věci, které tak ve skutečnosti nemyslím – aby to nebral vážně (aby se k smrti nepolekal, že je našemu vztahu konec).

Naopak bych brala velmi vážně, když by se podivil nad mým dvacátým svetríkem nebo tričkem.

Domluvila bych si s ním jasné signály – například, když přijdu nahá (tomu neodolá žádný muž na světě), mám chuť se milovat. Nebo když si dám na hlavu ručník, bolí mne hlava (aby nepodléhal hlubinné krizi že zase něco zkazil). Už totiž vím, že mlčení ženy je mučení muže a muž je ze ženy stále poněkud zmaten.

Nikdy bych mu nekladla nezodpověditelné otázky, protože už vím, že když muž něco neví, je ponížen a bere to jako životní prohru. A také bych po něm už nechtěla, aby rozhodoval, který svetrík mi víc sluší.

Nerozčilovaly by mne jeho ironické poznámky, protože bych už věděla, že to je, jako když kluk podrazí holce nohy, tedy způsob pozornosti a vyjádření zájmu.

Nejprve bych ho nakrmila a až potom bych si s ním povídala.

Nevytírala bych a nezametala pod jeho židli, když na ní zrovna sedí, protože už vím, že i on v bytě potřebuje svůj bezpečný koutek a je tím ponižován.

Nevyčítala bych mu noviny a televizi, protože už vím, že to je jeho odpočinek po „lovu jelena“.

Neustále bych mu dávala najevo, jak mi imponuje, a sama bych se ho snažila co nejvíce (něžností, péčí, nebo nahotou) inspirovat. Nikdy bych mu neříkala, že se k sobě nehodíme, protože je tak jinej, ale obdivovala bych ho, jak je krásně jinej.

Už bych po něm nechtěla, aby se choval a vypadal jako hrdinové telenovel a romantických filmů, protože ti se skutečností nemají pranic společného: jen programují k závislosti ke konzumu (propagovaných předmětů a pomyslných rozkoší). Už totiž vím, že poměřovat svého muže vyretušovanými hvězdami je nesmysl a začátek konce vztahu.

Nepřipravovala bych se na milování pozdě v noci dvacet minut v koupelně, protože vím, že nečinností trpí a že by mi mohl usnout, ale pomilovala bych se s ním a až pak bych šla do koupelny. A i kdyby zpočátku nechtěl, už vím, jak snadné je přemluvit ho k tomu. Už také vím, že zatímco žena je desetkrát citlivější než muž, a to na celém těle, muž je skutečně citlivý většinou jen na tom jednom místě, takže evolučně nemůže mít nejmenší ponětí, jak mne hladit. A také že to má v tomto a jiných ohledech s mou náročností a mými potřebami těžké, protože jemu ke spokojenosti stačí, abych přišla nahá.

Kdybych znovu žila se svým mužem, byla bych mu vstřícnou, jemnou a přijímající ženou, a on by pak tím víc byl uvolněným, ale zároveň silným, citlivě na mé potřeby reagujícím a oporu poskytujícím mužem.

## Zaplatí za sex

Zaplatím za sex, slyší studentky běžně, tvrdil titulek jednoho článku o výzkumu české lékařky, která se zabývá dětskou prostitucí. Přes tisíc dvě stě gymnazistů odpovědělo na otázky jejího anonymního dotazníku. Paní doktorku překvapilo, že poměrně velká skupina studentů byla v dětství zneužita (rozuměj, pokud se včas dítěti nepomůže, může to být vedle chudoby a nefungující rodiny jeden ze startujících momentů, proč se později prodává), a také že jen necelá polovina studentů si uvědomuje, co to vůbec dětská prostituce je. Padesát šest procent z nich si totiž myslí, že sex za večeři nebo za výlet do Francie je jen obchod. „Občasný komerční sex nevnímá řada z nich jako prostituci. Neuvědomují si, že je to poznamenaná na celý život,“ tvrdí lékařka a dodává: „Nabídku na sex dostala už čtvrtina patnáctiletých. Zatímco v Chebu děti prostituci vnímají jako běžnou věc, v hlavním městě si ji spojují s luxusním životem.“

Zmínka o tomto negativním jevu v jednom mém fejetonu zveřejněném na jedné internetové stránce (jako propagátor pozitivního myšlení píši o negativních záležitostech ve smyslu „nemůžeš z pasti, dokud nevíš, že jsi v ní“) vyprovokovala obvyklé rozhořčené komentáře a jeden, který mne překvapil a přiměl k pokusu o vysvětlení.

„Sex za večeři nebo za zájezd do Paříže je prostě sex za večeři anebo za zájezd do Paříže. To prostě JE obchod. Co je na tom k divení? Že je to jako nemorální? No zřejmě jak pro koho, já na tom nevidím nic nepřijatelného, ačkoliv sama bych do toho nešla. Ale proti gustu...“ napsala čtenářka. A když jsem jí naznačil, že „sex za večeři nebo zájezd do Paříže není pro studentky, kterým ještě není osmnáct let, nic normálního. Pokaží jim to skutečný sex a lásku na celý život,“ opáčila hbitě: „Sex vyměněný za zájezd do Paříže je neskutečný? Čím je neskutečný? Jak se liší od toho skutečného? Poučte mně. Já takový sex nikdy neprovozovala, neboť mně to nelákalo. A argumenty o lásce na celý život, pokažené nějakým tím nezávažným sexem v raném mládí, patří opravdu tak do prvorepublikových filmů...“

Proč znovu a znovu zdůrazňuji vliv psychiky na průběh těhotenství nebo negativní vliv kouření na celý život rodin kuřáků a kuřaček nebo, jako v tomto případě, devastující vliv sexu za večeri na studentky, které jej provozují? Co že je na tom k divení? Už Konfucius totiž před více jak dvěma tisíci lety věděl, že „nevšímá-li si člověk problémů, které jsou vzdálené, bude mít s nimi starosti, až se přiblíží“. Tahle paní (a s ní řada dalších) si plete jablka s hruškami (například placený sex není nezávazným sexem v mládí). Navíc ale neví a netuší, jak dlouhodobě devastující je tento „obchodní“ sexuální styk, zvláště pro dívky, které se sexem začínají (právě tak jako většina neinformovaných českých těhotných žen neví a netuší, jak nebezpečná je pro ně a hlavně jejich budoucí dítě jedna jediná sklenka vína nebo jedna cigareta).

Na rozdíl od muže žena bytostně potřebuje k milování i „milovat“. Nějaký vztah. Teprve vztah v jejím mozku a těle spouští ty správné hormony, potřebné ke skutečnému plnohodnotnému milování. Mozek je totiž další a nejdůležitější pohlavní orgán, jak vědí sexuologové a psychologové. Ženy mají například daleko víc propojení mezi amygdalou, částí, kde se tvoří emoce, a dalšími partiemi mozku, takže dokáží o svých pocitech uvažovat, přemítat, hloubat a také mluvit. To muži nezvládají. Každá žena ovšem potřebuje nějakého muže, kterého by milovala, protože pravidelný kontakt se stálým partnerem má pozitivní vliv nejen na její plodnost. Vlivem feromonu (který si žena neuvědomuje) v potu partnera například vymizí nepravidelnosti v jejím menstruačním cyklu. Žena je díky muži, nejen při milování a společném soužití, ale i při porodu, víc ženou.

Jenže co udělá s mozkiem a tělem ženy série „obchodů“ typu sex za večeri nebo zájezd do Paříže? Taková žena (dívka) sice má pohlavní styk, ale nemiluje. V tom krátkém časovém úseku příležitostných „obchodů“ to ani jinak nejde. Její tělo si zvykne na sex bez dalších hormonů a endorfinů, které k tomu původně přirozeně patří. Po nějaké době pak jiného než krátkodobého, „pouze pohlavního“ styku nebude schopna.

Mozek zamilovaného člověka se podobá mozku člověka, který si vzal dávku kokainu. Každá droga přitom mění fungování mozku. Sex a agresivita jsou zprostředkovávány stejnými nervovými strukturami. Pedofilové a prostitutky mají odlišnou strukturu některých částí mozku. Zdravá zralá sexualita je výsledkem dlouhého vývoje, který, je-li nějak narušen, směřuje k úchylce... (Mimochodem,

tyto věty, právě tak jako některé další výše a níže uvedené, jsou vybrané z běžného denního tisku posledních dvou let).

Mozek příležitostné prostitutky tak, jakkoliv si ona namlouvá něco jiného, vnímá své osamění: pokud se například člověk nemůže zapojit do nějaké společnosti, jeho mozek produkuje bolest. Dobré pravidelné kontakty ve společnosti naopak mohou zvyšovat šanci na příjemné pocity (a z hlediska evoluce šanci na přežití). Příležitostná prostitutka sice má drahé večere a zájezdy do Paříže a jistě i jinam, ale rozhodně není víc šťastná. Naopak, citově okorává (knihy Brazilce Coelho, kromě Alchymisty, rád nemám, ale v tomto ohledu jeho kniha Jedenáct minut docela výstižně popisuje svět prostituce jako citový tobogán směrem dolů). Rozumějme si, nikoho neviním, zvláště pokud „nevěděl(a), že je v pasti“, jen je mi těch studentek líto, neboť nevědí, co činí, i když už informace o důsledcích existují. Studentka, která si takto občas „přivydělá“, je na tom právě tak jako ta, která si lehkomyšlně zapálí první cigaretu: důsledky jsou celoživotně katastrofální.

Studentky, které si nechají zaplatit za sex a považují to za běžnou a nedůležitou událost, možná vyrostly v neúplné rodině. Například nepřítomnost otce znamená pro dospívající dívku třikrát větší riziko předčasného startu sexuálního života a těhotenství ve věku nezralosti.

Nebo se jim v dětství nedostalo citlivé péče, a mají tak nižší hladiny hormonů souvisejících s emocemi. Nebo se mohly již v dětství setkat s násilím při sexu, a mají tak dvojnásobnou tendenci chovat se agresivněji než jiné děti. Agresivní sex přitom ohrožuje celý lidský druh. Atd. O to více zde chybí (třeba i školní) osvěta a zodpovědnost těch zatím nezodpovědných, kteří to mají v popisu práce.

Ukázalo se také, že tělu a mysli vadí podřízené postavení: jedinci na společenském dně trpí daleko více stresem (a jsou tedy častěji nemocní atd.). Jakkoliv si namlouvá, že pro peníze se dá snést všechno a že jí to nevádí, studentka, která si nechá zaplatit za příležitostný sex, je v typicky podřízeném postavení. Nějaký muž si „ji koupil“.

Jinými slovy, takováto studentka prostitutka nenávratně přehodí výhybku dalšího vývoje svého těla, mysli a mozku. A kromě zánětů v děloze, způsobujících neplodnost, oparech na genitáliích, syfilidě, HIV atd., jak naznačují odborné publikace, ji pravděpodobně čeká především zničená sebeucta (až dvě třetiny zákazníků chtějí nějakou perverzi).

Mimochodem, prostitutky své zákazníky většinou zásadně nelíbají (to si nechávají pro svého potenciálního miláčka) – mají tak ale po nějaké době zcela přerušovaný okruh energie v pase (to dole se naučily nevnímat). Tělo a mozek si zvykají a po nějaké době už taková žena není schopna plnohodnotného milování (rozuměj, skutečného sexu). Její tělo ztrácí energii a ona smysl života (o porušených sociálních vztazích a narušené psychice prostitutek jsou celé knihy).

Co když opravdu platí tvrzení těch, kteří vidí auru lidského těla, že při oboustranné lásce a milování se propojují čakry muže a ženy, jinými slovy – vzájemně se obohacují a doplňují, zatímco při pouhém pohlavním styku „oba chtějí urvat rozkoš, což způsobí, že si vzájemně své magnetické obaly (čakry) potrhají“?

Co když opravdu platí, že teprve vzájemné duchovní obohacení (kontakt srdce se srdcem) dává sexualitě ten nadosobní a nadčasový rámeček (oba především dávají), ve kterém jeden a jedna jsou více než dvojice? Co když opravdu platí, že duchovnost transformuje kvantitu sexu v jeho kvalitu? Při prostituci se jeden vybíjí, ukájí, a druhá je „placena“ za vytunelování svého těla. I příležitostná prostitutka pak ovšem, kromě mnoha jiného, není v manželství schopna svého muže obdivovat, ze srdce chválit, a neutralizovat tak princip soupeřivého vůdce stáda. Chybějící aspekt lásky se nemůže přeměnit v princip lásky mateřské. A tahle žena, když už dokonce i je schopna počít a mít dítě, většinou rodí traumaticky, není schopna opravdové mateřské lásky (zase souvislost s chybějícím hormonálním tréninkem těla v rovnocenném mileneckém vztahu od mládí), a výsledkem je další generace dívek, které si klidně nechají platit za sex večerí nebo zájezdem do Paříže. Atd. Bludný kruh se uzavírá.

Každá takováto příležitostná prostitutka, a s ní i společnost, za takový sex zaplatí rozhodně víc, než inkasuje.





## První vztahy

Nic nového pod sluncem: věděly to naše babičky, řídily se tím staré národy a dodnes to platí například v Indii. Proto jsou také tak důležité pohádky (nejlépe ty, které dětem čte tatínek nebo maminka před spaním), proto jsou tak důležití dědečci, kteří si vnučka občas posadí na klín a vypráví a trpělivě odpovídají na neustálá „proč?“.

Dnes to vědí i odborníci: faktor, který nejlépe předurčuje bezpečný a emočně zdravý vývoj dítěte, je schopnost jeho rodičů (nebo těch, kteří se o dítě starají) mu smysluplně vysvětlit jeho ranou historii...

První lekce, plné déle trvající pozornosti rodiče, jsou základem pozdějších dovedností a schopností například v oblasti autobiografické paměti a umění zvládat a pěstovat sociální vztahy.

Dítě potřebuje lásku a pochvalu, hranice a dlouhodobě postupně budované bezpečné vztahy.

Mysl budoucího dítěte je formována již v děloze také tím, v jaké psychické pohodě je jeho matka. A pokud je neustále vystresovaná, bojí se o osud dítěte nebo toho, co přijde, „programuje“ tak řadu negativních důsledků. Dnes již je prokázán přímý vztah mezi nízkou porodní váhou a budoucími nemocemi srdce, nebo nesprávnou výživou v době těhotenství a cukrovkou – za třicet, čtyřicet let!

Odborníci dnes hovoří stále častěji o přímém vlivu psychické pohody těhotné ženy na budoucí charakterové rysy jejího dítěte. „Mnozí lékaři a psychologové dnes již začínají chápat, že vztah k matce a rodině není něco, co prostě nastane, ale je spíše výsledkem a důsledkem fyziologických, psychologických a duševních událostí, které začínají v děloze a pokračují v dalších fázích narození. Když je tento jinak přirozený průběh narušen například sérií vyšetření ihned po porodu, tedy odnětím dítěte matce, dojde k něčemu, co jsem nazvala prvotním poraněním a co je nevědomě navždy vtištěno do mysli budoucího člověka,“ napsala americká psychoterapeutka a odbornice na adoptované děti Nancy Verrier.

Prenatální i postnatální psychologové dnes (nic nového pod sluncem tzv.

„primitivních“ národů) naznačují stále naléhavěji, že okolnosti početí, průběhu těhotenství, porodu a následných hodin mají dalekosáhlý vliv na celoživotní emoční zdraví a schopnost být šťastný.

Ukazuje se, že je to právě schopnost budoucích matek „být“ v duchu se svým ještě nenarozeným dítětem (hovořit k němu) nebo umět se později dítěti plně věnovat, jež je základní formou „výživy“ pro zdravě se vyvíjející dětský mozek, zvláště pro jeho pravou hemisféru (která je sídlem sociálních a emocionálních funkcí).

„Vztah k několika vybraným dospělým, nikoliv záplava smyslových stimulů, je pro rozvíjející se mysl tou nejdůležitější zkušeností. Rodiče, kteří jsou citliví k signálům dítěte, kteří se k němu laskavě a předvídavě chovají a kteří pečují o rozvoj jeho niterných zkušeností, jsou ti, kteří pravděpodobně budou schopni navázat ty nejhlubší vztahy,“ napsal v téhle souvislosti americký psychiatr Daniel J. Siegel.

A víte, co se k překvapení odborníků ukázalo jako nejlepší cestou k navázání hlubokých vztahů mezi rodiči a dětmi a co zajistí jejich další bezpečný zdravý a optimální vývoj? Tedy například sociálně emočních schopností, umění navazovat bezpečné vztahy, být přirozeně zvědavé, umět se vypořádat s menšími krizemi, umět udržet pozornost, nebát se nových věcí atd.? Vyprávění o tom, jak přišly na svět, jak je maminka a tatínek chtěli, jak a co provedly, když byly malé, jak se oni sami narodili a podobně. Tedy znalost rodinné historie.

„Místo pohádek raději poslouchá příběhy ze života, třeba o tom, jak jsem byla malá,“ říká modelka Tereza Maxová, která neztratila „intuici“ matky, o svém šestiletém Tobiášovi. A která ne náhodou velmi ocenila i jeden vánoční dárek od tety – rodinné album s fotografiemi a příběhy. Zvláště obdivuje dědečka, který se dožil 92 let, prošel koncentrákem, ale na všem si našel něco pozitivního a v každé době dokázal být šťastný. Kontrolní otázka: proč je Tereza Maxová dnes intuitivně správnou matkou a umí být za všech okolností šťastná?

Právě znalost rodinné historie, povědomost o tom, odkud jsem přišel, s kým a kam jdu, pomáhá dítěti rozvíjet i to, čemu se říká emoční inteligence (a čeho se tak nedostává některým našim politikům, poslancům a ministrům). Jinými slovy, je to přesně to, co pomáhá zdravému a přirozenému vývoji pravé mozkové hemisféry.

Ukazuje se, že děti, které žijí a vyrůstají jen v racionální, předmětné, logické a myšlenkové „levé“ mozkové hemisféře, postrádají onu „emoční“ inteligenci,

jejímž jedním rysem je právě autobiografická paměť. V dospělosti takoví lidé nedokáží vyprávět o svém dětství, nebo dokonce narození (neřekli jim to), a nedokáží tak tuhle emoční schopnost (která přináší také umění nalézat smysl věci a jevů) předat ani svým dětem.

Jak naznačuje Marcy Axness, „pro to, jací jste dnes rodiče, není ani tak důležité, co všechno jste jako dítě prožili, ale jaký vám všechno to, co jste prožili, dává smysl“.

Jinými slovy, jak vám to rodiče dokázali převyprávět. Jak se vám věnovali. Kolik plné pozornosti vám v době, když jste ji potřebovali a vyžadovali, věnovali.

Ukazuje se (jak připomíná Joseph Chilton Pearce v knize Magické dítě), že „naše děti nikdy nebudou takové, jaké jim řekneme, aby byly, ale budou takové, jací jsme my“.

Jinými slovy, vztahy mezi tím, jací jsou rodiče a jaké budou děti, jsou velmi přímé.

Nic nového pod sluncem...

## Drezura ve školách

O tom, že školy jsou spíše vězení než herny, víme z vlastní zkušenosti asi všichni. Jako rodiče a prarodiče už ale také tušíme, kde je chyba, a divíme se, že „stát“, tedy odpovědné ministerstvo, nic nedělá.

Měl bych spíše psát „státní“ školy, i když v Česku to bylo donedávna jedno.

John Taylor Gatto, učitel, který byl dvakrát vyznamenán titulem Učitel roku ve státě New York, napsal třeskutý článek o „přízraku státních škol“. Pokusil se především vypátrat původ školního systému a dospěl, kupodivu, k týmž začátkům, na kterých dodnes staví i český školní systém: tedy k pruskému rozhodnutí z roku 1819 zavést „centralizované školství, které bude vychovávat poslušné vojáky pro armádu, poslušné horníky do dolů, správně podřízené státní úředníky, správně podřízené kancelisty pro průmysl a občany podobně smýšlející o významných problémech.“

Dál volně vybírám z článku amerického učitele roku, čtete pozorně:

O třicet let později tento systém přijali i v USA. Účelem pruské školy, do které chodilo 92 % dětí, ale nebyl od počátku na prvním místě jejich intelektuální vývoj, ale socializace v poslušnosti a subordinaci. Myšlení bylo ponecháno studentům reálných škol, navštěvovaných 8 % dětí.

„Jak se mohl pruský systém, dělající z dětí hlupáky, udržet v amerických školách?“ ptá se dál Gatto a sleduje další vývoj: v průběhu 19. století cestovaly do Pruska a dalších částí Německa tisíce a tisíce mladíků z prominentních amerických rodin a přinášeli domů, do země, v níž byly takové akademické hodnosti neznámé, doktorské tituly (PhD). Tito muži zabrali vrcholné pozice v akademickém světě, ve výzkumu a ve vládě do té míry, že ti, kteří v Německu nestudovali nebo nebyli přímými žáky nositelů německého PhD, neměli šanci se uchytit. Prakticky každý ze zakladatelů amerického školství podnikl pouť do Německa a mnozí z těchto lidí napsali široce cirkulující zprávy, vychvalující teutonské metody. Roku 1889 byla úroda připravena ke sklizni. V tomto roce mohl William Torrey Harris, vládní zmocněnec pro vzdělávání v USA, ujistit železničního magnáta Collise Huntingtonga,

že „americké školy jsou vědecky dimenzovány tak, aby bylo zabráněno poskytování zbytečně velkého vzdělání... Průměrný Američan se musí pokorně spokojit se svou životní rolí, protože se nebude ani pokoušet přemýšlet o jiném postavení.“

Nepřipomíná vám to něco?

Jistý John Dewey roku 1896 prohlásil, že samostatní, na sebe se spoléhající lidé v budoucí kolektivní společnosti představují kontraproduktivní anachronismus. „V moderní společnosti,“ řekl, „budou lidé charakterizováni společenstvem – ne svými individuálními schopnostmi. V takovém světě jsou ti lidé, kteří příliš brzy hodně čtou, nebezpeční, protože je to soukromě posílí, příliš mnoho vědí a umí si sami zjistit, co zatím nevědí, aniž by přitom brali ohled na experty.“

Nepřipomíná vám to něco?

Bertrand Russell přitom jednou řekl, že americké školství patří k nejradikálnějším experimentům v lidské historii, během něžž Amerika, po zralé úvaze, upřela svým dětem nástroj kritického myšlení.

„Když chcete děti naučit samostatnému uvažování, začnete s nimi zacházet vážně, už když jsou malé, přidělíte jim povinnosti a předáte jim odpovědnost, hovoříte s nimi upřímně, dopřejete jim soukromí a uděláte z nich čtenáře, aby se hned od počátku mohly seznamovat s myšlenkami významných myslitelů. Tedy v případě, že je chcete naučit myslet. Neexistuje však žádný důkaz, že právě toto byl záměr státu od začátku povinného školního vzdělávání,“ dodává zkušený učitel John T. Gatto.

Mimochodem, podobné je to s (druhy povinnou) docházkou do mateřské školky. Když Friedrich Fröbel, vynálezce mateřské školky v Německu v 19. století, začal prosazovat svou myšlenku, neměl na mysli „zahradku pro děti“, ale metaforu učitelů jako zahradníků a dětí v roli zeleniny. „Mateřská škola vznikla jako způsob, jak ještě dříve přerušit vliv matek na vlastní děti,“ tvrdí John T. Gatto, který nakonec přestal učit.

Vlasta Parkanová, senátorka, exministryně a matka dnes již dospělé dcery, v jednom rozhovoru prohlásila: „Nepřestanu v životě litovat, že jsem dceru dala do jeslí a pak i do školky. Dneska to zpětně považuji za zločin.“ A na vysvětlenou dodává: „Neustála jsem tehdejší tlaky a názor, že žena, která nic nedělá, je příživnice.“

Arogance učitelů (a s ní spojené ponižování žáků a drezura) ovšem nezmizela ani ve třetím tisíciletí. Jeden z důsledků?

Školu v Emsdetten, nedaleko západoněmeckého Münsteru, přepadl její bývalý žák. O přestávce vtrhl na dvůr reálky a začal střílet kolem sebe, několik osob zranil a nakonec spáchal sebevraždu. Na internetu zanechal zprávu, ve které uvádí, že nenávidí lidi a školu, kam chodil. „Jediné, co jsem si ze školy odnesl, bylo to, že jsem k ničemu,“ stojí v textu na internetu, který zanechal pachatel.

Nepřipomíná vám to něco? Pokud si totiž my pamětníci nalháváme, že dnes už je to jiné, nemáme tak docela pravdu. V LN vyšel článek o tom, že zatímco dříve byly hodiny tělocviku spíše vojnou (s nástupy a pískalkou a prostnými), „dnes už prý nic takového neexistuje, tvrdí tělocvikáři. Přednost dostávají různé hry, například florbal, softbal, jízda na kolečkových bruslích, aerobic nebo posilování, prostě to, co děti baví... Tělocvikáři se dnes už těmi limity řídit nemusí.“

Druhý den se ozvala čtenářka: „Líčení zajímavých hodin tělocviku...mne vskutku pobavilo. Mé zkušenosti jsou opačné. Mám dceru v 6. třídě zkladní školy a nejlepší známky z tělocviku má právě z těch nástupů. Z ostatních disciplín má jen trojky, čtyřky a pětky. Především, že bez problémů zvládá jízdu na in-line bruslích, plave, jezdí na horském kole, několik let cvičí aerobik. Ale nevejde se do požadovaných limitů... resumé je, že si už dcera zvykla a při dalším přívalu pětěk (loni jich měla za pololetí asi sedm) se již nehrouť.“

Co se tedy změnilo? Přístup mnoha učitelů (v tomto případě tělocvikářů) asi nikoliv. Staré psy novým kouskům nenaučíš, že?

S hrůzou jsem na vlastní oči (v rámci občasných přednášek) zjistil, že i v dnešních školách se nesmí běhat po chodbách, že osmnáctileté studentky před maturitou netuší, co to je jóga, a že existuje i jiný zdroj informací než televize Nova. Jenže ona to není zase až tak jejich chyba: za zdmi jejich škol se zastavil svět i lidský a společenský vývoj jejich učitelek v předdůchodovém věku (učitele jsem za dlouhá léta neviděl).

Jak vidno z výše uvedených případů, (nejen) drezura i na našich školách stále existuje.

Bohužel, i u nás stále platí výrok Bohuslava Blažka: „Školy jsou továrny na poškozené výrobky.“ A drezura, která na nich panuje, nezmizí, když před ní zavřeme oči.

Naštěstí je zde nový školský zákon, větší svoboda učitelů, nesvázaných osnovami, a rozrůstající se síť alternativních škol. Hyperaktivní synovec má již téměř za sebou waldorfskou školu a z neposedného, neustále odmlouvajícího kluka vyrostl (naprosto bez drezury!) umělecky založený, pečlivý mladý muž, který, představte si, moc rád čte.

## Tvrdý režim

Tak jako se již dávno ví, že „tvrdý režim“ a represe žádného vězně nepolepší, tak je nabíledni, že „tvrdým režimem na polských školách“ (ale ani u nás v podobných problémech) se toho moc nedosáhne.

Polský ministr školství v roce 2006 vyhlásil, záměrně na gdaňském Gymnáziu č. 2 (kam chodila čtrnáctiletá Aňa, která spáchala sebevraždu v reakci na ponižování spolužáky, kteří si navíc její fingované znásilnění natáčeli na mobil) program „nulové tolerance“. Kromě tvrdých opatření (za kázeňské přestupky budou muset žáci do nápravných ústavů a po dosažení plnoletosti si zbytek trestu odsejí ve vězení nebo budou muset vykonávat veřejné práce, ve škole budou zakázány mobilní telefony atd.) chce vláda navíc postihovat i jejich učitele a rodiče.

Docela hezká ukázka dogmatického myšlení a jednání politiků nejen z ultrapravicové Ligy polských rodin (kteří se silně zasazují i o zákaz potratů).

Problém je v něčem docela jiném. Také naši učitelé si všimli, že počet nezvladatelných dětí i v českých školách rapidně narůstá (právě tak jako počet obézních dětí a dětí s lehkými mozkovými dysfunkcemi, kožními alergiiemi či astmatem od raného věku). Odborníci jen konstatují, a pracují stále jakoby s klapkami profesní odbornosti na očích. Rostoucí agresivita (nejen) školáků má řadu příčin, ale většina z nich pochází z doby porodu a prvních let života. Naznačím některé základní:

Zaprvé, nechtěné děti. Již profesor Matějček před třiceti lety věděl o tom, že „nechtěné“ děti (tedy například ty, jejichž matky marně žádaly o potrat) a ty, které strávily po porodu část svého života v kojeneckých ústavech, v dospělosti páchají naprostou většinu opakovaných trestných činů.

Zdruhé, kouření, alkohol, drogy. Dr. František Koukolík v knize Vzpouora deprivantů uvádí: „Nikotin, alkohol a drogy ovlivňují vyvíjející se mozek nenarozených dětí. Kouřením těhotných žen očekávající syny se zvyšuje dvojnásobně riziko, že jejich synové se dopustí násilného trestného činu. Jestliže



se kouření kombinuje se skupinou dalších nepříznivých vlivů, riziko, že se dopustí násilného trestného činu nebo jejich většího počtu, se zvyšuje čtrnáctkrát. Pokud matky pijí alkohol (stačí i velmi malá denní nebo častá dávka), rodí se jim postižené děti, které budou mít mimo jiné potíže s nižší inteligencí, špatným soustředěním, impulsivností, lhaním, s pochopením vztahu příčiny a následku...“

Podobné je to i s drogami. Jenže tam jde navíc také o něco jiného, méně známého. Jak píše Barbora Beechová, „pokrytectví současné společnosti je neuvěřitelné. Kdyby těhotná žena veřejně přiznala, že bere drogy, byla by veřejně popotahována a poslána do vězení. Nikdo se však nepozastaví nad faktem, že při porodu se používají drogy daleko silnější a že právě jejich užití může mít pro dítě dlouhodobé následky.“

Zatřetí, přílišná medikalizace porodů, tedy „násilí“ již při porodu. Lékaři ženám většinou zamlčují, že například dítě porozené (často dokonce „plánovaným“) císařským řezem bude náchylnější k celé řadě nemocí a zdravotních komplikací (včetně atopického ekzému, alergií, ale také dyslexie nebo dysgrafie) a pravděpodobně bude mít, právě proto, že nebylo porozeno přirozeně, v pubertě a v dospělosti velké potíže s navázáním a udržením partnerských vztahů a také zvýšenou potřebu mazlit se a být hlazeno (a také že existuje větší pravděpodobnost že bude homosexuál)? Viz i fejeton Proti císařům a dvě sloky Krylovy písně níže.

Začtvrté, odnímání novorozenců rodičkám. Přes letité doporučení WHO neodnímat matkám novorozence alespoň na nejméně první dvě hodiny po porodu jsou děti v amerických, polských i našich porodnicích nadále zbytečně, mimo bezpečí matčina těla, různě vyšetřovány (to lze udělat i s miminkem na bříšku rodičky) a odváženy pryč od rodiček. Přitom se již pár desetiletí prokazatelně ví, že první minuty a hodiny jsou rozhodující, co se týče kvality vývoje mozku, a že důsledky takto poškozené vazby mezi matkou a dítětem často vedou k vývoji „bezcitné, chladné psychopatické osobnosti“. Mimochodem, znám případ českého neonataloga, tedy lékaře pracujícího na porodnickém oddělení jedné nemocnice, který ihned po narození vzal své právě porodivší vlastní ženě „svého“ syna a šel se jím chlubit kolegům po celé nemocnici.

Zapáté, násilí v rodině. Všichni diktátoři světa byli chlapečci, kteří byli buď nechtění, nebo jim zemřel otec a vychovával je, samozřejmě častým bitím, otčím. V 60 % případů zneužívání dětí byla matka násilníka také v dětství zneužívána.

U zneužívaných dětí se v dospělosti prokazují změny stavby a funkce mozku, které se podobají odchylkám stavby mozku u vojáků s posttraumatickou stresovou poruchou z války. Většina dětí, které stály před soudem jako oběti násilí, před ním stojí znovu jako pachatelé násilí. A negativní vlivy se sčítají: kouření v první generaci má za následek pravděpodobnou nedbalou péči v generaci druhé a nakonec týrání v generaci třetí.

Přidejte šikanu (až třetina českých školáků byla někdy obětí šikany), mediální násilí (do věku 18 let shlédne průměrný člověk v USA v televizi 200 000 násilných činů, a v Polsku nebo u nás to dnes nebude jiné) a máte vražedný koktejl negativních vlivů, které způsobí, že děti už ve školách jsou nezvladatelné a stále agresivnější.

Přitom již v roce 1981 napsal dětský psycholog a porodník slovenského původu Tomas Verny (v knize Tajomný život dieťaťa pred narodením, Slovenské pedagogické nakladateľství 1993, český překlad se připravuje):

Jak poznamenal dr. Leboyer, těžko je možné si představit děsivější vstup do života než ten, který porodnictví – i když nechtěně – vymyslelo pro tuto generaci dětí. Miminka se nejčastěji rodí v místnostech charakteristických svým ostrým osvětlením a chladnými ocelovými přístroji. Přítomni jsou cizí lidé s rukavicemi na ruku a maskami na obličejích. Když už jsou děti na světě, oddělí je od jejich často léky omámených matek a uloží do novorozeneckého pokoje, který je plný dalších křičících a vystrašených dětí. Nepřekvapuje nás ani tak to, že na celý tento systém nyní útočíme, jako spíše to, že rodičům a lékařům trvalo tak dlouho, než si uvědomili, nakolik je tento systém pro novorozence i jeho rodiče škodlivý. Vše, co jsme se dozvěděli v posledních letech, nás přesvědčuje, že jsme nemohli vymyslet horší způsob porodu, i kdybychom bývali chtěli. Přesto však se mnoho dětí v západním světě i nadále rodí v prostředí, které se hodí pro počítač, ale které je zcela nevhodné pro zrod lidské bytosti.

Napsáno v roce 1981!

Tak ještě jinak: přečtete si pomalu a pozorně (a vícekrát) slova Karla Kryla, který „poeticky“ popsal porod naprosté většiny z nás (tedy v porodnicích).

Nebylo dotyku, a ústa která křičí.

Lahvičku od injekce někdo odhodil.

Lehátko z plastiku a ocelových tyčí

a vůně dezinfekce, tak ses narodil.

Hle to je scéna, páchne z koželužen tříslu,  
čpějí tu jatky, voní benzín motoru.  
Na místo jména dostals na zápěstí číslo.  
Namísto matky hudbu z reproduktoru.  
Toť domov tvůj, tvá vlast a tvoje štěstí,  
o čem jsi snil, už zítra nastane.  
Ty hrdý buď a číslo na zápěstí,  
budiž tvůj znak a tvoje pýcha, občane.

A zamyslete se teď nad mírou násilí, která je s takovýmto porodem spojena. Popřemýšlejte nad možnými skutečnými příčinami bezprecedentního nárůstu násilí i mezi školáky, a nejen v Polsku, na jedné, a populisticky krátkozrakými reakcemi politiků a bohužel i většiny odborníků na druhé straně.

Vždyť je to tak prosté:

Problémový porod = problémové dítě. Násilí u porodu = dospělý násilník.

„Vláda zvýší odpovědnost rodičů za chuligánské chování jejich dětí. Mohou klidně přijít i o půl platu,“ prohlásil polský premiér Jaroslaw Kaczynski. „Miminka by měla ráda nemocnice,“ píše ve svém blogu český lékař.

Všechno špatně. Rodiče a agresivní děti jsou až na konci dlouhého řetězu příčin, které ti pravomocní, leč (ne)zodpovědní již roky přehlížejí. I populističtí politici a profesně slepí porodníci jsou ovšem také jen „špatně“ porozené oběti systému. Tvrdý režim nic nevyřeší.

## Děti a ekologie

Nezlobme se na politiky, kteří lžou, bankéře, kteří podvádějí, přistižené lobbisty, kteří se zbaběle vymlouvají, a tu či onde poražené předsedy stran, kteří odmítají sportovně přiznat porážku. Co se týče struktury emocí (jestli je člověk statečný, zbabělý, schopný čestně prohrát nebo přiznat faul), to je v každém člověku hotovo již ve věku šesti nebo sedmi let. A co se týče charakteru, jak vyšlo najevo, je to ještě dříve: „Odborníci odhadují rozhodující dobu utváření charakterového základu do čtyř let věku dítěte,“ píší v eseji České děti se odcizují přírodě Hana Klonfarová a Helena Vostradovská.

Protože je to téma médií velmi opomíjené, ač podle mne daleko důležitější než politická prohlášení politiků, zkusím další citáty z téhož zdroje doprovodit i pohledy z poněkud jiné, ještě ranější perspektivy.

Jako dědeček se občas starám o dvě vnučky (donedávna předškolního věku). Když jsme bydleli v centru Prahy (poblíž Staroměstského náměstí a poblíž Karlova mostu), prakticky nebylo kam zajít do parku a na dětské hřiště. Člověk musel děti hlídat jako ostříž, neustále jim něco nařizovat, neustále je omezovat. Dnes přijedou na venkov, mají k dispozici velkou zahradu, spoustu možností ke hrám: stačí je ráno vypustit, občas nakrmit a napojit, a nechat je jejich hrám. Jsou navíc tak krásně unavené, že při večerní pohádce usnou, jako když je do pověstné vody hodí.

Všichni přece víme, jak píší odborněji výše jmenované ekoložka a socioložka, že „příroda poskytuje dětem v jejich raném stadiu vývoje mnoho intenzivních smyslových vjemů napomáhajících rozvoji jejich vnímání a rozumové i emoční inteligence.“

Také ovšem navíc varují: „Pokud jsou o tyto vjemy ochuzeny, nelze je již později ničím nahradit.“ A pak dodávají, a to mne zaujalo, že „v této souvislosti je paradoxní, že naprostá většina úsilí o ekologickou výchovu a vzdělávání je směřována až na školní děti, a to ještě na výuku znalostí. Ty jsou sice nezbytné..., ale úloha podrobných znalostí přírody se přeceňuje.“

Mé vnučky si dnes hrají s kocoury (posilují imunitu), obdivují pavouky

a jejich sítě (učí se mít úctu k zázrakům přírody), trhají samy ostružiny (učí se zodpovídat za sebe a dávat si pozor na nebezpečí), shazují klackem kaštiny ze stromu (trénují formou hry koordinaci a spolupráci) a sbírají a roztloukají kamenem na kameni ořechy (prakticky tak aplikují svou stále dokonalejší dovednost svých těl a končetin), s úctou obdivují obrovské tchánovy koně (jsou tak tajemní), lezou na jeho zemědělské stroje (trochu adrenalinových sportů), a když při úprku na houpačku (trénují tam koordinaci a stimulaci vestibulárního aparátu) spadnou, prostě se zvednou (učí se občas také udělat chybu, za kterou se netrestá, a znovu začínat). Městské a počítačové děti jsou dnes v mnoha případech zcela jiné. „Stále častěji zaznamenáváme nepřírozený a přehnaný strach z některých částí přírody (bakterií, klíšťat, pavouků), který je navíc mohutně živen médií (reklamní kampaně na prostředky, díky nimž budeme mít domácnosti superčisté, či lékařskou lobby podporovanou démonizací klíšťat). Nelze popírat, že některé části přírody skutečně nebezpečné jsou, ale na druhé straně by naše obrana měla být přiměřená vážnosti a statistické pravděpodobnosti těchto nebezpečí,“ píše na toto téma autorky.

Městské pískoviště s dozorem dospělé autority, nebo dokonce virtuální realita počítačových her totiž přírodu nenahradí. Naopak. „Děti si prostřednictvím svého počítače, u něhož tráví stále více času, vytvářejí vlastní svébytnou sféru prožívání, vzdálenou od reálného zakoušení emocí a izolovanou od veškerých dopadů. Preferování virtuálních aktivit před reálnými může snižovat schopnost empatie vůči jiným formám života. Extrémním příkladem jsou mladí násilníci a agresori, kterým už nestačí virtuální agresivita, a bez zábran ji přenášejí do běžného života v různých formách od šikany až po vraždu.“

Důsledky téhle stále větší a častější izolace městských počítačových dětí jsou totiž velmi vážné a možná celoživotní. Jak tvrdí autorky eseye dále, „pokud děti komunikují převážně jen s nějakou technickou pomůckou, pak mají problémy s vytvářením sociálních vazeb, se spoluprací a s rozvojem řečových dovedností – ne náhodou narůstají logopedické vady u dětí nadměrně pracovním vyčerpáním rodičů, kteří se dětem v tomto směru dostatečně nevěnují.“ Naprosto souhlasím. Ale chci komplex těchto „problémů“, tedy kromě dalšího i jakousi ekologickou přípravu, výchovu k úctě a respektu k přírodě jako celku, posunout ještě dále do minulosti. K těhotenství a porodu.

Stačí si jen uvědomit: co asi prožívá miminko v bříšku kouřící nebo sem tam

si sklenku červeného vína ostentativně, před kamerami bulvárních fotografů, vychutnávající těhotné televizní hvězdičky? Jak asi takové budoucí miminko prožívá každodenní stresy po všem lesklém a novém z ženských časopisů toužící, a tedy věčně nespokojené a stěžující si budoucí maminky? Dlouhodobější stres budoucí dítě velmi negativně ovlivňuje na celý život.

Původně Slovák, dnes slavný švédský prenatální psycholog Peter Fedor-Freyberg již před lety zjistil a formuloval něco, co by si měli opakovat všichni politici, zdravotníci, pedagogové, ale i rodiče: „Děloha je prvním ekologickým prostředím člověka, a jak se k němu v děloze chováme, tak se on pak bude chovat ke světu.“

V tomto smyslu je pak často jakákoliv ekologická výchova nejen ve škole, ale i v prvních čtyřech letech života budoucího agresivního výrostka již zbytečná a marná. Jistě, i rodina je v tomto ohledu základem všeho dalšího. Ale pojďme ještě dále do minulosti. Dnes například víme, že když dědeček kouří, bude mít jeho vnuk sklon k obezitě a větší pravděpodobnost výskytu řady nemocí.

Naznačuji to, co věděli již dávno moudří nejen v Indii a Číně, že totiž, i když v moderní společnosti spolu již nežijí, rodina jsou tři generace: prarodiče, rodiče a děti.

Pokud bychom chtěli nějak pozitivně ovlivnit ekologickou výchovu nebo predispozice svých dětí, měli bychom začít již u svých rodičů.

Chce to nejméně tři generace.

Nebo jinak, je daleko výhodnější a efektivnější prostě nedělat (těhotenské, porodní, zdravotní, výchovné, vzdělávací) chyby, než je pak v dalších a dalších generacích muset napravovat.

Poprvé v historii lidstva už někteří z nás víme, jaké že to chyby byly (často téměř neodstranitelně) udělány. To ovlivnit nemůžeme. Co ale ovlivnit můžeme a čím můžeme začít, jsou dvě věci: svůj přístup k životu a kvalitu (i ekologické) výchovy svých dětí.



## Ema má maso

Pravidelné spory kolem nových slabikářů, a zároveň ohledně „rovnosti“ mezi muži a ženami (z nichž některé protestují proti způsobu, jakým jsou prvňáčci „vychovávaní“ k názoru, že „máma má maso, vaří a uklízí, zatímco otec sedí na gauči a čte si noviny“) vyprovokovaly bývalého politika a úspěšného podnikatele M. Macka k sarkastickému fejletonu, ve kterém navrhuje slabikáře (s obrázky Milana Knížáka) ještě více „zesoučasnit“: „Máma má auto. Táta má kroužek v nose. Sestra točí porno. Bratr prodává extázi. Teta je tetovaná. Děda je estébák.“

Kdyby to nebylo k pláči, bylo by to k smíchu. Vychovat sebevědomou ženu a vnímavého muže není snadné, zjišťují i odborníci. Rodina je koncept, který prý udržují při životě už jen psychologové a sociologové, tvrdí jízlivější komentátoři. A ministři, resp. jejich poradci, vymyšlejí další slevy, úlitby, nařízení a výjimky.

Jenže ani podle pravítka a nařízením „shora“ to, jak jistě všichni víme, prostě nikdy nepůjde. Navíc prokázaná existence evolučně daných (a v běžném životě a vnímání toho druhého, té druhé, tak zásadních) rozdílů mezi muži a ženami (a jejich programy myslí) stále většině politiků (ministrů, žurnalistů, ale i militantních žen) jakoby vůbec nedošla.

Slabikář, ve kterém bude i tatínek žehlit a máma řídit auto, sice může prvňáčkovi pomoci vnímat svět mužů a žen poněkud tolerantněji, než tomu bylo doposud, ale kromě evolučních rozdílů měla a bude mít rozhodující vliv vždy jeho rodina. To, co vídal a vidí doma. To, že „rodové a výchovné stereotypy samotných žen, matek (chlapečci v modrém, děvčátka v růžovém) jsou pevně zakořeněny“, víme přece všichni z vlastní zkušenosti.

Odbornice z Gender studies sice může tvrdit, že „dnes už se mnohem méně projevuje kdysi pevný postoj, že dívky se mají poslušně držet v pozadí a že je dobré, když vůbec nevyslovují svůj názor. Chlapci zase více pomáhají v domácnosti a nemusí být za každou cenu nekompromisně rozhodní, jak se patří na správné muže“, a potkat muže s kočárkem již není tak vzácné, ale militantní feministické boje o nový výklad dlouhodobě vžitých rolí muže a ženy v rodině jsou jen cestou



z bláta neinformovanosti do louže zmatku. Co je tak fatálně „nerovného“ na tvrzení z jedné jazykové učebnice, že „Prokopovi jsou šťastní lidé. Mají chytrého syna a krásnou dceru“? Každý má to, co chce mít. Budu-li za každou cenu hledat na něčem mouchy, jistě je najdu.

Je to právě zdánlivě dokonalá logika tvrzení těchto odbornic („Pak se stane, že geniální matematicka půjde na zdravotnickou školu.“), která je jednostranná a poněkud kulhá.

Na jedné straně mají tyhle „odbornice“ pravdu v tom, že ani v matematice dívky nejsou o nic hloupější než chlapci. Jenže jde o něco jiného: například v Německu na vybraných školách začali vyučovat matematiku na poněkud jiných principech. Právě studium rozdílů stavby mozků žen a mužů dovedlo pedagogy k jiným než mužsky abstraktním zadáním příkladů. Dívky se učí základní matematické postupy ne na muži sepsaných a vymyšlených příkladech, ale na takových popisech takových činností, které jsou ženskému mozku a jejich způsobu vnímání reality bližší (vaření, péče o sourozence a zvířátka atd.). Ukázalo se, že takováto zadání a také ženštější způsob komunikace přestává dívky blokovat a ty pak doženou a často předhoni v různých matematických soutěžích i chlapce.

Na druhé straně ale dnes už snad není třeba odborně diskutovat a hlavně popírat zjištění posledních patnácti dvaceti let neuropsychologického výzkumu o rozdílech struktury mozku muže a ženy. Sečtělý zájemce už snad ví, že ženy mají prostě jiný mozek než muži (ale stejně, jen jinak výkonný rozum). „Už také víme, že mužům sedí spíše hluboký ponor do jednoho problému (matematika), ženy zase zvládnou více úkolů najednou. Nebo jinak, muži využívají spíše šedou hmotu mozkovou (zajišťující převážně myšlení) a mají jí šest a půlkrát více než ženy, zatímco ženy zaměstnávají hmotu bílou (zajišťující spíše propojení), které mají zase desetkrát více ony,“ tvrdí šéf výzkumu tohoto jevu na Kalifornské univerzitě Richard Haier.

Je nejvyšší čas vzájemné rozdíly začít vnímat a respektovat. Když totiž muž čte noviny, odpočívá právě tak, jak když žena mluví (třeba s kamarádkou). Chtít žensky změnit muže tím, že je budu od první třídy vychovávat (pomocí změněných slabikářů) k vědomí, že je běžné, když „Máma čte noviny. Táta vaří“, je sociální inženýrství (a takto odděleno od současného poznání a praxe je to téměř podobné upřímným snahám soudružek učitelek v 50. a v 60. letech násilně předělávat

leváky na praváky). To, že si ony současné „odbornice“ nic z toho výše uvedeného a mnoha dalšího (třeba jen vyhledáním příslušných stránek na internetu) nezjistily, by už konečně i veřejností mělo být bráno jen jako jejich profesionální selhání a ne jako předmět současných a budoucích snah celé společnosti o „narovnání příležitostí“.

„Synové mají vždycky víc volnosti...“ jednoduše proto, že kluci jsou evolučně přece jen zvidavější, aktivnější při průzkumu svého okolí atd. Když dáte malému klukovi panenku, začne ji zkoumat, třeba tím, že jí utrhne hlavičku, zatímco holčička ji začne oblékat a česat.

Samozřejmě, i chlapce může maminka nalákat do kuchyně a i kluci by si měli umět po sobě uklidit své hračky. Vyžadovat ovšem po synovi, aby vyšíval a trápil se detaily, když je geneticky naprogramován na přímou akci (třeba aby ulovil jelena), nebo aby na nedělní procházce poslušně cupital hned vedle maminky (které se jeho sestřička drží poslušně za ruku), je pro něho jen a jen mučením.

Kluk si automaticky vybere spíše autíčko a bagr, které pak prozkoumá třeba klavírem, zatímco holčička si automaticky vybere panenku. To je dáno evolučně a strukturou mozku. Jenže pak nastoupí tolerantní a naslouchající rodiče a mohou budoucí vývoj dítěte ovlivnit třeba právě výběrem hraček, které své ratolesti kupují. Např. hračky, nad kterými musí děti přemýšlet, mají pozitivní vliv na vývoj jejich mozkových funkcí.

Zatímco tedy neinformované a programem své militantní mysli zaslepené bojovnice za genderově „rovné“ slabikáře mají oč bojovat, a ony jsou militantní, protože neinformované a tedy vystrašené, Ema donedávna měla maso, ale dnes má třeba tofu s pšenicí. Svět se mění právě tak jako naše znalosti o něm a o nás.

Jde jen o to, jestli my (a ze slabikářů a našeho chování i naše děti) zjistíme (zjistí), o co tu ve skutečnosti jde. Jestli se nám podaří odstranit panující zmatek, pocházející z matek (neinformovaných).

Role ženy je být ženská. Tedy sama sebou. Včetně zjištění své výjimečnosti, neopakovatelnosti a všech tělesných, hormonálních, neuropsychologických a dalších rozdílností, kterými se liší od muže.

Přesto, a právě proto, se žena s mužem (pokud si nepřekážejí svými programy v myslech) neuvěřitelně doplňují a potřebují.

# Indigomorfizace

„Vědí, kdo jsou,“ začíná jeden článek o „indigových dětech“, kterých se prý rodí stále víc a které to tady v budoucnu převezmou k lepšímu. „Začíná to již krátce po narození tím, že otevrou oči a hledají bezprostřední kontakt. Mnozí rodiče mluví o tom, že je to pohled sebevědomého zralého člověka.“

Nemám rád jakoukoli teorii spiknutí, i kdyby to byla teorie pozitivní. A tak navrhuji poněkud alternativní názor. Pokuste se zamyslet se mnou.

Zprvė, většina z nás byla porozena špatně. Tedy, ač naše maminky dělaly, co mohly, systém a tehdejší (a bohužel na mnoha českých porodnicích i současná) „vědecká“ víra v téměř samospasitelný vědecký pokrok ale dělaly a dělají své. Dnes už se to začíná tušit a tam, kde se preferuje přirozený porod v intimitě rodiny a například s doulou, tedy když je rodička v optimální psychické pohodě, se děti rodí usměvavé a s otevřenýma očima.

(Rozumějte, pokud bychom nebyli poškozeni tradičním „medicínským“ porodem, takto bychom se mohli a měli narodit my všichni.)

Navazují tak okamžitě s matkou oční kontakt, který v jejím těle vyvolá produkci speciálních hormonů, čímž je zaručeno její zdraví a schopnost se o dítě postarat, v tomto případě také mateřským mlékem. Mimochodem, dnes víme, že je to dítě, které spouští podobné hormonální procesy, vedoucí k samému započetí porodu, a že právě megadávky kmenových buněk dítěte v době těhotenství a podobně obrovské dávky endorfinů a adrenalinu při porodu ženu „uzdraví“ a neskutečně posílí její imunitní systém.

Zadruhé, když jsou děti již v prenatálním období stimulovány (například programem Baby plus nebo jen pravidelným zpěvem matky), rodí se daleko inteligentnější. Jedno z vůbec prvních takto stimulovaných dětí u nás již ve třech letech četlo a psalo.

Zatřetí, všechny dnešní děti mají strukturně poněkud jinak formované mozky – jsou připraveny na abstraktní, počítačové vnímání reality (ale oproti generaci svých rodičů například mají mnohem méně dokonalý čich).

Začtvrté, tyhle děti se většinou rodí informovaným matkám (rodičům), a tak jsou ihned po porodu ponechány na těle matek, v klidu a pohodě. Jejich emoční systém (ještě nejméně celý rok se dovytvářejícího mozku) je tak prvotně a primárně „naprogramován“ pozitivně a v pubertě a v dospělosti si takový chlapec (protože se ukázalo, že to jsou právě především chlapci, kteří jsou emočně celoživotně poškozeni tím, že první vteřiny a minuty a hodiny svých životů nebyli v bezpečí u matky) nebude potřebovat dodávat jistotu alkoholem, drogou, partou, vyšší autoritou atd.

Zapáté, tvrdím ale také, že současné děti jsou přirozeně daleko duchovnější, než kdy budeme v průměru my (rozumějte: pokud bychom nebyli poškozeni porodem, byli bychom také duchovnější se všemi z toho vyplývajícími důsledky). A právě duchovnost je tím aspektem vědomí a mozku, který zaručuje jeho hemisférovou propojenost, emoční vyrovnanost a inteligenci a schopnost propojovat rozum se soucitem (tak, jako to odjakživa dělají tibetští lamové).

Je přece nanejvýš jasné a logické, že člověk, který je porozen přirozeně, tedy normálně, je evolucí naprogramován k tomu, aby byl sebevědomý, zvědavý, pozitivně vnímavý, stále moudřejší a soucitnější.

Lidský mozek má ovšem také neuvěřitelnou schopnost věřit svým programům, vtisknutým mu dobou, výchovou, školou, zvyky, společností, a věci, jevy a situace si „antropomorfizovat“. Tedy vykládat si je pomocí svých lidských vjemů a předchozích zkušeností – například přisuzovat různým zvířatům a věcem a dějům lidské vlastnosti. Právě tak si ale Evropan jiný než neevropský svět „evropomorfizuje“. Mám dojem, že v případech indigových dětí, jak se jim dnes v kruzích new age říká, opět děláme tutéž chybu, i když v dobrém úmyslu, a „indigomorfizujeme“ o sto šest. I zde jsou přání rodiči myšlenky.

Všechny ty ve zmíněném článku (a v knize, ze které čerpá) vyjmenované příznaky a „kvality“ tzv. indigových dětí lze jednoduše vysvětlit jak jejich zvýšenou inteligencí (včetně propojení mozkových hemisfér), tak emoční stabilitou se všemi dlouhodobými důsledky, které z toho vyplývají. Jejich způsoby vnímání se prostě musí lišit od vnímání nás, špatně porozených, a tedy méně inteligentních a sebejistých, méně hemisférově „propojených“, a je jasné, že se například ve školách, které jsou stále založeny na autoritě a memorování lineárním způsobem, nudí.

Nepíšu to proto, že bych neměl radost z toho, že dnešní děti jsou daleko sebevědomější, než jsme bývali (a kdy budeme) my, jejich rodiče a prarodiče. Naopak. Právě proto jsem, co se týče dalšího ekonomického, sociálního a politického vývoje, takový optimista.

Navíc i právě proto neustále píšu další a další kritické články na téma nezodpovědného mávání (nejen tou oficiální, ale i naší vlastní) rukou nad neblahým a dlouhodobě negativním vlivem televize, reklam, alkoholu, drog a zbožštění násilí, což všechno může onen přece jen lepší start do života našim dětem zase notně zkomplikovat či přímo pokazit.

My starší jsme oběti obětí. A nejen porodů. Také svých iluzí, vtisknutých do programů našich porody poškozených mozků. Svých automorfizací. Bin Ládin a další teroristé sebevrazi (ale i dlouhodobí předsedové politických stran) naprosto a do poslední buňky věří tomu, co dělají. Podlehli síle svých iluzí, automorfizovali své životy tak dokonale, jak jen je toho jejich mozek schopen. Nedělejme stejnou chybu a neindigomorfizujme své děti, protože pak bychom jim vnucovali naše vlastní zastaralé a poškozené představy o tom, co to je indigo, co je to inteligence, co je to výchova atd.

Opakuji, jediné, co můžeme dělat, je pracovat na sobě, své vnímavosti, vnitřní i vnější čistotě, a pokusit se nepřekážet jim. Indigovým dětem, chcete-li.

## Delfíni

Na Novém Zélandu se stal zvláštní případ. Čtyři delfíni kroužili asi čtyřicet minut kolem čtyř lidí, kteří se koupali v moři, a zachránili jim tak asi život. Teprve po chvíli totiž ti lidé zjistili, že je poblíž s velkým zájmem pozoruje veliký žralok. Delfíni žádnému z lidí nedovolili opustit kruh a odplavali až poté, co odplaval i žralok. Vědci, kteří byli žurnalisty požádáni o komentář, ovšem prohlásili, že na tom není nic divného, že takto delfíni chrání i svá mláďata a že „za své mládě považovali i člověka...“

Delfíni mozek je větší než ten lidský, složitější a výkonnější. John Lilly se kdysi rozhodl přestat zkoumat inteligenci delfinů, protože mu došlo, že jsou chytřejší než on. A začal zkoumat sám sebe, respektive co to udělá s jeho mozkem, myslí a vědomím, když se bude dlouhodobě „vznášet“ ve vodě, jako to dělají delfíni. Dnes také víme, že delfíni mají velmi složitý sociální život, že se mezi sebou dorozumívají, a to dokonce na třech rovinách najednou, a také nesrovnatelně rychleji než my lidé.

Zkrátka ti by si své mládě a lidské (natož dospělého člověka) nespletli, ani kdyby za to dostali kbelík ryb.

Díky ultrazvuku navíc delfíni jaksi „vidí“, i co se děje uvnitř těl jejich partnerek – sledují pokračující březost samic, a navazují tak vztah s budoucím mládětem ještě v nitroděložním stavu.

Existují delfinária, ve kterých velmi úspěšně léčí i mentálně a tělesně velmi poškozené děti.

Osobně se domnívám, že delfíni pomocí ultrazvuku vidí do těl a mozků těchto dětí a že svými velmi složitými akustickými projevy přímo napravují, či pokouší se napravit, co je nehomogenní, rušivé. Ultrazvuk dokáže nasměřovat na milimetr přesně.

A co se týče našeho výzkumu delfinů – spíše si myslím, že to jsou delfíni, kteří, pokud mají chuť, si se svými výzkumníky hrají a zkoumají je a občas se asi docela baví.

Jsem přesvědčen, že bychom se měli a mohli od delfínů mnohému naučit. A že to není jen nějaký utopický sen, svědčí nejen to, že stále více lidí platí za to, aby si mohli zaplavat s delfíny, ale i to, že v USA, v Německu i v Rusku narůstá počet žen, které rodily nebo chtějí родit v blízkosti delfínů. Jedné německé televizní producentce a moderátorce se to sice přímo nepodařilo, ale o své dvoudenní zkušenosti plavání s delfíny a následném těhotenství a „běžném“ porodu syna napsala:

„Delfíni symbolizují svobodu, bezpodmínečnou lásku a přijetí. Když to objevím pro sebe, mohu to předat svému synovi. Vybíral si mnohé z toho, jak jsme žili poté, co se narodil. Smí si otevřeně objevovat svůj život. Volně si vybírá svůj spánkový režim, čas na hraní, jídlo, kam a kdy jít ven. Ještě nedávno byla kapacita mého soukromí omezena. Už nechávám lidi dostat se blíž. Jak jsem jenom mohla být jiná? Od narození jsem spala sama, napájena kaučukovými dudlíky a lahvemi, zabalená do šatů. Dotek pokožky na pokožku byl omezen. Trvalo léta, než jsem se postupně zbavila ochranných vrstev.“

Její syn byl porozen císařským řezem v nemocnici, ale žena se nedala nepříznivými okolnostmi znechutit a duchovní i tělesný zážitek plavání s delfíny jí pomohl nalézt zcela jiný vztah k synovi a světu:

„Můj syn mi spal po boku od svého narození a od čtvrtého měsíce spal se mnou nahý. Takhle také strávíme nejvíce času spolu. Stále saje tolik, kolik chce. Máma a mléko lidské laskavosti na něj stále čeká. Zažíváme hlubokou důvěrnost a blízkost. Kojení mu pomáhá integrovat, cokoliv se v tom momentu děje. Přileze ke mně, když je unavený, nešťastný nebo se vrací z dobrodružství. Brzy ráno se přiblíží, napije se a vyráží na další cestu. Jak stárne, blízkost a důvěrnost jsou pro něj snazší. To je vše, co poznal. A při tom dávání jemu to vlastně dávám sobě. Naučila jsem se lásku, přijetí a být v přítomném okamžiku.“

Mnohá očekávání zmizela a současnost byla přijata láskyplně, jako kdyby to bylo to, co jsem chtěla. Jeho nemocniční porod je klasickým příkladem. Je delfíní dítě, jak jsem si přála. Jaký je rozdíl v tom, jak byl porozen? Je zde, živý a zdravý. Je to moje srdíčko. Takhle jsem to všechno nějak chtěla. Delfíni mne naučili přijmout život a rozlišit, co je důležité. Otevřela jsem se lásce zevnitř i od mnoha lidí, které jsme potkali. Cítím se s tímto světem spojená a stejně tak i můj syn. Víím, že množství lásky, které mu dávám, znamená, kolik lásky mu dá svět, a naopak, jakou on obdaruje svět.“

Je přitom jedno, jestli ona niterná, a nebojím se napsat, duchovní přeměna oné ženy byla způsobena jen jejím zážitkem a uvolněním z dvoudenního plavání s delfíny, nebo jestli k tomu přispěla i jakási ultrazvuková „domluva a přímluva“ těch dokonalých hravých a tak inteligentních savců. Plavání s delfíny v ní každopádně probudilo předtím netušené a nezažité možnosti a schopnosti vnímat svět zcela jinak, které jí dovolily vnímat a vychutnávat si skutečné a hlubinné radosti vědomého rodičovství jako oslavy zázraku života.

Možná by to chtělo povinné dvoudenní plavání s delfíny pro každého nově zvoleného poslance či senátora, týdenní soustředění v delfináriu pro každého ministra či předsedu vlády a „povinné“ porody všech dětí tamtéž. Jsem si jist, že by se to dlouhodobě státu a národu velmi vyplatilo (a přestali bychom vymírat).

Delfíni jako řešení našich individuálních, ale i celospolečenských problémů, to zní dobře, že?



## Oddělená výchova dívek a hochů

Znáte to: pro noviny je nejlepší nějaká špatná, nejlépe tragická zpráva. Novináři často hledají spor a problém i tam, kde vůbec neexistuje. Zvláště titulky některých novin (a to nemám na mysli ty bulvární) vynikají v přeháněním a někdy připomínají i „Rádio Jerevan“.

MF Dnes otiskla článek s názvem: Oddělená výchova dívek a hochů? Bush je pro.

Citují: „Dosud platilo, že sloučená výuka na základních školách pro dívky a chlapce je nedotknutelným výdobytkem západní civilizace. Jenže administrativa amerického prezidenta George W. Bushe soudí jinak. Ministerstvo školství USA včera představilo nový zákon, který vstoupí v platnost 24. listopadu. Veřejným školám dává podstatně větší volnost než dosud při zavádění oddělené výuky. Školy mohou děti oddělit při výuce některých předmětů, jako je například matematika... Stejnopohlavní třídy mohou být v určitých ohledech pro žáky užitečné, řekla vysoká úřednice ministerstva.“

Dále se v článku uvádí, že i odpůrci nového zákona sklízí úspěchy (?) – po jejich návštěvě v jedné škole v Louisianě tamní ředitel a jeho tým od záměru oddělit chlapce a dívky upustili, ale faktem je, že „počet tříd s oddělenou výukou v posledních letech stoupá. Zatímco v roce 1998 takové třídy otevřely pouze 4, letos jich je už 228“.

Svět se mění a právě tak by se měly měnit i způsoby, jakými s ním seznamujeme děti ve školách. Dnes už nejde o koedukaci kvůli svobodě náboženského vyznání nebo v zájmu snahy překonat prudérii konzervativní společnosti, ale naopak, ukazuje se, že takto oddělení chlapci a dívky se budou v určitých předmětech cítit (a učit) lépe.

Jde právě o matematiku, zmíněnou v onom článku. Tak jak se v posledních desetiletích téměř revolučně mění naše poznání toho, jak nám funguje mozek a jak jsou ženy jiné než muži, právě tak by se měly změnit i metody výuky.

Ukázalo se, že ženy mají daleko horší prostorovou představivost, takže ony proslulé slovní příklady (například: „Z bodu A vyjelo auto rychlostí 60 km v hodině.

Za dvacet minut vyjelo stejným směrem jiné auto rychlostí 90 km v hodině. Dostihne první auto, ještě než dojede do bodu B, který je od bodu A vzdálený 100 kilometrů?) jsou pro ženský mozek nesrozumitelné. Dívky jsou následně učiteli a spolužáky ironizovány, stydí se, zablokují a matematika se stane jejich životním traumatem.

Dnes ale již víme, a ve školách na západ od nás už to i praktikují, že oddělit dívky od chlapců a vyučovat je z učebnic psaných ženami, ženským způsobem, je prospěšné pro všechny. Mimochodem, jedna paní učitelka, která založila svou soukromou školkou a školu (<http://lafia.sweb.cz>) a pracuje na základě poznatků ruské rodové školy, si také, přímo v praxi, všimla, jak jsou kluci a holky rozdílné bytosti. Jak má každé pohlaví jiné potřeby a jiný rytmus během dne. Zjistila, že při výuce obvykle pracovala celá skupinka do určitého času dohromady velmi dobře. Poté ale chlapci volili velmi akční činnosti, zatímco dívky byly zpočátku poklidnější. Ale nakonec i je chlapci strhli do své hry – běhání, schovávání se za stromy, „střílení“ na sebe klackem. Ukázalo se, že je třeba děti rozdělit a připravit trochu jiný program pro kluky a pro holky. Když šli do lesa, dívky se zase od kluků samy oddělily, a tak se vytvořily zpočátku dvě skupinky připravené proti sobě bojovat (samozřejmě na úrovni slov a nálady). Dívky to však rychle přestalo bavit. Konstatovaly, že jsou princezny a kluci princové a musí je chránit! V dětech je všechna moudrost už přítomna a projevuje se, jen je třeba ji posílit a nezničit, jak to dělá běžný program konzumních televizí, uvědomila si paní učitelka.

Mírné zděšení několika amerických odpůrců „oddělené“ výuky chlapců a dívek, stejně jako novinářské nepochopení tématu, jsou tedy spíše ukázkou zbytečných obav před neznámým, anebo žurnalistické neprofesionality, než skutečného problému. Naopak, už aby i u nás mohly dívky počítat zlomky a trojčlenku nad nastříženou látkou na šatičky a děti ve všech typech škol byly chváleny a povzbuzovány.

Jinými slovy, výuka chlapců a dívek by měla být v jisté fázi jejich vývoje oddělená, aby si potom o to lépe rozuměli.

Skončily socialistické doby „rovnoprávnosti“ žen a mužů a traktoristek a pilotek za každou cenu.

Role muže a ženy jsou nezastupitelné.

Odlišné, ale vzájemně se doplňující.

Na daleko hlubších úrovních, než zatím tušíme.

# Vypadá to

(aneb nepřekážejme svým dětem)

Vypadá to, že skončila doba, kdy se rodiče, překvapení rozjívěností svého dítěte, omlouvali příbuzným i sami sobě výrokem „po kom to má, to tedy nevíme“.

Vypadá to, že genové dispozice tvoří jen polovinu charakteru dítěte (a budoucího dospělého) a že rodiče (ale i prarodiče) jsou za emoční strukturu dětí právě tím, čemu se říká „výchova“, zodpovědnější, než si zatím připouštěli.

Vypadá to, že každé zdravé, přirozeně porozené dítě je skutečně génius: v jeho mozku jsou neurony propojeny velmi hustou sítí dendritů, a tak „má buňky“ prakticky na všechno. Může z něho vyrůst geniální matematik, vynikající herec, malíř, botanik či biolog, velmi soucitný učitel, pečlivý zahradník nebo inspirativní myslitel či spisovatel. Když ale, zjednodušeně řečeno, vyrůstá v rodině, ve které převládá jen „Baník nebo pivo“, v rané dospělosti bude mít v mozku propojeny a funkční jen buňky „Baník“ a „pivo“. Mozek se hardwarově i softwarově přizpůsobí. Vypadá to tedy, že když dítě zlobí, je to spíše „vina“ rodičů: nedokázali mu poskytnout dostatek stimulů, podnětů, možností pro hry. Mozek dítěte je jako houba: neustále a téměř do nekonečna nasává další a další informace, zkušenosti, zážitky, dovednosti.

Občas mi napíše maminka nějakého toho pubertáka, který „přepíná“. Rodina má kabelovou nebo satelitní televizi, a tím také možnost vybírat z nabídky deseti, nebo dokonce stovek kanálů. Hoch přitom k nelibosti maminky přepíná mezi jednotlivými filmy, sportovními přenosy a zprávami ještě hbitěji než jeho otec. Jak prý mu to má zakázat?

Nezakazovat, odpovídám, naopak, nechat ho „hrát si“. Tak jako tetička nesmyslně neustále napomínala Johna (Lennona) „Johne, nech tu kytaru, ta tě neuživí!“ právě tak si dnešní maminky nemohou být jisty, jaké že to povolání či zaměstnání bude v budoucnu syna živit. Co když přepínáním televizních kanálů „nacvičuje“ schopnost být v budoucnu královsky placen za podobněněkolikaminutové posílání velkých finančních částek z desítek účtů na jiné? Žádná maminka dnes nemůže ani tušit, čím se její děti budou živit za deset, dvacet let.

Vypadá to také, že to byly právě příkazy učitelek, které se o hlavní přestávce celá desetiletí marně snažily zklidnit neustále sem tam pobíhající pubertáky řvaným příkazem „Neběhejte po chodbách!“ a které možná také způsobily, že si většina současných žen stěžuje, že skuteční Muži už nejsou.

Jak ovšem z těch kluků mohou vyrůst skuteční muži, když jim ženy, matky a učitelky, zakazují pro ně tu nejpřirozenější, evolučně danou věc na světě – neustálé pobíhání, padání, soupeření s vrstevníky, okopávání holení atd.? Už jsem psal o tom, že tělo muže (a kluka) je desetkrát odolnější a méně citlivé. Jeho nějaký ten pád zdaleka nebolí tolik jako paní učitelku. Evoluce přece musela naprogramovat muže na lov jelena či mamuta, tedy na dlouhý běh, přeskakování příkopů a potůčků, prodírání se trním a keři. Proto si muži vymysleli různé okopávací kolektivní sporty (fotbal, hokej, rugby)! Kluci, kterým škola a paní učitelka úspěšně zakázala neustále pobíhat a silit si kosti a těla (tělocvik na povel rozhodně není řešení), pak možná nevyrostou v opravdové muže, jejichž sebevědomí a schopnost rozhodnout se a být oporou je zocelené právě stovkami výher, ale i pádů a proher v klukovských bitkách.

Vypadá to také, že dnešní děti mají jiné mozky, takže na ně nelze uplatňovat to, co si myslíme, že je pro ně dobré..., a navíc jsou chytřejší než my. Mají větší ty části mozku, které se zabývají abstraktním myšlením (ale zase slabší čich). Jsou chytřejší (posouvají se hranice geniality a testy IQ jsou, nenápadně, stále těžší. Výsledky někdejších géníů s IQ nad 130 by dnes byly jen průměrné). Proto jim to jde lépe s počítači. „Trénují“ na život různými těmi ještě nedávno neexistujícími adrenalinovými sporty.

Vypadá to ale, že emočně a lidsky dospívají později, až po jednadvacátém roku věku. Jaksi si tak (nevědomě, evolučně) prodlužují období dětství, rozumějte, dospívání a učení. Protože zatímco dědeček se vyučil klempířem a klempířem celý život zůstal, jeho vnuk se bude muset nesčetněkrát překvalifikovat a celý život se bude učit nové a nové věci.

Vypadá to, že tak, jako jsme z hlediska morálního a duchovního vývoje největšími překážkami sami sobě (svými nepřizpůsobivými programy myslí), jsme právě tak, přes všechny rádobý dobré úmysly, největšími překážkami optimálního a téměř nikdy nekončícího vývoje svých dětí.

Vypadá to, že to nejlepší, co pro ně, kromě poskytnutí základních potřeb, můžeme udělat, je nepřekážet jim.

Umožnit jim, aby si co nejdéle mohly hrát.



## Proč nejsme dokonalí?

Nemylme se, evolucí jsme naprogramováni k dokonalosti a v rámci všech vnějších a vnitřních okolností našeho vzniku dokonalí ve skutečnosti jsme. I na křišťálu, který na první pohled vypadá dokonale, naleznete nějaký drobný „kaz“, nějakou nepravidelnost. I on je, tak jako každý strom a krtek, dokonalý – ve chvíli svého zrodu udělal naprosto vše proto, aby byl dokonalý. Že vnější podmínky (tlak vroucího magmatu či nehomogenity po výbuchu či srážce dvou hvězd) neumožnily, aby tvar krystalu (povaha člověka, výška stromu či přizpůsobivost krtka) byl ideální, není rozhodující.

Kromě faktu, že dnes neustále používáme těla se všemi jeho složitými pochody a reakcemi tak, jak je příroda evolučně připravila pro život v africké lesostepi v tlupě maximálně o 30 členech, je prvním důvodem, proč si dnes lidé nepřipadají dokonalí, především způsob, jakým byli zrozeni. Převážná část současné populace byla porozena v nemocnicích, a to tím „nejděsivějším způsobem, jaký posledním generacím mohlo porodnictví připravit“ (M. Odent). Dnes se již ví, jak jsou první vteřiny a minuty života dítěte rozhodující, pokud jde o jakési základní naprogramování, jak bude vypadat a jak bude vnímat svět. V tomto smyslu, jak řekl Bateson, jsme všichni více či méně ne vlastní vinou poškozeni. A dál bych mohl pokračovat dlouhým výčtem důkazů o tom, jak zbytečně trpí a je mučen novorozenec na porodnickém oddělení, a jaké následky si pak na celý život nese v podobě psychických, ale i organických poškození nejen svého mozku. Omezím se na jeden příznačný argument. V lékařských knihách a učebnicích se bere za dané, že v okamžiku porodu každému z nás v mozku odumře několik milionů neuronů (říkají tomu normativní apoptóza a prý se nic neděje, to jen příroda vytvořila jakousi rezervu). To je podobný omyl s podobně katastrofálními následky, jako když téměř celé 20. století vědci a lékaři předpokládali, že muži a ženy mají stejný mozek. Ukázalo se, že ženy mají mozek v mnoha ohledech zcela jiný a že „omyl“ vznikl proto, že se v pitevnách zkoumaly mozky, které byly tehdy většinou k dispozici – mozky mrtvých vojáků, tedy mužů.

V Indii a ve staré Číně maminky totiž odjakživa zvláště na konci těhotenství svým budoucím dětem zpívaly stále složitější a oněm ještě nenarozeným dětem věnované písničky. Miminko slyší (již od 3. měsíce), zajímá se o zvuky, které doplňují obvyklý rytmus matčina srdce, a když se narodí, ony miliony neuronů neodumřou, protože jsou díky „prenatální stimulaci“ již propojené, propletené jako copánky. Takové děti se pak rodí s otevřenými očima, velmi inteligentní, zdravé.

Takoví jsme mohli být všichni, kdyby si páni doktoři v průběhu 20. století neumysleli a neprosadili, že oni ví nejlépe, co má žena dělat, aby zdravě a snadno porodila (je prokázáno, že většina z toho, co se na porodních sálech děje, mamince a miminku spíše škodí, než prospívá, a že ony případné porodní komplikace způsobuje především odcizené prostředí, nedostatek intimity, následný psychický nepokoj rodiček, nepřírozená poloha vleže a podobně).

Dokonalí nejsme, protože jsme k nedokonalosti a nefunkčnosti systematicky vychováni. Téměř každé dítě je totiž potenciálně ještě ve třech letech génius a řez jeho neuronovou kůrou vykazuje neuvěřitelně husté propojení dendritů. Může být geniální matematik, hudebník, inženýr, chirurg, fotbalista a bůhví co ještě. Jenže pak přijdou rodiče (s konzervativními a uzurpátorskými názory na to, jak se dítě má oblékat, chovat, nepřekážet, a čím by v budoucnu mělo být, a pokud ho budou omezovat – neuronová síť bude velmi říká) a pak škola a učitelé.

Dítě, které je evolucionárně stvořeno k tomu, aby hrou neustále objevovalo svět, nasávalo stále víc informací a bylo šťastné (průměrné tříleté dítě se samo od sebe, vnitřním štěstím, směje každých 35 vteřin), je usazeno do lavice a od té doby systematicky omezováno: slyší jen a jen zákazy. To nesmíš, to nedělej, sed' rovně, čurat, až ti dovolím, běhat, až zazvoní, neběhej na chodbě, dělej si úkoly, opiš stokrát atd. atd. Škola tak, jak ještě mnohde i u nás dnes vypadá, je totiž vynálezem Marie Terezie, která potřebovala (pruským drezurním stylem) zajistit, aby měla ve své říši dost poslušných poddaných.

A tak bych mohl pokračovat výčtem dalších důvodů, které způsobují, že člověk, tvor potenciálně dokonalý, je takový, jaký je, a v každé následné generaci opakuje tytéž základní chyby.

Neodpustím si ještě „hudební“ poznámku. Nejsme dokonalí také proto, že vyznáváme zcela jiné než přírodní rytmy, a také jsme celé dny „dobrovolně“ vystaveni náporům hudby, která nás energeticky vybíjí a která nám a našemu tělu

a psychice škodí. Naše hudba je příliš rychlá, složitá, soutěživá, negativní a rozladěná a nám nedochází, jak moc nám škodí. Tvrdím, že tak jako atomová energie a zatím netušená, a proto tedy nekontrolovaná moc filmu, novin a televize, tak i naše (symfonická, populární) hudba je na nás, současníky, příliš silná: nedokážeme ji zvládnout. Indové tvrdí, a já s nimi naprosto souhlasím, že člověk je JEŠTĚ tvor nedokonalý, nevyvinutý, a tak není na Harmonii vesmíru, která proznívá v hudbě, připraven. A nezaslouží si ji. Proto indická klasická hudba používá jen melodii a rytmus. Proto je také tak léčivá a harmonizující.

Shrnuto – každý jsme dokonalý (v rámci možností), ale pokud bychom dokázali napravit vše to, co nás (porodem, školou, prostředím, stravou, hudbou, válkami, terorem) poškozují, byli bychom daleko dokonalejší. Jsme na to naprogramováni, jen nám o tom zatím neřekli.



## Brečí

Všimli jste si, jak v každém filmu, kde nějaká žena rodí, zároveň přímo řve bolestí?

A když pak lékař porodník slavnostně novorozeně vytáhne, většinou ho rituálně drží za patičky hlavičkou dolů a plácne přes zadeček: miminko se rozbřečí a všichni se začnou šťastně usmívat, protože právě onen brekot je známka, že dýchá a žije...

Všimli jste si, jak jsme si zvykli, že mimina prostě brečí? Vzpomínám, jak před lety nechávali porodníci mimina na zvláštních sálech celé hodiny brečet, ba přímo řvát (brečet přestala jen jednou za čtyři hodiny, kdy byla hromadně dovezena ke svým maminkám na kojení) – a lékaři znepokojeným maminkám „vědecky“ tvrdili, že to nevadí, aspoň si děti sílí plíce...

Ve fejetonu o vděku dětí vůči rodičům jedna starší známá novinářka pro naši dobu a kulturu typicky a příznačně napsala: „Jak vám takové dítě poprvé přinesou, už brečí. A vydrží mu to s přestávkami celé měsíce, ba léta. Ne, že by se mezitím sem tam neradovalo, ale projevy spokojenosti dvakrát nehýří.“

Zvykli jsme si. Nechali jsme si namluvit a naprogramovat, že miminka musí brečet, že to k nim patří.

Proč a kdy ale člověk brečí? Když se mu něco nelíbí. Copak vám by se líbil příchod na svět v pozici hlavou dolů a plácnutí na zadeček jako přídavek?

Etnografové všech dob přinášeli i k nám do Evropy popisy bezbolestných porodů domorodých žen (které si zabalily novorozeně na tělo a pokračovaly v pochodu nebo v práci), které jsme ale brali jako tamní folklór a povídačky. Když se rodí, musí to bolet, přece... jsme (i hollywoodskými filmy) naprogramováni věřit. A platí také, že když se dítě narodí, musí taky brečet. A jak vidno z vět paní novinářky, pláč přece k dětství prostě patří, že?

Jenže co když to tak není?! Co když je i tohle jen kulturní indoktrinace a porod by mohl a měl být hladký, plynulý, krátký a někdy namáhavý, leč bezbolestný? Co když by se děti měly a mohly rodit s úsměvem na tváři a s otevřenýma očima?

Naznačuji, že stále více lidem dochází, že to je nejen možné, ale přirozené a normální. Stále více žen i u nás rodí doma, v bezpečí a péči duly a porodní asistentky, a zažívají orgasmický porod plný euforie a přívalu energie. Stále více dětí se skutečně rodí bez pláče, usměvavé, a protože jsou okamžitě umístěny na břicho maminky, k prsu, nepláčí ani pak. Také proto, že těhotenství proběhlo v optimální psychické pohodě (těhotná žena nepodlehla tlaku rodiny a vnucených přání a nechtěla například zvládnout v devátém měsíci stěhování a malování a diplomku). A také proto, že budoucí maminka svému budoucímu dítěti zpívala.

Nedávno jsem si povídal s jednou paní z Ostravy, která strávila se svou rodinou dva měsíce mezi buddhisty v klášteře v Ladaku. Zpátky se jí moc nechtělo, protože se tam neustále všichni smáli. V autobusech stále zpívali se všemi pasažéry i šoférem tamní pozitivní písničky, a přestože tam často potkávala hodně typicky rozcuchaných dětí nejrůznějšího věku, za celé dva měsíce neviděla, že by nějaké dítě brečelo.

Ty děti totiž (tak jako lidé tam) byly šťastné.

Jak jednoduché: jsem-li šťastný, směji se. A nebrečím.

Nelíbí-li se mi něco, nebo mám-li pocit, že mi nikdo nerozumí, že se o mne nedostatečně starají, nebo pokud mne dokonce nespravedlivě trestají za něco, čemu nerozumím a za co ani nemůžu, brečím.

Tahle kultura brečí. Zbytečně často. Novorozenci i děti brečí. Zbytečně často. Kéž bychom se naučili od domorodců nejen z Ladaku, ale i Tibetu, Barmy, Thajska, venkovské Indie, ale i od Japonců a Balijců jejich láskyplnému a tolerantnímu vztahu k dětem. Které tam nebrečí, naopak, hýří projevy spokojenosti. Protože jsou šťastné.

Naše společnost je výsledkem a důsledkem mnoha mylných tvrzení a předpokladů „odborníků“ minulosti, a porodnické, výchovné a jiné chyby ve vztahu k dětem jsou automaticky předávány dalším generacím. Zbytečně kritizujeme, trestáme, omezujeme, protože jsme sami byli v dětství (aby nás vychovali, tedy „pro naše dobro“) kritizováni, trestáni, omezováni.

Naše společnost je zbytečnou a tragickou obětí negativních programů. Jedním z nich je všeobecně akceptovaný fakt, že dítě u porodu musí brečet.

Co kdybychom ten bludný kruh přetnuli? Co kdybychom si začali všeobecně zvykat ne na to, že porod je bolest (vyžadující utišující prostředky), a tedy

nevyhnutelná „operace“, ale na to, že by to mohl být zrod dívky v Ženu, plný orgasmického přívalu energie a radosti? Protože problémový bolestivý porod téměř automaticky znamená problematické a traumatizované dítě.

Co kdybychom si začali zvykat ne na to, že jak novorozenci, tak i děti všeobecně často brečí, ale na to, že normální je nebrečet?! Protože neustále se smějící dítě téměř automaticky znamená, že bude takto usměvavé a šťastné i v dalším životě.

To, že dítě brečí, pokud si například zrovna nerozbije koleno, není normální. Normální je, když se směje. Ach jo. Míra nepochopení a zbytečného nedorozumění po tolika letech nemyslné propagandy (a po tolika filmech) hluboká jak Macocha. Jde o úhel pohledu. O co nám jde víc? Vypadá to, že chceme mít pokoj – od potíží v těhotenství, bolesti u porodu, od dětí. O to víc pak pokoj nemáme, protože děti brečí.

Jedna maminka, která si ve čtyřiceti letech bez jakýchkoli komplikací porodila doma, šla se spokojeně vrnít a usměvavou dcerkou, uvelebenou v šátku na svém těle, na procházku. Již z dálky viděla a především slyšela, jak v kočárku, se kterým se blížila jiná maminka, brečí nějaké dítě, jako když ho na nože berou. Když se míjely, ta druhá maminka opovržlivě koukla na šátek a usměvavé miminko v něm a procedila: „Chudák dítě!“

Na rozdíl od těch, kteří a které berou pláč dětí od samého zrodu jako něco normálního, to vidím opačně: Chudák rodina (a společnost), ve které děti často brečí...

# Rodina

Politici a sociologové začínají bít na poplach, protože vymíráme. Sečtější ale marně varují a upozorňují, že termíny, kterými se výše zmínění ohánějí (právě tak jako jejich druh myšlení), jsou zastaralé a v současném světě naprosto nevyhovující. František Koukolík tak musí konstatovat, že „muzeální představy o lidské nátuře a povaze vztahů mezi lidmi již neplatí,“ a že právě tyto nové poznatky o mozku a o tom, jak člověk funguje, „v jedné dvou generacích naprosto změň jak medicínu, tak poslěze i pojišťovnictví, školství, právní systém, zemědělství i lesnictví, obranu i vnitro.“ A já dodávám že kromě zmíněných a mnoha dalších věcí (např. myšlení a porodnictví) budeme muset radikálně změnit i svůj názor na rodinu.

Jistě, v jednom se současní „odborníci“ shodnou: rodina je v krizi. Jen namátkou vybírám z titulků našich novin v průběhu jednoho týdne: „Zachraňte rodinu! Rodina potřebuje také peníze. Má stát rodinu chránit, nebo nechat žít? Rodinná politika je chiméra. Odstranit rodinné nerovnosti: děti, diskriminace a trh. Přejme ženám svobodu volby. Matka, povinnost, totalita. Dětská agresivita: na rodičích nejvíce záleží, jak se jejich dítě bude chovat.“ Jenže staré psy člověk novým kouskům nenaučí a starými metodami a názory nové a nečekané problémy nevyřeší.

Dovolte možná zatím až příliš futuristické zamyšlení na dané téma (doporučuji číst pomalu, a po každé delší větě se zastavit a případně přečíst ještě několikrát) a prosím o shovívané přehlédnutí nedostačujícího provázání a prokázání jednotlivých tvrzení: namísto dvou stran by jich muselo být dvě. Již léta vykládám zájemcům na seminářích, že několik set let platný model rodiny jako jakéhosi ekonomického spojení (muž i žena se spojili, aby snadněji a lépe přežili), který tehdy vyhovoval i církvi, dožívá a přežívá. Ještě před třiceti lety bylo i u nás výhodnější, když muž a žena žili oddaní spolu (nižší daně, snadnější jednání s úřady), ale to dnes neplatí. I ženy si už dnes mnohdy vydělávají tolik, že se mohou docela klidně obejít bez muže. Jenže nabízená řešení současné krize rodiny (nejen u nás, ale v celém tzv. rozvinutém světě) jsou polovičatá, bez invence a vycházející, jak již bylo naznačeno, z již překonaných názorů.

O co tedy půjde (a bude muset jít) v budoucnu?

Rodina začne stále víc fungovat jako ne ekonomické, ale duchovní partnerství muže a ženy.

Mohl bych skončit, ale protože naprostá většina čtenářů si asi pod pojmem „duchovní partnerství“ bude představovat něco jiného, nebo taky vůbec nic, rozvedu, co tím míním.

Duchovním nemíním to, o co jde, když si nějaká agentura usmyslí uspořádat festival duchovní hudby a vážně se tváříci publikum nábožně naslouchá tónům hudby, kterou kdosi složil na nějaké biblické či liturgické téma před několika sty lety pro kostelní soubor.

Duchovnost je, či (spíše zatím jen) bude běžnou součástí života každého dospívajícího a dospělého člověka. V období kolem 21. roku jeho věku bude mít každý možnost a příležitost, (pomocí různých metod, cvičení, technologických pomůcek a studia) jak duchovně dospět (v tomto věku se dokončuje propojení čelních laloků obou mozkových hemisfér), tak nalézt sebe sama a své místo ve svém v čase a prostoru (poznat sebe sama ve smyslu pochopit své motivace, limity i potenciály a najít adekvátní sociální a geografickou pozici k co nejefektivnějšímu uplatnění svých dovedností a znalostí ve prospěch komunity).

Jinými slovy, duchovní člověk, tedy ten, kdo pravidelně, např. pomocí některé z forem meditace pozitivně přeprogramovává svou mysl (tedy případná, dnes všeobecně běžná rodinná či společenská a jiná emoční, zdravotní a hlavně psychická poškození, většinou vyplývající z nepřírozeného, medicínsky vedeného porodu), má pak i mozek přizpůsobený stávající praxi a světonázoru (ta část amygdaly v mozku, která porovnává každičký vjem s celoživotní databází emocí a směřuje reakci převážně do oblasti kladného vnímání, je větší a výkonnější).

Partneři (z nichž každý nejprve pozná sám sebe a také svou vzájemnou kompatibilitu), kteří spolu založí rodinu, si budou vzájemně poskytovat zkušenosti, pomoc a rady na cestě za dosažením optimální harmonizace a rozvoje osobnosti. Úspěch jednoho v tom kterém oboru či v té které činnosti bude postupně úspěchem i toho druhého (rezonance). I erotika a sex tak budou ne konzumem slastí a hromaděním, leč nikdy neukojitelným potěšením smyslů, ale pokračováním duchovní Cesty pomocí obrovských energetických a emočních rezerv. Duchovně vyspělý muž nemůže ve své partnerce a budoucí matce jeho dětí nevidět právě tak božsky dokonalou bytost, jakou je potenciálně on sám, zatímco pudy ovládanému současnému běžnému muži jde jen o ukojení. S tím ovšem totiž, kromě jiného, také souvisí i bu-doucí morální a sexuální postoje zatím obvykle, tedy medicínsky porozených lidí. Například zdravě silné ego a vysoká sebeúcta přirozeně porozeného člověka bez jakýchkoliv porodních komplikací téměř vždy souvisí se zdravými sexuálními potřebami, naopak ubité a křehké ego a znevažování sebe sama se stejnou pravděpodobností vedou k intenzívním a nebezpečným sexuálním choutkám. Ukazuje se třeba, že je to právě tak běžný

a odborníky doporučovaný indukovaný, urychlený porod, který souvisí se sexuální sadismem, ale též s masochisticky založenou osobností.

Naopak v atmosféře rodiny, která bude fungovat na základě duchovního partnerství pak bude i těhotenství, porod a rodičovství (resp. výchova potomka) něčím nesrovnatelně pozitivnějším a optimální vývoj dítěte pozitivně stimulujícím. Společnost pak zjistí, že se jí dlouhodobě velmi vyplatí změnit názírání na rodinu a děti, takže mateřství bude ctěno a oslavováno, matky královsky placeny a samozřejmým vybavením každého města pak např. budou nejen mateřská centra, ale i porodní domy.

Partnerství emočně stále vyrovnanějších bytostí, založené na vzájemném obdivu (spíše než sexuální vzrušení), toleranci (já, ty jsi tak krásně jiný/á/), ochotě poradit (namísto kritiky a soupeření) a dávat (než užívat si a brát) a neustále se ze všeho učit bude přínosem pro oba dva, a zvláště pak pro jejich dítě.

Mít dítě bude totiž pro ženu (ale i jejího partnera) vrcholem Cesty, zrozením v Ženu, objevem netušených fyzických a psychických rezerv a potenciálů. Hormonální ale i duchovní proměna těla a psychiky Ženy matky (ale i Muže otce) a inspirativně učitelská role dítěte pomůže dál propojovat duše s těly a objevovat zatím netušené možnosti mozku a myslí pozitivně se měnit a přizpůsobovat s každou novou činností.

Mysl a mozek dítěte v takové rodině budou (nejlépe do šesti let někde na venkově) stimulovány co nejdéle v atmosféře bezpodmínečné lásky, emoční stability a všestranné podpory her zvědavosti, což přirozeně vyústí v prakticky nikdy nekončící poznávání a poznání (jak sebe sama, tak vnějšího prostředí, které nebude končit atmosférou planety).

Jinými slovy, zatím jsme se chovali (byli vychováni) jen jako jakási zvířátka, nevědomá si svých možností a reagující (i když stále lépe) pouze na vnější stimuly. Ovládnání nesmyslnými podněty (nezvládnutých emocí) bojujeme sami se sebou a mezi sebou (a poškozujeme nejen sebe, své děti, ale i svou Zemi).

Atd. atp. Nestačí ovšem starým systémem myšlení zpracovat nové myšlenky: je třeba začít nově i myslet. Pozitivní zprávou ale je fakt, že jak ti, kdo pravidelně medituji, tak i současné děti mají jinak strukturované mozky: jsou méně ochotné jen tak pasivně přijmout autoritu (aniž by si ověřily pravdivost a relevanci jejího tvrzení) a vnímají svět zcela jinak (najděte si, co znamená akronym GIGO), než jejich rodiče či prarodiče. Jinak myslí.

Rodina jako prostor pro vzájemný duchovní růst a partnerství tak může v budoucnu poskytnout optimální materiální i duchovní prostor pro vědomý rozvoj Člověka. Zatímco doposud uvažovaly o vizích do budoucna převážně poškozené (a zastaralé a „zavírované“) programy (mozků a myslí) poškozených

politiků, rodina budoucnosti vychová v několika generacích svéprávné, suverénní, ale zároveň soucitné lidi kypící schopnostmi pozitivně transformovat sebe, své vztahy, rodinu i své světy.

# Duchovní puberta

Vida, už i na tohle „věda“ přišla. V novinách se objevila zpráva, že vědci v USA zjistili, že biologické zrání mozku je ukončeno až po jednadvacátém roku věku člověka.

Nejméně od poloviny osmdesátých let, kdy jsem si pilným čtením různých new age bulletinů a newsletters (které mi posílali američtí přátelé) doplňoval teoretické informace o tom, co se se mnou dělo v rámci zenové a meditační praxe, jsem tušil (i když takto přímo se o tom ani tehdy ještě nepsalo – dal jsem si jen pět a pět dohromady), že zatímco emočně se člověk vyvíjí prvních sedm let, pohlavně dalších sedm, tedy asi do čtrnácti let, teprve kolem jednadvacátého roku věku dospívá duchovně (násobky sedmi – staří Indové totiž odjakživa tvrdili, že člověk se vyvíjí jaksí „po čákrách“, a tak například každým sedmým rokem máme my dospělí hledači duchovna výjimečnou šanci dosáhnout osvícení).

Pracovně jsem ono období života lidského, ve kterém mladý člověk hledá sám sebe (svou identitu, své místo v čase a prostoru, svou duchovnost), začal nazývat „duchovní puberta“.

Koncem devadesátých let minulého, a zvláště počátkem tohoto století (s rozvojem moderních zobrazovacích metod), museli neurovědci začít přepisovat učebnice. Ukázalo se, kromě mnoha jiného, že jako poslední dozrávají (a hemisférově se propojují) „poměrně malé postranní části čelního mozku, dorsolaterální prefrontální kůry, která má funkci jakéhosi dozoru a vyhodnocování tzv. výkonných, exekutivních funkcí...“ (cituji z článku psychiatra Cyrila Höschla). Jinými slovy, koordinovaně se hýbat a učit se je člověk schopen až po sedmém roku věku, rozmnožovat se po čtrnáctém roku věku, ale stát se skutečně člověkem (tedy být schopen jakéhosi základního nadhledu, uvažování v souvislostech a o následcích svých činů) je každý z nás schopen až poté, co dospěje duchovně. Tedy až někdy po jednadvacátém roku svého věku.

Jenže jak dospět duchovně ve společnosti, která všechny ty různé iniciační rituály vyhodila na smetiště dějin a všeobecně ani netuší, že něco jako duchovnost,



natož pak duchovní dospělost prokazatelně existuje? Každý člověk přitom (v období duchovní puberty) někdy až zoufale hledá své místo a svou duši (tak jako po té běžné pubertě zoufale hledá partnera, tedy možnost předat geny). Zatímco v jiných společnostech existují mniši a duchovní tradice (je možno jít hledat a nalézt duchovnost a sám sebe do kláštera), u nás stále většině takových hledačů skutečné duchovnosti (protože fungující kláštery donedávna téměř neexistovaly) nezbyvá než si plést ducha (spirit) s alkoholem (špiritusem) a podobně destruktivními metodami a prostředky.

Dnes ale už i někteří čeští sečtělí vědci vědí a prokázali (sami sobě; my, co jsme na sobě pracovali, o tom z vlastní zkušenosti víme přinejmenším od doby, kdy jsme začali o duchovnosti nejen číst, ale také ji praktikovat), že duchovnost existuje a také že osmnáctiletý člověk je, co se týče schopností být člověkem „moudrým“ (homo sapiens), stále ještě na houbách.

V téhle souvislosti musím zmínit například statistiky, které ukazují, že u postpubertálních jedinců je v USA (a u nás to nebude jiné) oproti dospělým čtyřikrát větší riziko, že se stanou účastníky autonehody, a třikrát vyšší riziko, že při ní zahynou. Navíc i zde platí rozdíly mezi chlapci a dívkami. Kluci se předvádějí, soutěží, a čím víc je jich ve skupině, tím horší věci dělají. U chlapců je navíc mozek plně funkční prý až asi o dva roky později než u dívek.

Není vyhnutí, budeme muset obnovit rituály a metody vedoucí k duchovnosti, anebo přinejmenším povědomost o tom, jak je důležité zdárně projít nejen tou běžnou, ale i duchovní pubertou.

V jistém smyslu pak totéž, tedy projít duchovní pubertou, čeká i lidstvo jako celek. Nebo (a to je zpráva zároveň špatná i dobrá), že bychom jí už procházeli, a proto tak vyvádíme?

## Být v klidu

Ještě přesněji: být v klidu, pokud jste těhotná, ale navíc pozitivně informována, fyzicky a mentálně připravena, to je, oč tu (v průběhu těhotenství a především při porodu) běží...

Pokusím se naznačit některé aspekty této až životně důležité podmínky zdravého těhotenství a přirozeného zdravého porodu.

Ženy, které neví, že neví, samozřejmě přesvědčovat o výhodách přirozených porodů jen takto, písemně, nelze. Musely by opak toho, co je u nás běžné, tedy přirozený porod, zažít. Jsou navíc tragicky neinformovány, nebo naopak negativně přeinformovány.

Příloha LN jednou přinesla zamyšlení na téma Těhulky v panice: „Intenzivní úzkost a paranoia, jestli není něco špatně, jsou nejnapadnějšími znaky těhulkovského syndromu...“

Je v to bohužel stále běžnější. Novinářka dále uvádí: „Mnoho antropologů poukazuje na to, že ačkoliv západní kultura dosáhla největšího civilizačního pokroku a úrovně lékařské péče, její rodiče umějí s dětmi zacházet nejméně obratně ze všech kultur... Dnešní rodiče mají nejmenší zkušenosti s péčí o děti ze všech předcházejících generací.“

Hloubka neporozumění a jakási apriorní nechota pochopit absolutní důležitost psychické pohody v těhotenství a při porodu mne nepřestávají překvapovat. Po letech jejího zdůrazňování mne jednou na semináři překvapila intelektuálka, která se pochlubila, že to už pochopila a při druhém těhotenství už neplánuje týden před nástupem do porodnice stěhování a malování. Jenže pak dodala: „Akorát si musím dodělat diplomku.“

Dlouho jsem neměl nějaký pozitivní případ „ze života“. Po všech těch rocích někdy zdánlivě velmi marného donkichotského boje s přepevnými mlýny porodnické nadřazenosti na jedné a absolutním nezájmem, v lepším případě neschopností žen číst na druhé straně, jsem se ale konečně dočkal a mohu předat štafetu svého úsilí jiným, povolanejším. Zatímco jsem v úžasu sledoval, s jakým

nepochopením řada žen komentovala internetovou diskusi na téma mého rozhlasového setkání se suverénním a úspěšným porodníkem, stačilo jen kliknout v seznamu článků – tam to bylo, ve vši nádheře, kráse a pádnosti. Není co dodat:

A pak přišel největší šok! Připadala jsem si vysílená, chtěla vše „přirozené“ vzdát a toužila jsem po něčem od bolesti a pro urychlení toho nekonečného otevírání. A sestra se zeptala, jestli nemám hlad a nechci se napít a z kapsy vytáhla tabulku čokolády! Ohromeně jsem se zeptala, jak je to možné, při minulém porodu jsem jíst přece nesměla a dostávala jsem kapačkou glukózu, ona mě však ujistila, že je to v pořádku a porod není operace, takže není důvod, proč se neposilnit. Pořádně jsem se napila a při vychutnávání sladoučkého čtverečku čokolády jsem si ani neuvědomila, jak krásně se rozběhlo otevírání, a najednou jsem měla velkou potřebu tlačit. A to už byl na světě můj syn, vrtníciho mi ho položily na břicho a vzdálily se, abychom měli tuto krásnou chvíli s manželem jen pro sebe. Můj pocit v této chvíli mohu popsat pouze jediným slovem – totální ORGASMUS! Oba jsme s manželem plakali a smáli se a já jsem si až po chvíli uvědomila, že jsem nedostala vůbec žádné léky a kapačky, nebyla jsem nastřížená a porod v poloze, jakou jsem si mohla vybrat sama, byl mnohem příjemnější a také kratší než ten první, medicínský.

Nádhera, že? Stačila tabulka čokolády, psychika se vrátila do normálu a už to jelo jako po másle. Psychika ženy, to je oč tu běží, vážení nositelé bílých plášťů, a především vážené rodičky.

Proto se také těhotenství zcela správně říká jiný stav: tělo ženy je tak od 3. měsíce zaplaveno zvýšenou hladinou přirozených opiátů (endorfinů). Pracovně tomu říkám „přírodní způsob, jak zklidnit mozky českých intelektuálek, které mají tendenci porod nastudovat, nejlépe z učebnic patologie porodů“.

Komentář svého rozhlasového setkání s úspěšným porodníkem jsem zakončil řečnickou otázkou: „Není přítomnost muže-porodníka (s jeho ryze mužským a často až přehnaně testosteronovým chováním) při tak ryze ženské události, jakou je porod, spíše kontraproduktivní?“

Za necelý měsíc se mi dostalo důkazu opět přímo ze života. Jedna čerstvá maminka, které těsně před termínem velmi pomohl orientální tanec v kruhu dalších těhotných žen, vyprávěla později, jak její porod probíhal. Díky tanci se tak zklidnila, že si stihli s mužem ještě dát slavnostní večeři, a pak už jeli do porodnice.

Vše probíhalo, jak má, jenže, ouha, vstoupil suverénní porodník a zahlaholil: „Tak, maminko, jak to vypadá?“ A porod se v tu ránu zastavil. Po chvíli onen bodrý muž (ano, byl to, jaká náhoda, právě onen rozhlasový suverén) v tomtéž silovém a netrpělivém duchu pokračoval: „Tak vy se nám neotevíráte. Tak to vám dáme provokačku...“ Žena začala injekci syntetického oxytocinu odmítat, ale úspěšný porodník ji přerušil: „Tak to mi okamžitě podepíšete revers, protože v tom případě neručím za nějaké ty komplikace...“

Testosteronově bodrého porodníka museli požádat, aby odešel, vydýchat to a počkat. Pak se psychika rodičky zklidnila, porod se opět rozeběhl a zdárně skončil bez jakýchkoli komplikací.

Pracovně tomuto jevu říkám „syndrom porodníka“. Ženské myšlení, ženské vnímání času, ženský způsob komunikace je velmi odlišný od mužského myšlení, mužského vnímání času a mužského způsobu komunikace. Muži porodníci jsou ve škole učeni operovat a zabývají se jen a jen nemocemi (a komplikacemi). Naprostá většina českých porodníků navíc nikdy neviděla, a tedy nezná přirozený porod. Muži navíc ze své mužské podstaty řeší jakoukoliv komplikaci rychle, přímo, akcí. Jenže žena, její tělo, její psychika, potřebuje zvláště při porodu nechat přírodu fungovat ve svém vlastním tempu (nezávislém na tom, jestli porodník spěchá, protože mu končí směna, nebo je jen mužsky netrpělivý).

Psychika rodičky, to je alfa a omega zdravého, těhotenství a přirozeného porodu bez komplikací. Ty z valné většiny způsobuje právě mužské prostředí a mužské způsoby jednání s ženami-rodičkami (o dalším negativním vlivu porodníků napíše příště, další ukázky „diskusí“ neinformovaných žen na mém osobním blogu). Být v klidu, vážené současně i budoucí maminky, případně nenechat si, když už to jinak nejde, muži porodníky a systémem porodnic narušit posvátné chvíle zrodu nového života, to je, oč tu běží.



## Hluboký pocit strachu

O tom, jak hlubinných poškození na celý život se nám dostává špatným (to jest dnes běžným) porodem, svědčí i řada posledních zjištění spojených s výzkumem mozku. Asi nejodvážnějších tvrzení, vyplývajících z možností moderních zobrazovacích metod, jako jsou magnetická rezonance a počítačová tomografie, se dopustil americký vědec Robert Pollack (v knize Chybějící okamžik). Ne každý současný vědec ji asi přečte, aniž by se zastyděl nebo rozčílil (příčemž, proč tak reaguje, se dozví, jen pokud ji dočte).

Jinými slovy, to, čím se vědci dodnes zaklínají, tedy objektivita jejich „vědeckého“ způsobu zkoumání světa, je iluze. Z podstaty samotného člověka, respektive způsobů jeho vnímání reality, totiž vyplývá, jak uvádí Pollack, něco zcela jiného: „Dokonce i vědomý akt poučení se z události je přinejmenším součtem čtyř různých nervových aktivit, které probíhají souběžně v obou mozcích i v jejich společné limbické hraniční oblasti. Kortex pravé hemisféry si na úrovni vědomí ukládá děj ve vztahu k pozorovateli (co pro mne tato událost znamená?), zatímco levá hemisféra si jej ukládá kognitivně jako řadu faktů a pozorování. Souběžně s tím thalamické hodiny se 40 kmity za vteřinu umožní, aby si limbický systém spojil děj s emocionálním afektem.“

Emoce jsou nedílnou součástí i těch nejracionálněji vypadajících myšlenkových pochodů a vědec, jakkoliv dodržující zásady vědeckosti, je pouhý člověk, který si i „při duševní práci (například když vědecky analyzuje fakta) z těchto čtyř projevů mozkové činnosti uvědomí pouze první dva“.

Závěr je pro mnohé vědce krutý: „Výhradně na vědomé úrovni se tak věda redukuje na směs hry a rituálu, v níž figurují podřízenost herním pravidlům, upjatá vznešenost a svéhlavá naivita.“

Tohle mne ale právě teď nepálí tolik jako jiná zjištění, potvrzující jak zásadní omyly současného systému porodnictví, tak neuvěřitelně komplexně negativní důsledky „vědecky“ prosazené medikalizace porodů.

První vteřiny a minuty života totiž každého člověka zásadně programují na celý život například tím, s jakou základní emocí začíná fungovat mozek novorozence. Pokud je čerstvě porozený človíček na bříšku maminky, v šeru a teple, v bezpečí, instinktivně se umí doplazít k prsu, tedy zdroji potravy – je mu fajn. Je v bezpečí a obklopen péčí. Naprostou většinu z nás ale systém porodnictví odsoudil k negativnímu naprogramování tím, že jsme byli poroženi v ostrém světle, přesněji řečeno vytaženi z většinou anestetiky omámené a mnoha zbytečnými rutinními postupy potupené rodičky ve vnuceně nepřírozené poloze, plácnutí přes zadeček visíce hlavičkou dolů, pak různě trápení vážením, měřením, proplachováním očí atd., a pak odvezení na kojenecké oddělení, kde jsme celé hodiny svým pláčem, na který nikdo nedbal, dávali naprosto jednoznačně najevo, jak se nám tento způsob příchodu na svět krutě nelíbí.

Jinak řečeno, v prvních vteřinách a minutách našeho života náš mozek zjistil, že svět je studené, oslepující, nepřátelské a život ohrožující místo – a podle toho se zařídil.

Ukazuje se, píše Pollack, že „v mozku těch nejmenších dětí je úschovna nevědomých vzpomínek shromážděných v době, kdy jejich vědomí nebylo než změní ruchů a šumů. Výsledkem je hluboký pocit strachu a zlosti, zaměřený na rodiče, což je reakce na nedostavivší se objetí nebo netrpělivé okřiknutí“.

Na těchto základních emocích se pak dále budují ty stále složitější. Zjednodušeně (a počítačově) řečeno, základní operační systém většiny lidstva (včetně databáze emocí) je nastaven na hodnotu „negativní“. Člověk je většinou (neustále a nevědomě) stažen, čeká útok, ohrožení. Celý život pak v něm vnější události rezonančně budou vyvolávat právě tyhle nejhlubší emoční záznamy, které pak, aniž s tím může cokoli dělat, ovlivní i všechny jeho budoucí a současné postoje.

„Když znovu prožíváme pocit nenávisti ke komusi mocnému, nebo neopětovanou lásku, znovu prožíváme své nejprvotnější pocity.“

Dnes už prenatální psychologové (na rozdíl od většiny porodníků) vědí, jak devastující pro tělesné a hlavně psychické zdraví budoucího člověka je například to, že ho jeho matka nechtěla nebo že v průběhu těhotenství kouřila (či třeba jen

občas pila); jak je důležité, v jakém psychickém rozpoložení strávila poslední dny a hodiny před porodem, jak proběhl porod atd. Dnes už začínáme tušit a prokazovat, jak současný bezprecedentní nárůst agresivity, drogové závislosti, ale též lokálních i globálních sociálních a rovněž ekologických problémů přímo souvisí se způsobem, jakým jsme přišli na svět.

Neexistuje důležitější oblast a moment lidské existence, odkud bychom měli a mohli začít důslednou a všeobsažnou nápravu. Dokud nezměníme způsob, jakým rodíme své děti, budou i další generace jen oběti obětí nevědomě prožívaného hlubokého pocitu strachu, implantovaného do mozků většiny obyvatel našeho světa (hloupě, vědecky arogantně a zbytečně) samotnými porodníky ve jménu jejich objektivní vědy.

Z výše uvedeného vyplývá jak zatím netušená zodpovědnost žen, matek, a také mužů, jejich partnerů (ale i učitelů a dalších profesionálů zabývajících se výchovou a vzděláním dětí), tak také obrovská a možná i jediná naděje na pozitivní změnu všeho.

Píši a opakuji to již hezkých pár let: změníme způsob porodu a za tři generace změníme svět. Nebo jinak – dokud právě tohle (a kde a kdy jindy, než právě teď?) nezměníme, základní pocit, který nás bude provázet, bude právě onen hluboký pocit strachu.



## Vědecké nocebo

Vždycky, když zaslechnu o dalším úspěchu vědy, zpozorním. Nedávno využil televizní zpravodajský pořad konání mezinárodního kongresu o umělém oplodnění žen a na besedu pozval jednoho českého a jednoho amerického vědce. Ten den navíc v jiném čase jiný hlasatel četl zprávu o výzkumu, který prokázal, že „psychika ženy, která chce otěhotnět, je důležitější, než jsme si (rozuměj, my vědci, pozn. aut.) mysleli“. Skupina žen, léta toužících po otěhotnění, prošla v určitém sledovaném období terapií a poté otěhotnělo 80 % procent žen. V kontrolní skupině, která terapií neprošla, otěhotnělo jen 30 % žen.

Když hlasatel položil celkem logickou otázku, jestli tedy již existuje nebo bude existovat nějaká specializace, něco jako porodník nebo gynekolog-psycholog, ani onen americký lékař a vědec na ni neodpověděl a mlžil jak český politik.

Představa, že by si tihle „odborníci“ a vědci připustili, že role muže lékaře je v těchto tak delikátních záležitostech ženských těl, psychiky a rytmů celkem mizivá a vlastně (samozřejmě až na patologické výjimky) zbytečná, je mimo rozlišovací schopnost těchto mužů.

Mám s takovými „vědci“ řadu zkušeností. Před deseti lety jsem se doslechl o prý pravidelném muzikologickém kongresu, který se pořádá v Brně. Jedna psycholožka se specializací muzikoterapie si ode mne tehdy půjčila nějaké cizojazyčné knihy o současných muzikoterapeutických trendech, a když je pak vracela, vyprávěla o svých zážitcích. Vypytával jsem se tedy: Jaké to bylo? Výborné, jako obvykle, zněla odpověď. Jaké nahrávky jste si pouštěli? Žádné, to byla přece odborná vědecká konference, divila se. Cože, žasl jsem, byl tam vůbec nějaký přehrávač? Ne, nebyl, přiznala. Zaujal vás tam nějaký referát? No, tým z Německa (jak vyplynulo později, muzikologů z bývalé NDR) referoval o úspěšném pokusu s těžce mentálně poškozenými dětmi. Dali dětem dřívka a bubínky a každý den se jim podařilo, že děti několikrát bouchly. Za rok se ukázalo, že se stav těchto dětí mírně zlepšil, vyprávěla.

Před třiceti lety jsem v jednom tehdejší časopise zahlédl kreslený vtíp jednoho našeho dodnes známého karikaturisty, který již tehdy docela dobře

metaforicky, ale o to výstižněji ilustroval mimochodnost tohoto způsobu vědy pro vědu. Na chodbě stál reportér s mikrofonom a zpovídal typického muže v bílém plášti. Kousek dál byl vidět vchod do velkého sálu, ve kterém na zkrouceném laně od stropu visel pes se závažím dole na tlapách, a vedle něho člověk také visící na zkrouceném laně, s poněkud větším závažím na svázaných nohách. A onen vědec říkal: „No, ještě to nevíme určitě, ale podle posledních výsledků to vypadá, že člověk vydrží víc než pes.“

Jiní současní američtí „vědci“, o jejichž zjištění informovala týž den BBC, zase zjistili, že mírný stres těhotných žen může mít nečekané pozitivní důsledky. Matčín stres prý má na potomka pozitivní vliv – rychleji se rozvíjí. „Mysleli jsme, že objevíme známky emočních dysfunkcí, místo toho se nám podařilo dokázat pravý opak,“ řekla jedna z autorek studie. Prý za tím může stát osobnost matky. Výhodné je to prý pro ty matky, které se nervují především proto, že těhotenství a narození potomka berou jako výzvu.

Okamžitě se nabízí řada otázek: co je to „mírný“ stres? S jakou radostí vědci „očekávali“ dysfunkce a jak byli asi zklamáni, když nenastaly? Jaké důsledky mělo či má pak v dalších letech ono „rychlejší rozvíjení dětí“? Jak se měří emoční dysfunkce? Jak se projevuje ono „nervování“ sledovaných matek?

Jako pamětník dodnes vzpomínám, jak byly kdysi časopisy plné oslavných článků o dalším vítězství naší tehdy socialistické vědy, ve kterých se psalo, že jsme překonali přírodu a matky již nemusí kojit, ale mohou děti krmit umělým mateřským mlékem, které je zdravější a hygieničtější.

Ach, ti vědci. Jak jsou pilní a nápadití. Jen trochu víc toho obyčejného selského rozumu bych jim nadělil, kdybych byl sudíčka. Zkoumají-li, jestli se nějakému mentálně poškozenému dítěti podaří bouchnout do bubínku, moc škody nenadělají. Jenže pokud se jedná o odborníky v oblasti těhotenství a mateřství, možná by tihle „vědci“ měli být honorováni až po letech, když se ukáže, jestli to, co objevili, má vůbec hlavu a patu, a jestli to jejich „pokusné objekty“ a další spíše nepoškozují. Přesně to zjistit nelze, ale selský rozum říká, že ty desítky tisíc dětí, které byly krmeny umělým mateřským mlékem, zcela jistě nejsou tak zdravé jako ty, které byly kojeny. Ve smyslu mého oblíbeného citátu psychiatra C. Höschla o tom, že „věda nikdy nic neprokázala, vždy jen popírala, co si myslela předtím“, pomáhá lékař a porodník, propagátor přirozených porodů Michel Odent na svých

www stránkách (wombecology.com) pádně a jasně „překonat“, co si páni porodníci a gynekologové, i co se týče emocí a psychiky mysleli, a u nás ve valné většině bohu a ženám žel stále myslí, a co psychice těhotných a rodiček rozhodně nepřidá:

„Přestože bychom mohli předpokládat, že hlavním zájmem lékařů v rámci prenatalní péče by bylo chránit emoce těhotných žen a rodiček, každý jistě slyšel přinejmenším vyprávět o velkém počtu žen, které byly naopak návštěvou lékaře emočně velmi rozrušeny. Je zřejmé, že obvyklý dominantní styl předporodní péče – neustále se soustřeďující na potenciální problémy – s sebou nese efekt „nocebo“ (negativní vliv zdravotnického personálu na těhotné ženy a nepřímo na jejich rodiny). K nocebo efektu dochází vždy, když lékař nadělá víc škody než užítu tím, že negativně naprogramuje představivost nebo víru těhotné ženy.

Těhotná žena v současnosti nemůže být pozhnaná, protože má neustále čím se trápit: váš krevní tlak je příliš vysoký nebo nízký, naše váha jde příliš nahoru nebo dolů, jste anemická, můžete dostat hemoroidy, vaše dítětko je příliš velké nebo malé, kolem dítěte je příliš vody, placenta je příliš nízko, je vám jen 18 (nebo je vám již 39) let, a vaše těhotenství je proto rizikové, vašemu dítětku se ještě nenatočila hlavička, dítě je v poloze, která může porod zkomplikovat, krevní vzorky naznačují, že vaše dítě by mohlo být postiženo Downovým syndromem, jste Rh negativní, jestli neporodíte ve středu, musíme uvažovat o umělém vyvolání porodu atd. Je vůbec ještě možné být „normální“ ženou a rodičkou?

Těhotná žena by měla být vedena otázkou: Co může lékař pro mne a pro mé dítě udělat? Pokud si uvědomíme, že žena nejlépe ví, od kdy je těhotná, a pokud si nemá důvod stěžovat na nějaké potíže, tak by upřímná odpověď zněla: Nic moc kromě případného zjištění nějaké abnormality a nabídky potrátu.

Neměli bychom tedy přehodnotit koncept rutinní prenatalní péče?

V mnoha zemích je běžných nejméně deset návštěv lékaře v průběhu těhotenství. Jinými slovy, každá těhotná žena má nejméně desetkrát možnost slyšet o všech potenciálních problémech a komplikacích. Tyto tradiční vzorce chování lékařů jsou přitom založeny na víře, že čím víc návštěv, tím lepší výsledek. Ale vědecká fakta hovoří o něčem zcela jiném.“

Apeluji na všechny maminky a těhotné a dívky, aby konečně přestaly lékařům a vědcům v těchto tak intimních a subjektivních souvislostech slepě a neinformovaně důvěřovat. A aby znovu začaly důvěřovat přírodě, sobě a svým tělům.

## Století bez lásky

Stav světa odjakživa inspiruje kritiky a pesimisty k úvahám o příčinách negativních trendů a jevů právě tak jako optimisty a utopisty. Internetové vyhledávací možnosti dnes ale historikům poskytují nebyvalou možnost porovnávat obrovská množství informací a pokoušet se nalézt nějaké souvislosti. Už se lze odvážit myslet v kontinentálních, a dokonce globálních měřítkách. Po Fukuyamovi a Huntigtonovi se i jejich následovník Niall Ferguson (Válka světa – Věk nenávisti) zamýšlí nad otázkou, proč bylo 20. století obdobím obrovské míry násilí. Píše o korelaci mezi etnickým konfliktem a hospodářskými faktory. Hospodářský růst ale přitom může být podle něho destabilizující právě tak jako rychlý hospodářský úpadek. Násilí v minulém století je prý nesrozumitelné, pokud ho nestudujeme v jeho imperiálním kontextu.

Proč ne, na všem je „pravdy trochu“. Jen mi stále schází poněkud lidštější pohled na věc. Zatímco dosud historici pracovali jen s následky, dnes se již nabízí možnost začít uvažovat o skutečných příčinách dějinných událostí. Všechna impéria, všechny panovnické rody, všichni velcí i provinční politici byli, jsou a budou jen lidmi s čistě lidskými vlastnostmi, o čemž se i my dnes a denně přesvědčujeme.

Nabízím poněkud alternativní myšlenku: co když jednou z hlavních příčin rozmachu násilí ve 20. století byl nárůst medicínského způsobu porodu?

Až do 20. století bylo porodnictví spíše určitým typem všeobecné lékařské praxe a rozhodně nebylo chirurgickou specializací. V první polovině 19. století byli prý porodníci ještě "velmi konzervativní a do průběhu porodu zasahovali velmi zřídka"(!) Radili svým studentům, aby v rámci své budoucí praxe nechávali, pokud půjdou k porodu, své lékařské brašny s nástroji raději doma a aby se vystříhali netrpělivosti.

To se ale, z našeho hlediska bohužel, ve 20. století změnilo. V Británii i v USA se odborné porodnické zásahy začaly stávat módou. Nepřímým důsledkem bylo, že počet lékařských zásahů v nemocnicích postupně narůstal. Na počátku 19. století

to byla 3 %, později 20 a 30 % a v první třetině 20. století to bylo již 50 % případů. Anglický porodník James Young na konferenci ve Spojených státech již v roce 1936 proto hovořil o zbytečných a velmi nebezpečných „orgiích“ zásahů. Od dvacátých let minulého století navíc porodníci v mnoha zemích začali systematicky očerňovat porodní asistentky a porodní báby. Tyto útoky nebyly ani oprávněné, ani ospravedlnitelné, avšak byly velmi efektivní. V roce 1948 již ve Spojených státech 95 % žen rodilo v nemocnicích. Ve Velké Británii bylo tohoto stavu dosaženo (také díky nedostatku lůžek v nemocnicích a specialistů) až v roce 1955, u nás v šedesátých letech.

Čím horší a delší stres těhotné ženy a čím více lékařských zásahů, tím horší a traumatictější porod, tím více zdravotních a psychických komplikací budoucího dítěte. Zvláště chlapečci pak v dospělosti postrádají niternou jistotu a brání se vnější agresí, účastí v partě, ve straně, v armádě a obdivem a poslušností k veliteli nebo k diktátorovi.

Když je muž vnitřně nejistý, brání se agresivitou a vymýšlí další způsoby, jak zabít toho, s kým nesouhlasí, ještě efektivněji. Sám o sobě by nebojoval, ale má na to zbraně.

Jedna prověřená souvislost: když nemá těhotná žena co jíst a když dlouhodobě trpí, rodí se menší a psychicky poškozené děti. V Holandsku za dvacet let od období válečné blokády a hladu dramaticky vzrostla kriminalita. Za další generaci následoval Vietnam, drogy, další nárůst kriminality.

O neblahých psychických důsledcích kasárenského drilu ve školách a během povinné vojenské služby, o chemickém a elektrickém znečištění prostředí a dnes i o obrovském vlivu médií, negativně popisujících realitu, které v další generaci vychovávají další násilníky, píší nejen já stále dokola. Násilné chování je totiž, jak dnes víme, naučené. Co asi budou za deset let v nějaké životní krizi dělat kluci, kteří v dětství zažili válku v Jugoslávii? Malí Afgánci, Čečenci, Palestinci, Kašmířané, Súdánci či Iráčané? Proč se asi tak snadno dají vyprovokovat k násilí v Evropě žijící mladí muslimové, rozeštvávaní soukromými televizními kanály?

Špatně porozený a tak niterně nejistý člověk, muž (chybí i běžně dostupná duchovnost), má dobytvačně agresivní vztah ke všemu, čeho se obává, tedy i k přírodě (děloha je prvním ekologickým prostředím). Proto i současná ekologická krize.

Podle Michela Odenta se dnes „díky“ medicínským zásahům a následnému

přerušení přirozeného průběhu porodu rodí již několikátá generace bez lásky! Rozuměj, bez hormonu lásky oxytocinu (protože při lékařsky vedeném, přerušovaném, a tedy zpomaleném porodu je rodiče následně, pro urychlení, aplikován oxytocin umělý). Ženy matky pak, protože jejich těla neprodukovala oxytocin, hormon lásky, nenalézají ten správný mateřský pud a vztah ke svým dětem, jejich synové následně nenalézají vnitřní (sebe)jistotu a dcery schopnost zdravě a šťastně porodit.

I v předchozích stoletích těhotné ženy trpěly a i tehdy se rodily postižené děti. Ale ve spojení s dramatickým nárůstem počtu lékařsky vedených porodů a s tím související stále efektivnější válečnou a propagandistickou mašinérií a také mužskou glorifikací válečníků a násilníků (dějiny Evropy a světa jsou dějinami válek a násilí) byly a jsou dlouhodobé negativní důsledky těchto mužských zásahů do přirozených procesů a společenských trendů právě ve 20. století stále zřejmější.

Jsem si jist, že by se takto dala vysledovat přímá souvislost mezi nárůstem například císařských řezů (a použití kleští a aplikací epidurální analgezie atd.) – a nárůstem agresivity, drogových závislostí a neschopností politiků si naslouchat a domluvit se.

Co když si již sto let systematicky „šlechtíme“ budoucí násilníky, teroristy a agresory jen tím, že rodíme násilně, v mužském tempu a mužskými metodami? Poškození pak v další generaci vyprodukuje ještě více poškozené.

Lze si jen přát, aby, když to dobře dopadne a začneme to měnit, bylo 20. století v budoucnosti výstražně označeno jako „století bez lásky“, a že stačilo změnit způsob, jakým se rodí děti, aby se změnil svět.

*Porod císařským řezem byl předem naplánován.  
Dítě je milá životní zkušenost, říká Natálie Kocábová,  
ale nepociťuji žádný životní zvrat.  
MF Dnes 29. 11. 2003*

## Proti císařům

Milé dívky a ženy, dejte si pozor na „snadná“ řešení jakýchkoli problémů, zvláště těch, které se týkají zdraví (včetně potravin a životního prostředí) a především těhotenství a porodu. Samozřejmě nevím, jaké důvody vás obvykle vedou k „naplánování“ císařského řezu, ale obávám se, že se rozhodujete nedostatečně informovány. Lékaři, kteří vás přesvědčují, že císařský řez (či epidurální analgezie nebo nástřih hráze) vám usnadní porod a zbaví vás tak bolesti a utrpení, nemají tak docela pravdu. Právě naopak.

Porod si usnadnili oni, příslušníci medicinskoprůmyslového komplexu (termín biologa S. Komárka), ale vám, a především vašim dětem tak přidělali spoustu starostí. Neřekli vám totiž, že současné porodnice jsou spíše „továrny na poškozené výrobky“ (parafrázovaný výrok sociologa B. Blažka, který to napsal o současných školách) a zatajili, přestože se tolik ohánějí vědou, že neexistuje vědecký důkaz, že by rutinní metody, které dnes vnucují většině rodiček, byly pro zdraví ženy a dítěte prospěšné: naopak, roste počet vědeckých studií prokazujících že jsou to právě tyto „jejich“ metody, které ženu a dítě ohrožují.

Měli vám naopak říct, jak tvrdí lékařka Laurie Fremgenová, že „Porod je otevření, otevírá ženino tělo, ale také srdce a mysl“. Porodní asistentka Ingebor Stadelmannová na toto téma uvádí: „Jakmile žena pochopí, že je nutné se zcela uvolnit a nechat vše plynout, pak porod zvládne a prožije pozitivně.“ „Při přirozeném porodu,“ ví velmi dobře i slavný porodník Dr. Michel Odent, „je žena rodička, v jejímž těle dochází k podobným hormonálním ejakčním reflexům jako při orgasmu, nabita energií, šťastná a euforická.“

Porod vašich dětí měl a mohl být extatickým zážitkem a životním zvratem. Podle některých přírodních národů je porod okamžikem, kdy se dívka „rodí“ v Ženu. „Privést na svět dítě znamená vykoupit se v prameni života. Žena je pak jiná, proměněná, víc rozumí životu,“ tvrdí jiný průkopník přirozených porodů Dr. Frederic Leboyer.

Nedivte se, že nepocítujete žádný životní zvrat. Ošidili vás o něj. Vytáhli z vašeho těla miminko. Protože jste byly omámené, nemohlo dojít např. k onomu zázračnému prvnímú očnícú kontaktú s očima vašeho dítěte, a ve vašem těle se tak nespustil na sebe navazující složitý hormonální proces, který by vám umožnil jak předejít případným problémům s kojením, šestineděním atd., (a který by vás v budoucnosti, především v jejich pubertě, propojil se synem či dcerou téměř na telepatické úrovni), tak nabídnout, aby jste se zrodily jako Ženy. Tedy, abyste zažily (pozitivní) životní zvrat.

Americký lékař dánského původu Marshden Wagner na konferencích a ve svých člancích již léta vehementně dokazuje, že zbytečné císařské řezy, při kterých je vždy vůdčí osobností chirurg a žena už nad porodem nemá žádnou kontrolu, jsou exemplárním příkladem současné medikalizace a dehumanizace porodu. Když je totiž péče o rodičku plně pod kontrolou lékařů, přičemž porodní asistentky se jí účastní stále méně, vždy se zvyšuje počet císařských řezů. Je to přitom drahý a nebezpečný luxus. Komise pro etické aspekty lidské reprodukce a zdraví ženy (mezinárodní organizace zastřešující národní porodnické organizace) proto v roce 1999 uvedla: „Provádění císařských řezů z nemedikálních důvodů je eticky neospravedlnitelné.“

Řekli vám o tom? Asi vás strašili porodními bolestmi a případnými komplikacemi. Dr. Wagner (a spolu s ním stále rostoucí počet porodníků) ale uvádí: „Porodní bolesti jsou častější, když žena rodí na neznámém místě, ve společnosti neznámých lidí, při aplikaci neznámých procedur, když je dlouho osamělá v době porodní, když je připoutána do horizontální polohy, když se nemůže volně pohybovat, když jí nastříhnou hráz a když jí nutí používat léky.“ Tedy když je uvržena do nemilosrdného soukolí typické nemocniční mašinérie, jak ji bohužel muselo a stále musí poznat velká většina žen i u nás, dodávám. Žena, která přijde do porodnice porodit, je vystavena celé sérii situací, které zvýší její bolesti – a pak je jí nabídnuta epidurální anestézie či „naplánován“ císařský řez a ona je paradoxně



„vděčna“ personálu za úlevu od bolesti. Přičemž v naprosté většině jí byla bolest způsobena právě personálem a procedurami!

Říkají vám lékaři, že vaše dítě porozené „plánovaným“ císařským řezem bude asi náchylnější k celé řadě nemocí a zdravotních komplikací (včetně atopického ekzému, alergií, ale také dyslexie nebo dysgrafie), a pravděpodobně bude mít, právě proto, že nebylo porozeno přirozeně, v pubertě a v dospělosti velké potíže s navázáním a udržením partnerských vztahů a také zvýšenou potřebu mazlit se a být hlazeno (a také že existuje větší pravděpodobnost že bude homosexuál)?

Císařské řezy v naléhavých případech samozřejmě zachraňují životy, ale neexistuje důkaz, který by potvrdil, že stále stoupající počet císařských řezů v průběhu posledních tří desetiletí v mnoha zemích celého světa, včetně České republiky, pozitivně ovlivnil kvalitu porodů.

I Světová zdravotnická organizace před více jak dvanácti lety konstatovala, že neexistuje důvod, proč se v mnoha zemích světa tak zvýšil počet císařských řezů. Přečtěte si knihu matky tří dětí a aktivistky hnutí za změny v porodnictví Američanky Henci Goerové „Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu“ (One Woman Press, 2002).

Jedna maminka tří dětí, postupně porozených v socialistické a soukromé porodnici a doma, prohlásila: „Zatímco porod v nemocnici byl jako znásilnění, přirozený porod doma byl jako milování.“

Milé dívky a ženy, nedejte si vzít možnost zrodit se v Ženu a zažít onen „životní zvrát“. Záleží jen na vás, jak budete rodit. Ale možná se po naplánovaném a úspěšném císařském řezu „životního zvratu“ nedočkáte nikdy, protože další negativní účinek císařských řezů tkví v tom, že se přeruší jak energetické dráhy, tak i nervová vlákénka, která mohou mít vliv na stahování dělohy a její reakci na hormonální signály vlastního organismu. Při dalším porodu děloha nereaguje jako normální a zdravá. To si pak vyžádá oxytocin umělý, na ten může děloha reagovat různě a miminko ještě různěji. A druhý (a další) „císař“ je na spadnutí.



## Práva žen

Čas od času se nějaká feministka, zakladatelka ženské strany nebo spisovatelka či žurnalistka rozepíše na téma platové nerovnoprávnosti (ženy u nás berou o čtvrtinu méně za tutéž práci) a o nutnosti nějak prosadit „rovnoprávnost“ mezi ženami a muži. Na ženy prý „muži a zaměstnavatelé pohlížejí hlavně jako na matky a rodinné pečovatelky, než například na zajímavé osobnosti, které by firmě mohly prospět“. Nespravedlivý je podle nejnovější zprávy z roku 2006 ohledně rovnosti žen a mužů, kterou dostali členové vlády na své stoly, také podíl žen ve vysokých postech a v politice. A příští rok se prý Rada pro rovné příležitosti žen a mužů zaměří hlavně na osvětu mezi zaměstnavateli.

No, proč ne. Jenže všechny ty „gender studies“ a „rady“ a legislativní snahy zcela opomíjejí to nezakladnější právo ženy, právo přirozeně, tedy „žensky“ rodit děti.

Jinými slovy, k těm největším nespravedlnostem a nerovnoprávnostem dnes a denně dochází v každé porodnici: muži ženám porod zcela ukradli. Prakticky vše, co se týká tak ryze ženského jevu, jako je porod, ovládají muži. V porodnicích jsou ženám rodičkám odebrána jakákoliv práva a ony jsou nejen vystaveny mužskému vedení porodu, ale i ponižovány, zastrašovány, a pokud se ozvou, odsuzovány. Na porodnickém oddělení vinohradské nemocnice dokonce vážně uvažují o kamerovém systému, který by porody přenášel do posluchárny.

Jak to, že všechny ty poslankyně, které tak brojí za práva žen, pomíjejí tuhle základní a pro celou společnost nejvíce nebezpečnou „nerovnoprávnost“?

I Marsden Wagner (bývalý dlouholetý poradce Světové zdravotnické organizace, WHO, pro porodnictví) tvrdí, že „navzdory politickým změnám ve střední Evropě do zdravotnického systému demokracie ještě nevstoupila. Šéflékaři mají vždy poslední slovo, vládne diktátorská hierarchie, ženy si nemohou vybrat, kde chtějí přivést své dítě na svět, a nemohou rozhodovat, co se s jejich dítětem bude dít ihned po porodu... Výsledky vědeckých výzkumů dokazují, že zacházet s rodícími ženami jako s pacientkami je nevhodné. Rutinní holení nemá jiný účel

než rodičku ponížít. Rutinní aplikace klystýru v podstatě jen zvýší nebezpečí infekce a v ženě opět zvýší pocit méněcennosti. O tom, jak je nevhodné provádět rutinní nástřih hráze, se již všeobecně ví.“

Zopakujme si: důsledkem současné medikalizace, rozuměj mužského ovládnutí porodnictví, jsou porodní komplikace, obrovský nárůst císařských řezů a dnes prakticky běžné použití anestetik, citový chlad budoucích matek, dlouhodobé stresy dětí a vývojové poruchy jejich mozků, a nakonec, v dlouhodobější perspektivě, i zvýšení běžného i mezinárodního násilí. Podle dr. Koukolíka „kombinace porodních poruch a odmítnutí chlapce matkou v prvním roce života postihla 4,5 % populace sledované řady let. V globálnější rovině se pak zjistilo, že 70 % nejtěžších násilnických činů páchá přibližně 6 % stále stejných recidivistů.“

Ukazuje se totiž, že jak mladý muž, který vyrostl v prostředí plném násilí a který pak nevyhnutelně vidí svět černobíle, tak svou moc zneužívající úředníci či politici, tak feministka či výhradně v mužském světě, a tedy po nějaké době tedy spíše mužsky myslící a jednající žena politička, jsou jen lidé, kteří se narodili „poškozeně“, tedy s určitou mozkovou dysfunkcí. I oni, tak jako většina z nás, jsou jen oběti obětí.

Pro představu nás neinformovaných mužů o současném stavu porodnictví uvádím i část reakce dvojnásobné matky J. Novotné na jeden novinový článek o některých nových možnostech (například jako nadstandard nabízené epidurální analgezií) rodiček v pražských porodnicích:

„Přirozený (normální) porod se na lékařských fakultách neučí, nenajdete ho v učebnicích pro mediky. A proto mnohé představy nejen pražských gynekologů o přirozeném porodu jsou zkreslené. Někteří lékaři dokonce považují aplikaci epidurální analgezie (rozuměj drogy silnější než heroin, pozn. aut.) za nejpřirozenější způsob porodu, dokonce přirozenější než ten, kdy žena rodí s porodními bolestmi netlumenými opiáty a volí si sama spontánně úlevné polohy (dle odborného slangu prof. Hájka z porodnice U Apolináře „...a dělá ty opičky“). Porodnice U Apolináře má největší procento epidurální analgezie (EA) z pražských porodnic i u nerizikových porodů... Je mi také jasné, proč preferují pouze polohu během porodu v pololeže na porodnickém lůžku (v apolinářské odborné terminologii „žabák“). Žena, která by si vybrala pro vlastní vytlačení miminka jinou polohu, by se nedovolala, protože apolinářští lékaři nejsou pro jiné polohy

vyškolení – neumí to. V poloze na „žabáka“ se také pohodlně provádí lékařům nástřih hráze.“

Takže, vážené bojovnice za rovné příležitosti žen, co když je všechno jinak a pohlížení na ženy spíše „jako na matky a rodinné pečovatelky“ je od podnikatelů a mužů zvláště (sice nevědomě, ale přece) skutečně to nejlepší, co by ženy od společnosti (mužů) nejen pro sebe mohly získat? Co když počátek řešení naprosté většiny problémů genderového typu leží právě ve změně způsobů, jakým zatím rodíme své děti?

Představme si společnost, ve které bude mateřství a vše s ním spojené celospolečensky téměř uctíváno a všemožně podporováno (rozumní sociologové, ekonomové a politici si lehce spočítají, že v době, kdy národ vymírá, je to ta nejlepší investice do budoucna).

Představme si společnost, ve které porodníci a gynekologové budou číst nejnovější vědecká zjištění, a dokonce se řídit nejen doporučeními WHO (ač se jejich ega budou bouřit, racionální část jejich mozků bude jednoznačně přesvědčena množstvím statistických i praktických důkazů o tom, že přirozený porod jen s porodní asistentkou je nejen bezpečnější a lacinější, ale především pro ženu rodičku, její dítě a celou společnost dlouhodobě nejvýhodnější), ale především pocity samotných žen rodiček.

Představme si společnost, ve které bude žena Ženou již od chvíle, kdy jako dívka začne poprvé menstruuovat (a nebude se za přirozenou funkci těla muset stydět, naopak, ve škole dostane týdenní volno a s rodinou a kamarádkami to oslaví, tak jako to odjakživa dělají její vrstevnice třeba v Indii).

Představme si společnost, ve které zvláště po porodu svého prvního dítěte se z žen stanou skutečné osobnosti a dívka se zrodí v Ženu (medicínsky nepřerušovaný přirozený porod v optimálním prostředí je totiž pro rodičku, díky neuvěřitelně silným, až orgasmickým hormonálním změnám, jakýmsi přerodem v silnou, sebevědomou a energeticky neuvěřitelně nabitou osobnost).

Představme si společnost, ve které pak díky tomu budou v parlamentech a senátech, právě tak jako v ministerstvech a různých budoucích Radách moudře a na celé generace dopředu zodpovědně rozhodovat z velké většiny ženy. Ve které budou zločinci a agresivní jedinci pomalu vymírat, protože děti se budou rodit v optimálním prostředí malých porodních domů nebo přímo doma, jen se

zkušenými porodními asistentkami, tedy bez jakýchkoli traumat. Ve které se pak političky i těch nejrůznějších etnik a národů vždy dokáží domluvit.

Už aby se jak Rada pro rovné příležitosti, tak všechny ty další instituce, zabývající se otázkou tzv. „gender studies“, zaměřily na skutečné příčiny, nejen na důsledky současného stavu - tedy na naprosto nerovná práva žen v našich porodnicích.

## Cesta muže a ženy

Dnes už není sporu o tom, že muž je nejen fyzicky, ale i celým svým evolučním (chcete-li softwarovým) naprogramováním jiný než žena. Nejen jeho mozek a tělo a psychika, ale dokonce i geny reagují rozdílně. Další objevy naznačují, že dokonce i léky, které zatím lékaři aplikovali stejně mužům a ženám, by se měly lišit nejen složením, ale i dobou a četností užívání.

Právě tak je zřejmé, že duchovnost existuje a je daleko důležitější součástí integrity každého člověka, než jsme tušili.

Logicky z toho vyplývá, že i cesty a metody vedoucí k poznání sebe sama a dosažení toho, čemu říkáme duchovnost, jsou a měly by být pro muže a ženu rozdílné.

Znal jsem desítky adeptek duchovního poznání, které docela rychle zvládly techniku (meditace), ale po dosažení určité úrovně už, na rozdíl od některých po etapách postupujících mužů, dál nebo výš, nepostoupily.

Dnes už i z vlastní praxe vím, jak je důležité nechat ženy na jejich vlastní Cestě, od naší mužské tak odlišné, a jak zbytečné je vyžadovat po nich, aby sledovali instrukce podle příruček a učebnic napsaných muži.

Dnes už se přestávám divit, jak snadno ženy „zapomínají“, co se jednou naučily, a znovu a znovu dělají (z mého mužského pohledu) stejné „chyby“.

Zatímco muž na své psychospirituální cestě potřebuje krok za krokem, racionálně a systematicky překonávat jednotlivé úkoly a pokaždé narostou jeho dovednosti a on každou zkušeností zmoudří, intuitivnější žena se (díky více propojeným mozkovým hemisférám a především menstruačnímu cyklu) pohybuje ve zdánlivě iracionálním kruhu.

Nebo ještě jinak: zatímco cesta ženy se podobá vlně (vždyť také všechny dávné duchovní kultury přisuzovaly ženě element vody), je tedy pravidelně jednou dole a podruhé nahoře, cesta muže by se dala graficky znázornit přímkou – má cíl, směřuje přímo, chová se jako částice.

Joan Borysenková ve své sice spíše křesťanům určené, ale pro všechny

zvídané čtenáře přínosné knize Cesta ženy k Bohu (DharmaGaia 2005) píše o Jákobově žebříku a Sářině kruhu: „V modelu žebříku se duchovní zkušenost pohybuje kupředu, podle pokynů učitelů a v rámci zavedených cvičení, v kruhovém modelu může duchovního zážitku dosáhnout každá a kdykoliv, není k němu třeba předchozího školení,“ tvrdí i na základě dlouholeté vlastní zkušenosti lékařky a odbornice zabývající se ženských duchovním světem.

Nebo jinak, zatímco muž nakonec někam dojde a „díky“ jedné velké konečné krizi získá „poznání“, žena si odžívá a poznává svou duchovní moudrost spoustou menších, pravidelnějších krizí.

„Někdy šplháme po žebříku,“ tvrdí Borysenková, „jindy chodíme v kruhu. Jsou to jen modely (tak jako monáda jin a jang). Žádná z těch cest není lepší než ta druhá, jen nám jsou biologicky a vývojově bližší. Když se oba symboly spojí a muži a ženy se budou vzájemně respektovat a podporovat své vlastní autentické duchovní cesty, společnými silami dosáhnou domova.“

Jinými slovy, vypadá to, že obecně lepší přístup žen k pravé (intuitivnější, vztahovější, iracionálnější) mozkové hemisféře a jejich lepší schopnost využívat obě najednou (ženy například umí běžně to, čeho muži nejsou schopni, tedy zároveň mluvit i naslouchat) souvisí jednak s evoluční specializací jejich mozků, ale také s pravidelnou menstruací.

Zatímco v první polovině cyklu nabývá na důrazu spíše levá hemisféra, která dokáže například negativní informace filtrovat, v druhé polovině cyklu, po ovulaci, je žena daleko více ovládána intuicí a emotivnější pravou mozkovou hemisférou. Tyto pra-videlné přílivy špatné nálady jsou pak zdrojem mužova údivu, překvapení a nepochopení.

Jiná lékařka, dr. Christiane Northrupová, pak menopauzu nazývá přechodem z „měničeho se proudu vědomí“ (dva týdny vědění a dva týdny nevědění) do „přímého proudu vědomí“: žena zmoudří. Ženy v menopauze jsou prý otevřenější a dokáží mluvit nahlas o všem, co je trápí, a snaží se chránit život ve všech jeho formách – být „medvědicí ochránkyní“. Objeví v sobě často i léčitelské schopnosti.

Psycholožka Janet Surreyová píše, že „ženy dozrávají jiným způsobem než muži, kteří si vypěstují smysl pro vlastní já díky své autonomii a oddělení od matky. Ženy ale ke svým matkám lnou a učí se od nich vytvářet a pěstovat vztahy.



A ve vztazích, podle toho, jak jsou přijímány a jak se odrážejí v druhých a jak druhé přijímají a odrážejí ony, se vyvíjí jejich osobnost.“

Zatímco muži se citlivosti ke svému já a vztahům k druhým postupně učí, ženám je vnímavost ke vztahům vrozena. Nemusejí tak jako muži „sledovat etické postupy jako sled příček na žebříku duchovna. Nepotřebují zakoušet temné noci duše, potřebují jen nalézt důvěru ve vlastní intuici“, dodává Borysenková.

Velmi zjednodušeně napsáno, zatímco muž chce postupným tréninkem a zvládním meditačních dovedností dosáhnout osvícení, emočně vyrovnané ženě „stačí“ být intuitivně svá a přirozeně porodit. Ale tak jako v životě, ani na duchovní Cestě si muž a žena bez předchozí přípravy a vzájemného přizpůsobení slovníků nemohou (levohemisférově) porozumět. Mohou se ale stát duchovními partnery: pomáhají si vzájemně zvládat všechna úskalí života i cesty k poznání sebe sama.

Třeba se v blízké budoucnosti dočkáme nějaké simulační virtuální reality, ve které si každý odvážný muž v rámci snahy pochopit svou ženu bude moci vyzkoušet (na všech tělesných i duševních úrovních), co to je menstruovat. Ale do té doby, dámy, je bytostně nespravedlivé a ubližující muži vytýkat „kdybys mně miloval, tak bys mně pochopil“. Muž nedokáže, a ani nemůže dokázat vycítit, co od něho žena očekává v běžné realitě, natož v oblasti duchovna, a naopak, co a jak ženě nabízí, je často a zbytečně vnímáno a interpretováno diametrálně odlišně. Rozdíly mezi stavbou a strukturou mozku ženy a muže (včetně například odlišné síly vnější mozkové kůry a jiného složení neuronů a dalších tkání) nejsou ani lepší, ani horší: jsou jen jinak specializované. Teprve dohromady vytváří neuvěřitelně efektivně se doplňující části celku, který je daleko víc než jen prostý součet dvou těl a myslí.

Výzkum chemické podobnosti a spirituálních (mystických) účinků jak psilocybinu (halucinogen), tak mozkového neurotransmiteru serotoninu (právě tak jako hormonálních změn v těle ženy během menstruačního cyklu), a neuvěřitelně mocného energetického a orgasmického vzepětí při přirozeném porodu skutečně naznačují, že zatímco muž si musí Cestu k praktické duchovnosti a duchovnímu poznání postupně vybudovat (metaforicky napsáno, musí vystoupat po žebříku), ženě „stačí“ nedat se zmást mužským světem, vnucujícím jí své mužské postupy, důvěřovat své intuici a využít evolučních daností (které v kruhu dříve či později najde).

Ostatně takový společný orgasmus je docela dobrou ukázkou extáze dokonale se podobající mystickému, rozuměj, duchovnímu zážitku nejvyšší a transformativní kvality. - toto slovo přesahuje stránku

## Povolání: žena v domácnosti

Konečně začínají (zatím jen někteří) muži doceňovat, a dokonce i oceňovat práci žen v domácnosti. Možná není daleko doba, kdy budou zase některé ženy hrdě ukazovat v nějakém svém průkazu rubriku, ve které bude úředně napsáno: žena v domácnosti. Jistě, my pamětníci víme, že tohle mívaly ženy v dobách socialismu (tehdy byla vyplněná rubrika s razítkem zaměstnavatele životně důležitá, jinak vás mohli „příslušníci“ zatknout pro příživnictví). Teď ale jde právě o ono ocenění a docenění. A protože věci se dějí a mění, ale mnozí (muži) čtou jen co se jim hodí do krámu, vybral jsem na internetu za ně i pro ně.

Národní centrum pro rodinu totiž zjistilo, že hodnota toho, co matka či otec pečující doma o dítě každý měsíc vytváří, je měsíčně 51 tisíc korun. Tento výpočet vznikl v rámci projektu financovaného Evropským sociálním fondem a ministerstvem práce a sociálních věcí, který má pomoci ženám v návratu do práce po mateřské. Teoreticky lze říct, že tolik peněz by měl dostat za svou práci rodič, který je doma s dítětem. Tedy za to, že žehlí, pere, vaří, nakupuje, myje nádobí, hraje si s dítětem a vychovává ho, ale i za „noční směny“, kdy musí vstávat ke kojenému či nemocnému potomkovi. Jiné odhady dospěly k trochu nižší částce, odborníci z centra pro rodinu však do „mzdy“ matky či otce na rodičovské „dovolené“ započítali a na peníze převedli i tak těžce změřitelné hodnoty, jako je třeba udržování rodinných kontaktů s příbuznými nebo schopnost zorganizovat řadu věcí.

Že je „něco“ ve vzduchu, potvrzuje i slovenský pokus: s „oceněním“ a doceněním žen souvisí i netradiční návrh na zvýšení porodnosti u našich sousedů, který představila slovenská křesťanská opoziční strana KDH. Kdo vychová dítě, měl by od státu dostat v důchodu jako bonus milion korun. „Stát má rodičům vynahradit finanční náklady spojené s výchovou dětí formou rodičovského bonusu k důchodu.“ Současný důchodový systém k rodičům prý není spravedlivý. „Nezohledňuje totiž výchovu dětí jako budoucí pracovní síly.“ Slibovaný milion má náklady spojené s výchovou vynahradit. Pánové z KDH spočítali, že i přes milionový

bonus by státní pokladna příliš netrpěla. „Každý pracující člověk totiž za život odvede na daních minimálně 2,1 milionu korun.“

Zpět k docenění a ocenění toho, co musí matka několika dětí zvládnout. Projekt, který běžel hned v několika zemích Evropské unie zároveň, a který zaplatil Evropský sociální fond, chtěl dokázat, že žena na mateřské dovolené neztrácí své schopnosti, ale naopak získává řadu nových dovedností. Namátkou: organizační schopnosti, umění komunikovat, řídit tým lidí, odolnost proti stresu a vysoké zátěži... Všechny tyto dovednosti se navíc dají obodovat a žena se jimi může chlubit při návratu do práce. Což je praxe, která je třeba v Americe běžná. Oproti tomu je v Česku pro kariéru ženy doba strávená péčí o dítě zatím stále ještě velkým minusem.

„V Rakousku už vznikly Certifikáty rodinných kompetencí, což je papír, který dokazuje, co všechno se žena díky mateřské naučila,“ říká Marie Oujezdská z Národního centra pro rodinu.

Doba prezírání ženských činností ze strany mužů (kteří stále denně chodí na „lov jelena“), jenž si nedokáží představit, co to např. obnáší být těhotná (pánové, zkuste alespoň jeden den nosit nepřetržitě zástěru s dvěma cihlami v přední kapse), jak náročné manažerské, producentské, bankovní a dramaturgické dovednosti musí matka se dvěma třemi dětmi prokázat, snad již navždy končí. Nejen individuálně, ale především celospolečensky. „Kdyby se to, co žena vytvoří doma při péči o dítě, započítalo do hrubého domácího produktu, tak by se podle nedávné rakouské studie HDP Rakouska zdvojnásobil,“ řekla Christine Nusshartová z Deutsches Jugendinstitut.

Ukazuje se také, že záleží i přímo na ženách (matkách, ale i těch na úřadech). Jedna sebevědomá žena popsala své zkušenosti: „Ve společnosti řízené chlapy by ze mě tu izolovanou a neplnohodnotnou osobu, jež by měla být 24 hodin denně zalezlá v doupěti a nejlépe 25 hodin se věnovat své ratolesti, nejráději udělala ženské. Rozhodně ne chlapi.“

Nemyslím teď rodinné příslušníky, ti mě podporují všichni bez rozdílu pohlaví. Mám na mysli ženské na úřadech, u doktorů, na vycházkách. Většina z nich se mého rozhodnutí vrátit se po porodu k práci upřímně děsila a dělala ze mě krkavčí matku. Nic mi nebyl platný argument, že pracuji z domova, pouze na poloviční úvazek, navíc s klouzavou pracovní dobou. I tak jsem slyšela samé:

To snad nemyslíš vážně! Chudák dítě! Ty si ho nechceš užít? Od žádného chlapa jsem ještě nikdy žádnou podobnou poznámku nezaznamenala...“

Víc sebevědomí u žen (si a) jim přeji. Národní centrum pro rodinu totiž už i u nás pořádá speciální kurzy pro ženy na mateřské, které se vrací do práce. „Jejich cílem je dodat ženám sebevědomí a naučit je, aby se nebály pochlubit, že byly na mateřské a díky tomu získaly řadu dovedností,“ říká Marie Oujezdská z centra. Kurzy už prošlo šest set žen a poptávka je vyšší, než kolik je volných míst. „Výsledky jsou úžasné, měli jsme třeba prodavačku, která byla dvacet let doma s dětmi. Prošla školením a potom vyprávěla, jak šokovala při pohovoru zaměstnavatele. Když se zeptal: To je krásné, co tady vyprávíte o své kvalifikaci, ale kde na vás mohu vzít reference? Ona řekla: to je jednoduché. Zavolejte mému dětskému lékaři – ten vám řekne, jak jsem pečlivá. A to místo dostala.“

## Kouzlo žen

Někdy by ani politikům či jiným mužům, kteří řídí současnou společnost, nezaškodilo podívat se místo televizních zpráv na poněkud jiné obrázky. Tedy ne na ty v lechtivých časopisech, ani v magazínech nebo bulváru, ale třeba v knize Catherine Blackledgeové Vagina.

Proč? Jednu téměř archetypální souvislost vysvětlím níže. Ale také, protože neschopnost současných vlád či ministerstev jakož i parlamentu, kde všude dominují muži, je stále zřejmější. Jakékoliv jiné než mužsky silové řešení je v nedohlednu, a tak je možná nejvyšší čas poohlédnout se po nějaké alternativě.

Jde mi o naznačení nutnosti změny jak pohledu na vše, co je spojeno s ženstvím, a co naše současná společnost nejméně několik století ostentativně přehlíží (rozumějte si: čeho se bojí), tak v praktickém důsledku radikální změny politického zastoupení.

Co takhle zvolit do parlamentu alespoň polovinu žen a mít buď premiérku vlády, nebo rovnou prezidentku? Už i africká Rwanda má totiž v parlamentu třikrát větší zastoupení žen než je celosvětový průměr, a také starostkou tamního hlavního města Kigali byla zvolena žena.

Ženy, které tvoří nadpoloviční většinu naší společnosti, tvoří asi 30 až 50% členských základů politických stran, ale ve sněmovně měly v roce 2006 jen 17 a v senátu pouhých 11% zastoupení.

Přitom tam, kde již nějakou dobu vládnou ženy, to jde, na rozdíl od nás, nahoru. Kde jsou dnes po desetiletích prezidentovány ženy např. ještě celkem nedávno málo ekonomicky rozvinuté severské státy, jako Dánsko, Finsko, nebo s námi srovnatelné Irsko?

Evropský parlament přitom již v roce 2000 odsouhlasil kvóty jako přechodné opatření ke zvýšení zastoupení žen v politickém rozhodování a vyzval vlády zemí, kde je politické zastoupení žen nižší než 30% (protože se ví, že teprve při tomto procentuálním zastoupení by ženy mohly dokázat skutečně ovlivnit rozhodování), k zavedení kvót.

U nás totiž stoupl podíl zastoupení žen v parlamentu za posledních 50 let o méně než 10%. Rovného zastoupení bychom v tomto tempu, jak poukazuje organizace Fórum 50% (které tak jako já navrhuje masové využití preferenčních hlasů) dosáhli až za 165 let!

Výroky některých politiků a dokonce političek, že „by je zavedení kvót uráželo“ jsou nesmyslné. V podstatě všechny státy, které mají vysoké zastoupení žen v parlamentu, uplatňují toto pozitivní opatření (Nizozemsko, Německo, Velká Británie) a někde jsou kvóty legislativně zavedeny (Francie, Belgie). Tam, kde se ženy již v politice nastálo zabydly, je pak možné stranické kvóty zrušit (jako se to stalo v Dánsku, kde je v parlamentu 38% žen).

Ve zmíněné knize Vagina se mimo jiné píše i o tom, že na branách měst nebo průčelích kostelů byly ve středověké Evropě vytesány malé ženské postavy, které si vyhrnují sukni a odhalují vagínu. „Je fascinující,“ píše autorka, „že právě středověká Evropa je zdrojem jednoho z nejpočetnějších šiků sochařského ztvárnění žen odhalujících genitálie. Některé je odhalují ve stoje, jiné se krčí v podřepu... Mnoho z nich si sahá rukama zpoza stehén dopředu a strká prsty do vagíny nebo si roztahuje stydké pysky. Tyto ženské postavy, kterým se souhrnně říká Šíla-na-Gig (něco jako žena z hradu), se v období 1080 až 1250 v hojné míře vyskytovaly i na křesťanských kostelech na územích, kde se dochovala silná keltská víra.“ Zjednodušeně napsáno, Šíly pomáhaly odvracet zlé síly a duchy. Tedy ty dobyvačně mužské.

Jsem si jist, že i typičtí čeští macho poslanci by se ženy, která by si před nimi vyhrnula sukni a ukázala své genitálie, patřičně lekli.

A rozhodně tu nejde o nějakou erotiku nebo dokonce pornografii: jde o to, že až do středověku byla „síla“ ženy, a především její „kouzlo“ na mnoha úrovních společensky uznáváno a dokonce ctěno. Co takhle zároveň s kvótami postupně, ale o to radikálněji, začít oceňovat ženský pohled na svět, ženské schopnosti (naslouchat a domluvit se, schopnost dávat život a vychovávat další generace aj.)?

Možná, že v rámci ozdravných opatření by si i český parlament mohl a měl dát do průčelí svých sídel vytesat nějakou tu ochrannou Šílu (odhalenou vagínu), aby jim a nám všem připomněla, kdo dává život, a umravnila je i nás. Muži se dnes nebojí a nestydí veřejně si nadávat a dokonce dávat pohlavky, a protože nejsou nikomu a ničemu zodpovědní, je to s nimi stále horší.



# Všichni jsme dokonalí

*Co dělat, když žena chce rodit přirozeně a nějak to selže, a přitom má zájem na správném vývinu svého dítěte. Má šanci, že z něho nevyroste násilník, tyran nebo drogově závislý jedinec?*

**L.P.**

Samozřejmě že každý má šanci. Každý jsme dokonalý. Především jde o úhel náhledu. Vždycky, když se mne někdo takto zeptá, vzpomenu si, jak důchodkyně ve vinohradských parcích venčí ty své tak milované a opečovávané, i když z pohledu kohokoliv jiného bizarní a často prašivé pejsky. Pro ně jsou tihle mazlíčci dokonalí. Právě tak například obdivujeme různé polodrahokamy. Viděl jsem řadu téměř dokonalých křišťálů, ametystů, růženinů – vždycky ale na každém krystalu byla alespoň prasklinka, nepravidelnost ve tvaru, bublinka nebo nečistota uvnitř. Jinak to byly naprosto dokonalé kameny.

Japonci milují vše, co je staré a omšelé nebo dlouho používané. Také Číňané a Indové a další kultury milují své staroušky. Čím víc vrásek, tím lépe. A když mají doma jako bonsai nějakou hodně zkroucenou borovičku, symbolizující právě tak zkroucený strom někde na skále, ošlehávaný větry a dešti, tak je to vrchol dokonalosti.

Jinými slovy, na tom, jestli vidíme onu příslovečnou láhev z poloviny prázdnou nebo plnou právě ve výchově porodem poškozených dětí setsakra záleží! Je třeba se, i když k tomu nemáme dispozice, naučit být optimistou. Ona láhev je sice ve skutečnosti „jen“ poloviční, ale tělo toho, kdo ji vidí jako z poloviny plnou, je plno endorfinů a na rozdíl od pesimisty je zdravější, emočně vyrovnanější, soucitnější, kooperativnější a lépe připraveno na těžké úkoly.

Jinými slovy, každý jsme dokonalý. V okamžiku vzniku (a tak do puberty) jsme každý udělali vždy vše, co se dalo, abychom byli dokonalí. Jen ty vnější okolnosti způsobily, že je i na nás, zázraku po milionech let evoluce, sem tam nějaká ta prasklinka nebo někde uvnitř nějaká ta nečistota. Pak už záleží na tom, co s tím (s ním, se sebou) uděláme.



Jak tedy vychovávat své dítě (i když vím, že u porodu se něco zvrtilo)?

Za prvé, i syna v nesnesitelné pubertě lze nektrizovat a nesoustřeďovat se na jeho vady, ale naopak na jeho klady a dovednosti. Víím, u nás je to celospolečenský problém. V Japonsku je to trochu jinak nejen se starými věcmi a lidmi. Rád vyprávím historku o panu Jamadovi. Jistý kanadský zenový mistr přijel na návštěvu do jedné malé japonské vesnice. Před vchodem do haly, kde se setkání mělo konat, narazili na opilce válejícího se v příkopu, kterého pořadatelé rychle s mnoha úklonami uklidili. Na zvednuté obočí zareagovali vysvětlením, že to je jen místní opilec, pan Jamada. Po slavnostní večeři se rozproudila neformální debata a mistr se vesničanů nakonec zeptal, jestli mají ve vsi nějakého duchovního rádce, nějakého učitele. Ale ano, říkali. Jak se jmenuje? Pan Jamada. Jamada? Vesničané pochopili a vysvětlili: Vííte, on pan Jamada sice má problémy s pitím, ale jinak je to moc dobrý duchovní učitel a za ta léta pomohl spoustě lidí.

V zodpovědnosti, moci a síle vaší lásky a v budoucí nepodmíněné péči, milé maminky, jejichž porod se přes všechna předsevzetí nějak zvrtil, tkví vaše i jejich naděje. Jde vždy jen o pravděpodobnost. Chlapec poškozený porodem má prostě jen daleko větší pravděpodobnost, že bude vlivem prostředí a nějaké situace (když ho třeba učitel nutí přede všemi spolužáky vyprávět vtipy) nastartován směrem k niterné nejistotě, kterou bude maskovat agresivitou a hulvátstvím. S porodem poškozeným synem je to tak trochu, jako když se pyrotechnik musí naučit zacházet s třaskavými věcmi (dcery, tedy holčičky, mají přece jen, díky jinému propojení mozkových hemisfér a dalším věcem, větší pravděpodobnost, že případná traumata zvládnou). Je to těžké, když to ale zvládne, je pak navíc obohacen o celou řadu dovedností (například o trpělivost, soustředěnost atd.), které se i jemu v životě budou velmi hodit. Všechno, zvláště porodem poškozený syn (a uječený šéf a nenáviděný politik), je v tomto smyslu tím nejlepším učitelem.

Vy ženy jste na tom ale lépe než my muži. Umíte přirozeněji a z podstaty své existence milovat. Láska, bezpodmínečná a pečující láska, je totiž lékem na všechno. Navíc pomáhá změnit a udržet si právě onu zmíněnou schopnost vidět věci (a syny) pozitivně. Nenechte si ale vnutit módní trendy, právě panující společenský názor či lékařský diktát o tom, jak má vypadat, jak se má chovat a co a přesně kdy má umět vaše dítě.

Za druhé, jak tak syn roste, nejméně do šesti let věku jen a jen milovat,

milovat, milovat, aby se jeho emoční systém ustálil, napevno, na celý další život. Dítě potřebuje lásku a hranice (příliš liberální výchova dítě niterně znejistí). A později chválit, chválit, chválit. Nebo jinak, nechat dítě, aby se mohlo, v rámci svého hledání svého místa na světě, svobodně poohlédnout a svobodně si zvolit. Nechat ho hrát si s životem. Ale především potřebuje být chváleno za to, co umí a co se mu daří. Každé dítě v něčem vyniká. Když je právě za to chváleno a povzbuzováno, zcela jistě překoná případné problémy.

Role matky je právě v tomto ohledu nezastupitelná. Jsou to právě především matky, které (zvláště do věku sedmi let) dělají muže. Všichni (slavní a stateční) mužové, kteří tzv. „něčeho dosáhli“, byli v nějakém kritickém okamžiku maminkou pochváleni a pochvalou nasměrováni k budoucímu povolání a poslání. Říká se tomu také „sebevyplňující se proroctví“ a jde o to, že tak jako žáci plní i podvědomá očekávání pedagogů, tak i děti a především synové plní i podvědomá očekávání matek (a otců).

Vždy se totiž jedná o pravděpodobnost. Špatný porod může být důvodem, že takový chlapec pravděpodobně v krizovém okamžiku podlehne (droze, partě, okamžiku). Správnou výchovou plnou nepodmíněné lásky vychovaný jedinec ale prostě nepodlehne... Když budu svého syna milovat takového, jaký je (nezapomeňte, je dokonalý), když si navíc dám pozor, abych neopakovala chyby svých rodičů (poškozená matka hůře vychovává své dítě a to se pak vyvíjí poškozeně), jsem na nejlepší cestě (je-li někde v hlubinách mozku špatným porodem na oné základné rovině emocí přece jen poznamenaného dítěte nějaká ta chyba) pomoci mu postupně všechny vrstvy případných negativních zkušeností a emocí v následně láskyplném prostředí svobody (a hranic) převrstvit dalšími a složitějšími a pozitivnějšími emocemi a zkušenostmi tak dokonale, že takto emočně „ustálený“, vyrovnaný jedinec se pak dokáže i v krizových chvílích (například nabídka drogy v partě) zachovat adekvátně.

A za třetí, nezapomeňte, maminky, že to nejlepší, co pro svého syna můžete i později udělat, je nejpozději v osmnácti letech ho nechat jít (a pokud se mu nechce, vyhodit ho z domova).

Existuje totiž něco, čemu říkám druhá (duchovní) puberta.

Každý mladý člověk ve věku mezi osmnáctým a jednadvacátým rokem věku hledá smysl svého života, jinými slovy duchovnost (jeho čelní mozkové laloky mají

tendenci se propojit). A právě duchovnost (a všechny cesty k ní vedoucí, jako různé ty meditace, relaxace, psychowalkmany, ale i rituály, hudba atd.) je pak zárukou, že se mu podaří sám sebe a svou niternou jistotu najít, dospět, a přetnout tak bludný kruh generačně se opakujících chyb, pramenících ze špatných porodů a následných traumat.

Následky špatných porodů si takto poškození jedinci bohužel nesou někde hluboko v programu svých myslí po celý život a zcela jistě by bylo lépe se jich vyvarovat. Pokud k tomu ale již došlo, nevádí, chce to pomoci mu zvládnout (ony viry v operačním programu a) sama sebe.

Je to pak tak trochu, jako když si na kozlík vozu, který táhnou dva jankoví a nezvládnutelní koně, sedne zkušený vozka, který to prostě umí. Koně sice občas zajančí, ale vozka to vždy zvládne. A co je hodně důležité, ví, kam jede a co veze. Má úmysl a cíl.

Všichni jsme dokonalí.

## Nikdy není pozdě

Nikdy není pozdě navázat hlubší vztah s dětmi, se kterými si (a kterým) jako rodiče nerozumíte.

Vážené a nedocenené ženy – matky, které dnes, když čtete o přirozených porodech, máte tendenci přece jen se v hloubi duše vinit za to, že jste při porodu svých dětí před deseti, dvaceti či třiceti a více lety více nebojovaly za lidštější a přirozenější přístup k porodu a svému dítětku, vy jste bez viny. Nemůžete přece za to, jakým způsobem jste byli porozeny a jakým způsobem jste rodily. V tom sociálně inženýrském nadšení tehdejších (a bohužel i většiny dnešních) porodníků nešlo nepodlehnout. Vy jste dělaly, co jste mohly, a nebylo vaší vinou, že jste nebyly informovány.

Stalo se. To nemůžete změnit. Jenže dnes už, poprvé v historii lidstva, víme, proč, co a jak! Takže to, co změnit můžete, je postoj, jak k tomu, co se stalo, tak k tomu, co dnes už začínáme tušit a vědět. To, co změnit můžete, je i postoj k vašim dětem.

Zopakujme si: není-li novorozenec ihned položen na břicho matky, aby se v intimitě rodiny, v šeru a teple, tedy v bezpečí, mohl doplazít k prsu, není-li okamžitě hlazen a hýčkán, nedojde-li k co nejrychlejšímu očnímu kontaktu mezi dítětkem a maminkou, je velká pravděpodobnost, že matka bude mít potíže s kojením, laktační psychózou, obtížným šestinedělím atd. Pokud byl navíc porod urychlen nebo matka znecitlivěna epidurální analgezií, pokud došlo k nástřihu, císařskému řezu a podobně, nedojde v těle matky k produkci složitého, na sebe navazujícího hormonového koktejlu a ona pak bude muset roli matky (se všemi jemnými variantami v oblasti těla, mysli a psychiky, na kterou ji a její tělo miliony let připravovala evoluce) spíše postupně nacvičit. A nikdy si s dcerou nebo synem nebude rozumět tak, jak by si rozuměla, kdyby porod proběhl přirozeně, bez zásahů lékařů (dnes už se ví, že naprostou většinu porodních komplikací způsobují ne nějaké indispozice nebo neschopnosti rodiček, ale právě odcizené prostředí, nesmyslné procedury, zbytečné zásahy, špatná poloha a často neurvalý, zastaralé rutinní přístup porodníků).

Pokud jste tedy, vážené maminky, rodily obvyklým způsobem a miminko vám vzali a „půjčili“ (pod dnes již překonanými záminkami infekcí, bezpečí a ochrany zdraví) jen na kojení, máte ve velké většině se svými dětmi problémy. Je to jednoduchá rovnice: problémový porod rovná se problémové dítě.

Stalo se. Nemá cenu nikoho, a především sebe a své děti, obviňovat.

Dnes můžete dělat několik věcí: Zaprvé, otevřeně si se svými dospívajícími nebo dospělými dětmi (o důsledcích jejich porodu a tehdejší situaci) popovídat. Dát jim přečíst současnou, přirozené porody (a negativní vlivy medicínského porodu) osvětlující literaturu. Vysvětlit jim, že za své většinou nezvládnuté nehlubší emoce nemohou. Odpustit jim, že jsou takové, jaké jsou, a nechat na nich (a dát jim čas a příležitost), aby se s tím smířily a odpustily ony vám. A pomoci jim neopakovat staré chyby.

Zadruhé, udělejte všechno pro to, aby se situace, kterou jste musely kdysi projít, když jste rodily vy, neopakovala. Aby vaše dcery nemusely opakovat vzorec svého narození při porodu svých dětí. Lékařsko-farmaceutický komplex a lobby lékařů stále funguje postaru: řadu dnes známých a prokázaných věcí nám porodníci přinejmenším zamlčují, aby se ženy nedověděly celou pravdu, oni nemuseli přiznat chyby (to ostatně neumí žádný muž) a uchovali si svou pozici a plat. Jenomže i politici, primáři, porodníci, anesteziologové jsou jen muži, kteří byli před lety také špatně poroženi. I oni jsou obětmi obětí. I oni donedávna netušili, co páchají. Rozumějme si, při vši úctě k zachráněným životům dětí i žen, lékaři a všechna ta nejmodernější zařízení jsou potřeba, ale lékařský zásah vyžaduje jen několik procent rodiček. Těhotenství, na rozdíl od toho, co si myslí a učí především poslední půlstoletí porodníci, není nemoc a porod není její operativní léčbou. Dnes už je naštěstí situace jiná. Zatímco neexistuje vědecký důkaz, že to, jak se donedávna rodilo (a jak se dodnes rodí), je pro ženu a dítě to jedině bezpečné, naopak existuje rostoucí počet důkazů, že většina z toho, co a hlavně jak rodičkám lékaři v nemocnicích dělají, ohrožuje jak je, tak jejich děti.

Jak iniciovat změny? Věci obvykle nelze měnit shora, ale soustředěný trpělivý nátlak na poslance, senátory, ministry a ministryně, profesory na lékařských fakultách, gynekology a porodníky by postupně měl pomoci změnit jejich přístup. Protože o to jde. Nevyžaduje to velké finanční náklady - zatímco porodní lůžko, na které rodičku „přiváží“ a znemožňují jí tak přirozeně se pohybovat a měnit pozice

podle potřeby, stojí 300 000 korun, dřevěná porodní stolička (na které je porod rychlejší a snazší a bezpečnější jak pro rodičku, tak pro její dítě) stojí několik set korun. Porod s porodní asistentkou je nejen bezpečnější, plynulejší a s daleko méně komplikacemi, ale i daleko levnější než porod vedený týmem lékařů (ročně by tak celá společnost ušetřila nejméně 300 milionů korun).

Jste to vy, ženy-matky, které můžete situaci změnit přímo, například tím, že vy a vaše dcery přestanete rodit ve velkých porodnicích, kde se rodí jak na běžícím pásu a které přes všechna doporučení Světové zdravotnické organizace (a přes rostoucí odpor stále většího počtu žen) dále vytvářejí ženě a dítěti spíše nepřátelské prostředí.

Jste to vy, ženy-matky, které můžete (když muži, vydavatelé a distributoři knih, nedělají nic – jich se to přece netýká!?) systematicky šířit (mezi sebou, pomocí internetu, tlakem na různé nadace) informace o literatuře a o porodnicích a porodnicích, které a kteří fandí přirozeným porodům, o stejně naladěných porodních asistentkách atd. Podle jednoho nedávného výzkumu totiž nemá 70 % z oněch téměř 100 000 žen, které u nás každý rok porodí, žádné informace o možnostech a právech rodičky. I ony jsou tak, bohužel dodnes, obětmi rutiny a necitlivého přístupu „odborníků“, i jejich děti se rodí traumatizovány, i ony budou mít v budoucnu problémy se svými dětmi. Organizujte a zakládejte mateřská centra, zakládejte knihovničky potřebné literatury, pozvěte si na přednášky ty, jejichž myšlenky rezonují s vaší touhou a potřebou.

Jste to také vy, které si kupujete různé ty ženské časopisy, jež vás zahrnují nedůležitými informacemi o nedůležitých věcech. Pište do redakcí, chtějte po novinářkách, aby psaly o přirozených porodech a možnostech pozitivních změn.

A zatřetí, nikdy není pozdě začít pozitivně měnit své postoje (a tedy i mysl a tělo). Protože informovaná a pozitivní mysl rovná se sebedůvěra a vyrovnaná psychika. Sežeňte si nějakou literaturu, začněte cvičit jógu nebo chodte (s dospívající i dospělou dcerou) tančit břišní tanec. Zkuste meditaci, změňte jídelníček, začněte se stýkat s podobně zaměřenými kamarádkami. Přečtěte si knihy o tom, jak jsou muži jiní (a odpustíte pak i svým manželům). Už se ví, že tělo i mozek člověka se přizpůsobuje tomu, co dlouhodobě dělá. Začněte pozitivně měnit svůj život. Jde to. Stačí začít a vydržet. A buďte (u porodu i v životě) aktivní! Naslouchejte svému tělu (nitru)!

Znám totiž už i u nás ženy, které šly za svým snem a porodily přirozeně, do vody, v kleče, jen s dulou nebo jen s porodní asistentkou, nebo dokonce samy doma. A dnes si vychutnávají nádherné cele je naplňující mateřství s bezproblémovými, zdravými, velmi inteligentními dětmi budoucnosti. Znám i u nás babičky, které se naučily bubnovat, a dnes bubnuje i jejich dědeček, snacha a vnoučata. Znám ženu, která pomocí australského nástroje didžeridu uvolňuje psychiku a bolesti páteře těhotných žen a rodiček. Znám lidi, kteří svým dětem i sobě hrají na tibetské mísy a zpívají alikvoty. Znám lidi, kteří se po několika letech práce na sobě a své psychice, v padesáti nebo v šedesáti letech, cítí a vypadají daleko lépe, než jak se cítili a vypadali před dvaceti lety.

A co pro sebe můžete právě vy udělat hned teď? Zazpívejte si nějakou pomalou lidovou písničku (třeba Lásko, bože, lásko – na známý nápěv jen tahle tři slova stále dokola – která se stala českou mantrou a zpívají ji stovky nadšenců po celé republice). Uvolníte tak své hlasivky a následně i emoční bloky (získáte dobrou náladu, mysl vám začne líp fungovat a pak přijdete na způsob, jak pomoci propagaci a prosazení přirozených porodů, tedy na způsob, jak pozitivně změnit svět) a dcera nebo syn se dříve nebo později přidají.

Nikdy není pozdě.

## V klidu

Jistá hysterie vztahů mezi lékaři-porodníky na jedné a porodními asistentkami, přirozeně rodícími ženami a jejich rodinami a přáteli na druhé straně je, jako ostatně vždy, spíše umělá a hlavně naprosto zbytečná. Problémy se neřeší v klidu a věcně, naopak, vášně a rozbouřené emoce ničemu a nikomu neprospívají. Věci, které jsou pro "odborníky" nepředstavitelné a vyžadují podle nich hodně studií a vědeckých prací, jsou přitom často ve skutečnosti prosté a přirozené. Vše by se dalo vyřešit v klidu...

Kdyby se porodníci už na škole učili o „normálním“, tedy nemedicínském porodu, a měli možnost jej dokonce i vidět a „zažít“, se všemi jeho výhodami, zcela jistě by většina z nich proti přirozeným porodům, a dokonce ani proti porodům doma vůbec nic neměla...

Kdyby měly dívky a budoucí maminky možnost zažít onen klid a pohodu mezi ženami, které porodily přirozeně a jejichž děti jsou zvědavé a hravé, ale ponechané vlastnímu tempu, zcela jistě by pak změnily (porodníky vnucený) názor na porod, ale i styl následné „výchovy“ svých dětí...

„Chci se podělit o úžasný zážitek, který jsem měla letos na podzim s jednou maminkou a jejím svobodným děťátkem,“ napsala mi jedna paní učitelka. „Zúčastnila jsem se přednášky a následně celodenního semináře v mateřském centru. Byla tam i maminka s osmiměsíčním synem. Honzík si lezl, zkoumal všechno zajímavé, zkoušel všude vylézt, když se potřeboval napít nebo pomazlit, vrátil se k mamince, občas jí usnul v náručí, někdy se zatoulal do vedlejší místnosti, ale ani tehdy za ním nikdo neběhal, maminka jen zavolala: Honzíku, tady jsem! Bylo to tak normální, tak přirozené, včetně kojení, kdykoli bylo potřeba (třebaže večer na přednášce byli i tatínkové, maminka to nijak neřešila, a tím pádem ani nikdo jiný), že mě od té doby pronásleduje myšlenka: proč je to taková vzácnost, proč tohle není úplně běžné?“

Podobně se, na rozdíl od těch pravidelných, diví i občasní návštěvníci, tedy spíše občasné návštěvnice přednášek a lekcí na téma mateřství, masáže miminek,



tanec s miminky atd. v A-centru v Praze-Karlíně. Miminka lezou, zkoumají, vrní si, při masážích učurávají blahem, maminky se všechny usmívají (jak se říká od ucha k uchu), nikdo nikam nespěchá, nikdo nikoho neokřikuje, všichni, miminka i jejich maminky (a občas i tatínkové), jsou v klidu.

Mimochodem, v prosinci 2006 tam pokřtili malou, ale nádhernou a velmi potřebnou knihu o první menstruaci (Rozvíjející se žena, DharmaGaia): nakladatel a kmotra promluvili, dvě dívky, které již prošly rituálem první menstruace, zatančily, jiné ženy (jedna z nich těhotná) zazpívaly, děti se batolily, vše proběhlo v klidu a dojetí.

Kdyby totiž alespoň tahle generace českých dívek měla už konečně možnost svou první menstruaci zažít jako oslavu vstupu do světa žen, s dortem a slavností, tedy veskrze pozitivně..., to by si pak dívky a mladé ženy uměly vychutnat těhotenství jako dar, porod jako vstup do Ženství, a velmi snadno by uměly zůstat se svými budoucími Honzíky v klidu.

Jak by bylo nádherné, kdyby i politici a další muži dokázali alespoň občas být v klidu. Oni možná jsou (ne až tak vlastní vinou) postiženi (medicínským porodem) stejně jako jejich děti. Kdyby ovšem měli možnost nastartovat své životy tak jako zmíněný Honzík, v klidu, svobodě, péči a lásce...

Kdyby jejich maminky (a celé generace českých žen) nebyly zmanipulovány dobou a především muži porodníky (a ideology a politiky), to by asi přirozeně uměly být v klidu. Většina žen to totiž (pokud je muži a média nezmanipulují) na rozdíl od většiny mužů umí. Honzík to ovšem bude také umět. Má zaděláno...

Zatím to nefunguje: na jednom ženském semináři, kde se o tom začalo mluvit, se ukázalo, že z třiceti žen měla pozitivní menstruační zkušenost jen jedna. Všechny ostatní vyprávěly velmi smutné příběhy plné nepochopení, neúcty, ponižení a hanby. Nejsou v klidu. Musí se to učit.

Kdyby měly i u nás těhotné ženy možnost rodit a vychovávat své děti v klidu, svět by se postupně začal měnit k lepšímu.

## Může

Pokud byste se před dvaceti lety kohokoli, kromě několika špičkových odborníků, kterým se tehdy říkalo snílci, zeptali, jestli si člověk může na louce po telefonu popovídat s přítelem, který žije na druhé straně zeměkoule, samozřejmě by řekli, že ne (a poklepali by si na čelo). Vída, dnes to je možné a v našich krajích už i běžné.

To, co je a není možné, je totiž velmi relativní. Naše dosavadní levohemisférové myšlení začíná narážet na své limity, a naopak ten, kdo trénuje myšlení pravochemisférové (někdy se mu zkráceně říká „pravé“), začíná v soutěžích o nejlepší a nejpřekvapivější (technologické a jiné) nápady vítězit. Je to logické. Doposud jsme usilovně „mysleli“ převážně jen částí levé mozkové hemisféry, jak se ukázalo v rámci zobrazení pomocí magnetické rezonance, (i když velcí vynálezci měli své často velmi překvapivé metody, jak zapojit i tu pravou). Takže pokud se podaří, například meditací, tvorbou, hádankami či pomocí psychowalkmanů, při každodenních řešeních nějakých zadání natrénovat stále větší podíl i pravé hemisféry, „múzy“ (nápady, překvapivá řešení, inspirativní trendy) se začnou hrnout. Není se co divit, když jsme (zjednodušeně napsáno) najednou navíc zapojili mnohonásobnou kapacitu operační paměti. Může člověk myslet lépe, rychleji a nápaditěji? Dnes tedy víme, že může.

Může se člověk zbavit svých celoživotních zbrklých reakcí (jako vzteku, nenávisti, žárlivosti a urážlivosti)? Zatímco na Dálném východě a v Indii vědí již dvě tisíciletí, že ano, a dalajlama o tom mluví stále dokola, my to zjišťujeme až dnes. Ale už to také víme: může.

Zatlačím na pilu: může člověk přejít bosýma nohama několik metrů rozžhaveného uhlí? Může, ale dokud to nezkusí sám, neuvěří.

Může člověk foukat na nějaký hudební nástroj a zároveň se nadechovat, takže zahraje neomezeně dlouhý tón? Může. Stačí se naučit cirkulární dech na didžeridu – a navíc se tak zbaví astmatu nebo už nikdy v životě nebude mít rýmu. Může člověk zpívat dvouhlasně? Ano, také může.

Před lety měl v rámci Pražského jara nejlepší západní zpěvák alikvotního zpěvu David Hykes koncert v kostele sv. Šimona a Judy. Při tomto druhu zpěvu zpěvák zpívá jeden tón a v ústní dutině (a prostoru kolem sebe) velmi jemnými pohyby rtů, jazyka atd. jaksi vyfiltruje tzv. alikvotní, velmi vysoké a čisté tóny, tedy jakoby zpívá dvou a vícehlasně. Kdo netuší, myslí, že zní něco z playbacku. A nepochopí.

Nabízel jsem tehdy pořadatelům, že jim napíši letáček, ve kterém vysvětlím princip a „zázrak“ této mimochodem velmi terapeutické vokální techniky. To není třeba, naše publikum je vzdělané, všichni víme, o co jde, odmítli. Podivil jsem se, ale spokojil se s jejich tvrzením.

Po velmi úspěšném koncertu, když jsme stáli frontu na kabáty, jsme se ženou zaslechli z několika stran variace na větu svědčící o totálním nepochopení, a ke škodě pořadatelů a posluchačů, naprostém nedocenení toho, co právě slyšeli: „No, zpíval moc krásně, proč ale neukázali ty druhé zpěváky, to nepochopím...“

Letáček s vysvětlením by zcela jistě z tohoto koncertu tenkrát udělal událost roku (a životů mnoha posluchačů). David Hykes a mnozí další již umí zároveň zpívat jednu melodii pomocí hlasivek a další plnohodnotnou melodii pomocí alikvotů. Nahoru, dolů, střídavě, jak chcete.

Může člověk vydržet pod vodou bez nadechnutí více jak obvyklou minutu, nebo, v případě někdejších japonských potápěček, které „lovily“ perly, více jak tři minuty? Může. Vyznavači nového druhu potápění se naučili tak „zpomalit“ tělesné pochody, tep srdce a především své myšlení, že dnes dokáží vydržet bez nadechnutí pět, a světový rekord je více než osm minut.

Free-diver, který tomuto umění vyučuje, tvrdí, že dokáže naučit zpomalit dýchání a mysl každého (takže místo obvyklé minuty vydrží člověk již po týdnu výuky bez nadechnutí minuty tři).

Může žena rodit bez bolestí? Může. Jen když se rozhodne. Znáám osobně ženu, která se kdysi (po poslechu rozhlasové reportáže o nějakých domorodkách, které rodí bezbolestně) rozhodla, že porodí také tak. A i k jejímu údivu se jí to podařilo.

Může být porod orgasmem a přílivem energie? Může. Vyprávějí o tom ženy, kterým se podařilo porodit přirozeně (většinou bez přítomnosti lékaře).

Můžeme neuvěřitelné věci, jen když se rozhodneme. Pokud ale nechceme slyšet, pokud jiné, nové, často velmi překvapivé náměty začneme okamžitě kritizovat,

místo abychom se nad nimi a sebou zamysleli, nebo je dokonce zkusili, nic nezměníme. Negativní mysl vede k negativním tělesným reakcím. Jakmile si člověk, přecházející přes „koberec“ žhavých uhlíků, začne říkat „To nedokážu“, popálí se. Jakmile by začal potápěč o možnostech svého těla a mysli pochybovat, nikdy by tak dlouho pod vodou nevydržel. Jakmile zdravá těhotná žena (a takových je podle statistik 80 až 90 %) přenechá porod svého dítěte jiným, a nepřímo tak o svém těle a moudrosti přírody začne pochybovat, dočká se komplikací.

I my ostatní můžeme vykonat neuvěřitelné věci. Jen když se rozhodneme, jen když se zbavíme svých (kdysi možná potřebných, ale dnes velmi omezujících) programů. Jen když se naučíme zpomalit úprk své mysli, jen když začneme vnímat a jednat pozitivně.

Tak znovu: Může člověk myslet lépe, efektivněji a nápaditěji? Může se zbavit svých celoživotních zbrklých reakcí? Může přejít bosýma nohama několik metrů rozžhaveného uhlí? Může zpívat dvouhlasně? Může vydržet pod vodou více jak 5 minut? Může žena porodit bezbolestně a orgasmicky?

Dnes už víme, že může...

A proč bychom všechno to, co jsem zde zmínil, vůbec měli dělat? No protože dnes už nade vši pochybnost víme, že štěstí a zdraví, což je motivace nás všech (a právě to si přece přejeme třeba k narozeninám či „novému“ roku), dosavadním obvyklým způsobem dosáhnout nemůžeme. Naopak, ukázalo se, že ten, kdo pravidelně něco dělá i pro své duševní zdraví (a mysl) a hlavně myslí a jedná pozitivně, v překvapivě krátkém čase zdravý a šťastný být může.

## Největší překvapení

Jak se tak pomalu mění „paradigma“ a stále víc maminek rodí a chce rodit spíše doma, nebo alespoň v intimitě malého oddělení malé porodnice, a s doulou, množí se i výpovědi těch, které prožily téměř ukázkový porod. Redaktorky internetové verze přílohy MF Dnes ONA vyzvaly své čtenářky: „Popište nám své zkušenosti s porodem. Můžete poslat i fotografie svého potomka. Nejlepší příběhy zveřejníme a autorky odměníme.“ A čtenářky píší.

A tak i já s chutí čtu porodní příběhy, zvláště ty, které potvrzují, co se roky snažím naznačit české (nejen ženské) veřejnosti.

„Už k prvnímu porodu jsem se dostavila vybavená přesvědčením, že se mi děje něco naprosto přirozeného, moc jsem se těšila a také po přečtení a aplikaci knihy Gravidjóga jsem se považovala za naprosto připravenou,“ napsala jedna žena.

Dokonale pozitivně vyladěná psychika této maminky sehrála svou roli již u jejího prvního porodu: „Jistou dobu jsem se dokonce těšila na to, že porodím spontánně v lese, kam jsem chodila na procházky. To byl samozřejmě nesmysl, ale alespoň vidíte, jak moc jsem to brala radostně a vážně.“ Takže pak zažila něco, co je pro naše porodnictví zbytečně typické: „Největším překvapením bylo, že největší potíže a bolesti mi způsobili v nemocnici, když se mi pokoušeli pomáhat.“ (Zdůraznil autor.) Tohle by měli vytesat na portál všech lékařských fakult a zapsat na první stranu všech učebnic porodnictví!

Šťastná maminka ovšem pokračuje a dává svým příspěvkem šachmat lékařům, porodníkům a padesátileté propagandě bolestivých (a jen s lékařem bezpečných) medicínských porodů:

„K druhému porodu jsem se vydala navíc obrněná tím, že se budu všemožně bránit a vyjednávat, aby mi pomáhali co nejméně.“

Její druhý porod totiž dopadl přímo ukázkově – tahle rodička zažila to, co již tak dlouho porodníci ženám odepírají – totální orgasmus. A jednou provždy vyřešila u nás zatím neprolomitelné tabu, že by snad porod nemusel být operací a utrpením.

„Jednoznačně považuji porod za velmi namáhavou záležitost, ale i při milování se lidé zapotí a orgasmus je pak nejlepší odměnou. Hm, vlastně se většinou lopotíme jen kvůli němu. Při druhém porodu jsem zažívala orgasmus každou minutu a bylo to super,“ píše dále obyčejná, ale svým způsobem zatím ojediněle výjimečná česká žena.

Nádhera, že? Ideální by teď bylo, aby takových žen bylo stále víc a aby právě tyhle popisy příjemných a orgasmických porodů byly největším překvapením jak pro budoucí rodičky, které doposud byly a jsou obluzeny soustavnou propagandou „odborníků“, tak pro všechny, kteří a které se nějak motají kolem těhotenství a porodů.

Už se těším, jak si i další české ženy postupně přestanou nechat vnucovat „jejich“, tedy mužsko-lékařský názor na to, jak se rodí děti. Ony se totiž množí i názory osvětenějších lékařů na současný stav v našich nemocnicích a ordinacích, kteří jej nazývají „krizí medicíny“: „Závazné ‚lege artis‘ léčebné postupy připomínají nábožensko-právní nálezy islámských univerzit a musejí být stejně bezvýhradně respektovány. Jakýkoliv pokus o vybočení, nebo dokonce snaha o zavedení alternativních léčebných postupů jsou označovány za kacířství a přísně trestány,“ napsal lékař Jan Hnízdil (LN 12. 2. 2007). Svě o tomto „tažení“ některých lékařů vědí jak některé ženy, které šťastně a zdravě porodily doma, tak samostatné porodní asistentky.

A tak vyzývám: ženy, čtěte (a vyhledávejte) důkazy o tom, že porod může být radostnou oslavou zázraku lidství. Čím víc žen si přečte porodní příběhy žen, které měly odvahu a sílu odolat nátlaku lékařů, vnučujících své často školometské postupy (a poté, když „nastanou komplikace“, které by ovšem, kdyby nezasahovali, až v 90 % případů vůbec nemusely nastat, slavnostně zachraňují životy ženám i dětem císařskými řezy), a jejichž porody byly sice občas pracné a namáhavé, ale rozhodně ne trpitelsky bolestivé, naopak, k jejich největšímu překvapení byly orgasmické, tím víc se jich přestane za své touhy, ale i zkušenosti stydět.

„Vůbec nepochybuji o tom, že nejsem na světě s takovým zážitkem jediná. Ale i dnes mi to připadá velmi intimní a vlastně se stále stydím o tom otevřeně hovořit a někomu své vzrušující zážitky nutit. Chápu, že třeba i jiné ženy se cítí stejně,“ píše naše šťastná maminka a naznačuje tak i další dluh, který má tahle společnost vůči ženám, dětem a rodině. Média zatím „propagují“ jen hekající a trpící rodičku v leže na zádech v péči tajuplných zakuklených odborníků v bílých

pláštích. I naše rodička ví, že v našich krajích „by přece bylo obvyklejší a průměrnější a neškodné, kdybych si naříkala nad těžkým údělem ženy rodit v bolestech“.

Proto třikrát hurá takovým akcím, jako je Porodní příběh na ona.idnes.cz, a takovým ženám, které se nebojí sdělit svůj (dokonce pozitivní!) porodní příběh!

Vnímavějším a samostatně uvažujícím ženám pak „napoví“ i další „příběhy z natáčení“, pardon, z porodů: „Porodila jsem ve tři ráno Adámka a pan doktor byl překvapen, jak silné mám břišní svaly, že Adámek vyklouzl jako rybka. Když jsem mu řekla, že jsem břišní tanečnice, hned mu to bylo jasné,“ napsala jiná maminka a poskytla tak další osvědčený recept na rychlý, bezpečný a příjemný porod.

A co vy, ženy v naději, učitelky, nepředpojaté lékařky a také maminky dospělých dcer, které zcela jistě budou chtít otěhotnět a šťastně a bezpečně porodit své děti, co teď uděláte? Mávnete rukou a zase neinformovaně, a tedy naivně půjdete, kam vás svou profesí zaslepení „MUDr(ci)“ pošlou, nebo se rozhodnete pro síly přírody a přirozený porod bez zbytečných medicínských zásahů (viz výše)?

Už se také těším, jaké „největší překvapení“pak čeká na politiky, ekonomy, příslušné ministry a pracovníky pojišťoven, až zjistí, že tyhle nemedicínské (a orgasmické :) porody ušetří státní kase stovky milionů ročně.





# Hudba jako Cesta

O tom, že „hudba je mocná čarodějka“, slyšel a ví prakticky každý. Nikdo to ale už dnes nebere, ke škodě své i společnosti, doslova. „Naše“ hudba totiž již delší dobu „nefunguje“. A ne každý ví, že současná zjištění, jak myslíme, vnímáme a fungujeme, rehabilitovala šamany a dávné moudré duchovní osobnosti, jejichž tvrzením o působnosti hudby na člověka jsme přestali věřit. Výzkumy naznačují, že hudba je daleko víc, než nám kdy řekli, a dokonce daleko víc, než zatím tušíme. Hudba je, či měla by být, hrou. Výzkumy také prokázaly, že každý člověk je, nebo by měl být, daleko duchovnějším, než tušíme. A že neefektivnější cestou k poznání sebe sama, k duchovnosti, je zvuk a hudba. John Cage prohlásil: „Když jsem začal skládat hudbu, domníval jsem se, že tak napomůžu sociální revoluci. Dnes vím, že tak pomáhám revoluci duchovní.“

I.

Výzkumy odlišných specializací mozkových hemisfér nejprve naznačily, že až dnes téměř 90 % informací vnímáme vizuálně, očima, tedy spíše levohemisférově (oko hledá – a právě proto jsme asi roztěkaní, nesoustředění a neustále jen hledáme), ti, kteří více zaměstnávají právě onu méně stimulovanou pravou mozkovou hemisféru (třeba právě hudbou), dosahují překvapivě lepších výsledků i v typicky levohemisférových činnostech (ucho nalézá). Další výzkumy odhalily rozdíly mezi uspořádáním a funkcemi mužského a ženského mozku. Ukázalo se totiž, že když muž mluví, zvýší se aktivita převážně jen v levé mozkové hemisféře. Když mluví žena, rozzáří se jí oblasti v obou mozkových hemisférách. Ženy mají navíc mezi jednotlivými hemisférami až o 30 % více propojení. Když ovšem muž aktivně provozuje hudbu – funguje také v obou mozkových hemisférách!

Pro muže je tedy hudba jakýsi metajazyk. „Hudba je lepší než slova, protože je přesnější než slova.“ Proto byli šamani a hudebníci (a dirigenti a skladatelé) odedávna převážně muži. Ti totiž, na rozdíl od žen, které mají dost jiných činností

propojujících mozkové hemisféry, a tedy zefektivňujících práci mozku a myslí, potřebují hudbu ke svému životu jako sůl, a možná ještě víc.

II.

Při studiu toho, jak slyšíme, se ukázalo, že uši jsou (evolučně) zaprvé ústrojím rovnováhy, teprve za druhé orgánem slyšení, za třetí orgánem časoprostoru (právě pomocí umění naslouchat člověk nejpozději kolem jednadvacátého roku svého věku hledá, a pokud má ta která komunita určité rituály, nebo pokud o tom alespoň ví, také nalézá své místo v čase a prostoru), a začtvrté dobíjí mozek elektrickou energií. Vláškové buňky, kterých máme každý v každém uchu kolem 30 000, totiž mění energii akustickou na energii elektrickou. Reagují na akustický podnět, ale do mozku pak posílají elektrický vzruch.

Mozek potřebuje ke své činnosti neustále asi 20 W. Vypadá to, že až 70 % veškeré elektrické energie získává mozek právě z uší, tedy ze zvuků prostředí, ve kterém se nachází. Proto nemáme na uších víčka. Dobíjíme se i v noci. Evolučně jsme ovšem naprogramovaní spíše na dobíjení ze zvuků přírody – šumění listí, šplouchání deště, vln potoka, řeky nebo moře, ze zvuků větru atd., než na zvuky toho, čemu dnes říkáme hudba.

Navíc je naše hudba, která by nás mohla i v tomto smyslu „dobíjet“ elektřinou, frekvenčně velmi ochuzená. Teoreticky bychom mohli rozeznat desítky tisíc tónů, ale hudební nástroje, které od narození posloucháme, produkují jen několik desítek různých tónů. Mezi C a D je navíc v naší hudbě jen Cis, zatímco například v indické klasické hudbě leží mezi jejich Sa a Re další čtyři šrutis, tedy mikrotóny. Žijeme již pár století, co se týče frekvenční výživy, jako na přísné dietě. Naše hudba nás spíše vybijí, unavuje. Zvláště pak jen na zisk zaměřená vysílání soukromých stanic, která jsou přímo zdraví škodlivá.

III.

Posloucháme-li hudbu Beethovena nebo Wagnera, Smetany, Mahlera či Janáčka, nebo obvyklé písničky v rozhlase, jsme přesvědčeni (bylo nám vnuceno), že právě tohle je hudba s velkým H a nad ní není. Jenže na světě existuje několik

tisíc rozdílných hudebních kultur, a právě tak jako evropská „klasická“ existuje například „klasická“ čínská, japonská, balijská, indická, korejská hudba (právě tak bohatá na styly a emoce, ale na rozdíl od té „naší“ navíc i fungující).

Když totiž v poslední době začalo být možné měřit reakce samotných buněk na tu kterou hudbu, ukázalo se, že tak jako děti v děloze a novorozenci, i naše buňky (a tedy i těla) nemají rády nejen techno nebo punk, ale vadí jim jakákoliv příliš složitá hlasitá a rychlá hudba, tedy i většina popu, rocku, příliš intelektuální jazz a příliš emočně nabitě, složitě a hlasitě symfonie.

Ukázalo se například, že naše hudba (ta v médiích) je příliš krátká! Technologické omezení (na tzv. singl se kdysi vešla jen písnička o délce maximálně tři a půl minuty) dodnes omezuje i naše buňky, těla a mysl: aby hudba skutečně fungovala, aby se tedy například v buňkách regenerovala membránová výměna iontů a zharmonizovaly se nitrobuněčné a tkáňové procesy, měla by trvat alespoň šest až osm minut!

Ukázalo se také, že ta „naše“ běžná hudba je příliš rychlá (aby se srdce zpomalilo a s ním i další tělesné procesy a potažmo i mozek, čímž dochází k celkové harmonizaci organismu, musela by být hudba v tempu pod 60 úderů za minutu), je příliš hlasitá, je jí příliš mnoho a je často příliš negativní (zpívá a hraje se v ní o neštěstích, tragédiích, je natáčena v prostředí plném nervozity atd.).

Zatímco tedy ta naše běžná hudba nefunguje, tedy neregeneruje, neharmonizuje, nepovznáší, neuvolňuje psychické napětí a pracuje téměř výhradně jen s emocemi, ve světě stále existují, a dnes i nově vznikají, takové typy hudebních nahrávek a skladeb, které naopak spolehlivě nabízejí to, co člověku pomáhá. Tedy etnické nahrávky, world music, zvuky přírody a rozmanité styly hudby new age.

#### IV.

Existuje jeden druh hudby, který by mohl a měl spolehlivě zklidnit každého člověka: jeho vlastní zpěv. Jedním z největších objevů současnosti je zjištění, že když uvolníme hlasivky (mručením, zpěvem nejlépe táhlých písní, manter nebo zpěvem samohlásky ááá či zpěvem indické mantry óm), uvolníme i emoční bloky.

Tohle velmi dobře fungovalo ve středověku. Tehdy byla průměrná délka života asi třicet pět let. Ale ti, kteří hodinku a víc denně zpívali (třeba mniši v kláštorech), se dožívali sedmdesátky.

Hlas každého člověka na světě je neopakovatelný, unikátní a nabitý informacemi (například o nedávných emočních příhodách, nebo dokonce i budoucích nemocech). Navíc je hlas každého člověka tím nejdokonalejším dobíječem energie pro něho samého. Vzpomínáte na překvapení, s jakým jste se poprvé slyšeli natočení na magnetofonové kazetě? Takto, jaksi ploše a nevýrazně, zníte pro vnější svět. Vy sami ale svůj hlas slyšíte ve zcela jiných „barvách“. Slyšíte nejen obvyklou cestou, tedy ušima, ale i zevnitř, pomocí vibrací lebky a ozvěn v lebečních a ústních dutinách.

Již dávní mudrci přitom věděli, že člověk by si mohl a měl denně vlastním zpěvem opět ladit drobná rozladění, kterým se ani dnes prostě nelze vyhnout.

Ukázalo se, že na rozdíl od adorovaného operního či operetního zpěvu je onen hluboký mručivý hlas tibetského mnicha jedním z nejvíce terapeutických zvuků na světě. Uvolňuje emoční bloky, dobíjí mozek elektrickou energií, vyladuje tělesné disharmonie.

Pokud si člověk denně zpívá (nejlépe pár minut ráno preventivně a pár minut večer léčebně), měl by být šťastný a zdravý.

V.

Terapie zvukem, a nejlépe vlastním hlasem, se zcela jistě hojně užívala a užívá intuitivně jako odpověď těla na různé vnější škodlivé podněty. Použití počítače však umožnilo vyfiltrovat z různých spontánních zvuků, jakými jsou sténání, zívání, vzdychání, smích, ale i z různých citoslovcí (hmmm, áááá) ty frekvence, které jsou potřeba dodat, aby došlo k odstranění zdravotních potíží. Jsou-li přirozené frekvence v těle a mysli nějak narušeny (emocemi, vnějšími vlivy), tělo reaguje nerovnováhou a manifestuje to symptomy, které, pokud nezměníme styl života, stravování nebo zaměstnání a podobně, později interpretujeme jako konkrétní nemoci.

Moderní výzkumy stejně jako dávná zjištění naznačují, že existuje možnost zjistit poškozené nebo chybějící frekvence. Teprve počítače a také magnetická rezonance umožnily rozeznat pochody a procesy, které panují v těle a především v mozku, když člověk poslouchá hudbu nebo zpívá. Chybějící vzorec frekvencí lze tělu dodat a navrátit mu rovnováhu. Ukázalo se, že takto se dá nemocem dokonce

předcházet, protože jejich symptomy jsou „slyšet“ daleko dříve, než se projeví ve fyzické podobě.

Současná nanotechnologie vědcům potvrdila tvrzení šamanů a umožnila učinit udivující objev, který se, doufejme, stane jednou z hlavních pozitivních změn v tomto století. Zjistili totiž (i když až tisíce let po indických a tibetských duchovních učitelích, kteří odjakživa věděli, že „vesmír zní a ladí“ a že „každý zvuk je hudba“), že buňky vydávají zvuk, který zní buď jako uklidňující šum, nebo jako nervy drásající křik. Vlivem alkoholu například buňky začínají křičet v těch nejvyšších tónech. Rakovinové buňky rozeznatelně chrčí. Když buňka umírá, je slyšet pouze hluboké bručení. Tým profesora chemie na Kalifornské univerzitě Jamese Gimzewskiho se totiž začal zabývat otázkou, jaký zvuk vydávají buňky, a jak ho „zesílit“. Vytvořil jakousi supermalou gramofonovou přenosku, jejíž jehla odhalila, že buňky vydávají zvuk o frekvenci kolem 1 kHz. Průkopníci sonocytologie, jak obor svého objevu nazvali, doufají, že jednou budou výsledky jejich bádání integrovány do medicíny a poslouží k vytvoření nových diagnostických metod, dovolujících podle „zvuku“ buněk poznat začínající rakovinné bujení v nejranějších stádiích.

Již Pythagoras věděl, že „nemoc je jen špatná písnička“. Medicína budoucnosti bude pravděpodobně daleko více vibrační povahy.

Ukazuje se stále zřejměji, že právě v lidových písničkách a v autentických etnických nahrávkách byl a stále ještě je ukryt nedocenitelný poklad.

## VI.

Jednoduché etnické hudební nástroje, které západní muzikologie donedávna považovala za „primitivní“, se dnes ukazují jako ty nejfunkčnější, chcete-li, léčivé.

Tibetská mísa dokáže, právě proto, že poskytuje neuvěřitelně široké spektrum frekvencí a především alikvotů, dětského neurotika nebo hyperaktivního hochy zklidnit za pět minut, zatímco nejmodernější biofeedbackový program v počítači za dvacet minut.

Když se například ženy nebo i dospívající děti naučí hrát na didžeridu, v našem případě na pouhou plastovou trubku (nejlépe průměr 4 cm a délka 100 nebo ideálně 106 cm), jednak zvládnou umění uvolnit mimické obličejové svaly (a tedy psychiku), prodlouží a zefektivní si dech, a kromě toho, že to je zábavné

a příjemné, jejich těla dostanou svou každodenní dávku potřebných frekvencí, které naše hudba ani nezná.

Když se ale navíc naučí tzv. cirkulární dech, tedy nosem se prudce nadechnout, zatímco z úst hráč vypuzuje vzduch a dokáže tak hrát nepřerušovaný, prakticky nekonečně dlouhý tón, stane se téměř zázrak. Ony prudké nádechy nosem totiž způsobí, že se astmatici, zvláště děti, po nějaké době zcela zbaví svých potíží a hráči na didžeridu či jeho PVC imitaci už nikdy v životě nedostanou rýmu! Zásadní rozpor „západního“ terapeutického přístupu k hudbě ale bohužel stále přetrvává: je-li člověk nemocen, pomocí hudby se často dokáže navrátit ke stavu zdraví. Namítám ale již řadu let: pojďme hudbu, a především zpěv, používat denně, preventivně, a nebudeme vůbec nemocní!

Dnes navíc začínáme zjišťovat, že (ta správná) hudba je také dokonalým katalyzátorem duchovního poznání a zrození skutečného Člověka. Indy po tisíciletí zpívané léčebné mantry konečně pronikly i k nám do Evropy a jsou předmětem studia západních výzkumníků, kteří následně jen potvrdili jejich funkčnost. Když člověk zpívá, funguje.

## VII.

Slova jednoho z nejznámějších současných teoretických fyziků, Američana japonského původu Mičia Kaku, přesně ukazují, kam až se současná fyzika dostala (a jak se slovník fyziků začíná shodovat se slovníkem dávných šamanů). Vypadá to totiž, že přesně tak, jak tvrdili šamani (například tibetské tradice bön) odedávna, celý vesmír zní, hraje, zpívá. Od černých děr a galaxií až po ty nejmenší možné části hmoty.

„Teorie strun sjednocuje relativitu s kvantovou teorií. Když ony supermalinké struny vibrují, vytvářejí tóny a my věříme, že to jsou částice atomů. Melodie těchto tónů pak vytváří to, čemu říkáme hmota, a když se melodie propojí do symfonie, říkáme tomu vesmír. Harmonie těchto strun pak tvoří zákony fyziky.“

Shrňme to: hudba, dnes tedy spíše jen ta etnická, relaxační, speciální new age, rozvíjí mozek dítěte i dospělých (hudebníci mají více šedé kůry mozkové a některá centra mají abnormálně vyvinutá). Propojuje mozkové hemisféry. Vyživuje nás elektrickou energií a dobíjí pomyslné baterky našeho mozku.

Ovlivňuje příznivě většinu procesů lidského těla. Zpomaluje tep, snižuje tlak krve, harmonizuje psychiku, regeneruje tělo. Preventivně doladuje, abychom nikdy neonemocněli.

Hudba je skutečně lék. Tedy, hudba kdysi bývala a opět může být lék. Vypadá to, že v budoucnosti budeme možné udržovat těla a mysli v dokonalém zdraví jen zpěvem (nebo použitím speciálních léčebných frekvencí). Pokud vůbec onemocníme, půjdeme si k lékaři pro písničku. Medicína budoucnosti bude spíše vibrační než chemické povahy. V blízké budoucnosti budeme ovšem muset být všichni daleko duchovnějši, nebo nebudeme vůbec. Ne náhodou Tibeťané a Indové odjakživa věděli, že „kdo pozná tajemství zvuku, pozná tajemství vesmíru“.

## Každá maminka je Mozart

Přesněji řečeno, co se týče blahodárnosti vlivu hudby na „adaptační změny po porodu“, je zpívající maminka dokonce daleko lepší než nahrávky Mozarta. Soukromá nemocnice v Košicích se sice „nebojí zavádět finančně nenáročné progresivní léčebné metody“, viz články a fotografie, které se v okurkové sezóně koncem července roku 2004 vyojily i v našem tisku (řady miminek v postýlkách s velkými sluchátky na ouškách), ty ale jen tak populisticky šimrají povrch možností (i když sláva jim, aspoň něco, chtělo by se napsat vzhledem ke zkušenostem s přístupem k „progresivním metodám“ v naprosté většině českých porodnic).

Je to všechno poněkud jinak. Hudba (nejen všem lidem bez rozdílu, ale především těm ještě nenarozeným či právě narozeným dětem) pomáhá, ale rozhodně není jedno jaká. Zvuk, který spolehlivě vyvolává negativní energickou odezvu nenarozeného dítěte, je například rocková hudba: ještě nenarozené děti jej rozhodně rády nemají.

Zvuky Mozarta a dalších skladatelů, se kterými se již od sedmdesátých let experimentuje – například šestkrát denně přehraná Brahmsova ukolébavka zapříčinila rychlejší přibírání na váze – skutečně pomáhají. Jenže tehdy nebyly k dispozici nahrávky relaxační a new age hudby ani výsledky dalších výzkumů týkajících se vlivu speciální hudby a především zvuku matčina hlasu na psychický a zdravotní stav dítěte.

Dnes už víme, že nejen rocková, ale i příliš složitá nebo hlasitá symfonická hudba dětem spíše škodí. Uši a hlavně psychiku ještě nenarozeného dítěte ovšem daleko více zneklidňují hlučné a rozzlobené hlasy hádajících se rodičů. Dnes už jsme totiž, aniž to většina našich porodníků tuší, dál a přece jen o trochu moudřejší.

Sluch je před narozením tím nejvíce rozvinutým smyslem. Děti již ve čtvrtém měsíci těhotenství dokáží reagovat na hudbu, její rytmus, hlasitost, a pokud hudba zrychlí, zrychlí se i srdeční tep dítěte. Srdce je plně vyvinuto již v druhém trimestru a jeho rytmus osciluje mezi 120 a 160 tepy za minutu. Někteří psychologové se domnívají, že tohle je základem naší oblíbenosti rytmy, bubny, nebo afrického smyslu



pro polyrytmus. Je také již prokázáno, že plod v děloze se učí a pamatuje si rytmus matčina srdce. Nahrávky tlukotu matčina srdce dnes značně vylepšují přibývání na váze a zdravý vývoj novorozenců v mnoha porodnicích a porodních centrech po celém světě. Rytmus je totiž díky svému opakování a délce trvání pro dítě jakousi první zvukovou kolébkou.

Výzkum ovšem také potvrdil, že ještě nenarozené dítě v děloze dává (kromě relaxační a speciální hudby pro děti) jednoznačně přednost matkou zpívaným ukolébávkám, nebo pečlivě vybraným pomalým skladbám v tempu přibližně stejném, jako je tep matčina nebo běžně zklidněného srdce (tedy asi v tempu pod 60 úderů za minutu). Zvuková stimulace děťátka v děloze, aniž bychom chtěli vychovávat jen samé hudební virtuózy, je tedy pro rozvoj plně tělesně, emočně, intelektuálně a duchovně vyvinutého člověka velmi výhodná a přímo životně důležitá.

Děti narozené v našich porodnicích, a navíc ty, které se narodily předčasně, se ovšem obvykle ocitnou v krutém světě lékařských zásahů, procedur, nebo dokonce jehel, světel, inkubátorů a monitorů, jejichž účelem je sice podpora fyzického života, které ale zcela pomíjejí podporu života emočního. Prakticky vše, co se děje v inkubátorech, je bolestivé: dýchací přístroj, krmičí trubice, elektrody monitorů přilepené na kůži, nitrožilní výživa, neustálá vyrušování a poplachy. V průběhu posledních třiceti let bohužel významně narostl počet předčasně narozených dětí. Na tomto dnes tak obvyklém a ostudně přehlíženém „divadle násilí“ jsou totiž děti negativně programovány na celý další život. Jenže právě dobrá nálada a pozitivní myšlení jsou jedinou a hlavní zárukou snadného porodu a především zdravého vývoje děťátka. Dobrou náladu lze přitom „trénovat“ a vědomě si pěstovat. Právě tak, jako se zodpovědní rodiče mohou připravit na porod a výchovu svého dítěte.

Řešení naprosté většiny dnes bohužel běžných těhotenských, porodních a poporodních traumat je tak, (stejně jako v případě inkubátorů, nahraditelných například metodou klokánkování, kdy jsou miminka neustále pod košilí přímo na těle matky a velmi rychle dohoní, co se týče váhy a dalšího vývoje, ostatní novorozence), geniálně snadné a všem dostupné: maminky, zpívejte! Pravidelně zpívejte. Když člověk zpívá, uvolní a zpravidelní dech, přestane myslet na všechny ty běžné každodenní a okamžité starosti a především – uvolní hlasivky! Jakmile ovšem,

vážené maminky (ano, i ty, které „díky“ autoritativní výchově od dětství tvrdí, že zpívat neumí) uvolníte zpěvem hlasivky, uvolníte i emoční bloky a následně i svou psychiku! Na ní totiž, jak ostatně věděly všechny dávné společnosti, záleží ze všeho nejvíc.

Hlas matky je pro dítě nejdůležitější zvuk vůbec: do dělohy je přenášen přímo a je silnější než všechny ostatní vnější zvuky. Zvuky v děloze vytvářejí jakýsi zvukový koberec, v němž je výrazně rozeznatelný právě matčin hlas. Prenatální zvuky jsou tak velmi důležitým základem pro vývoj chování a učení se. Mozek se může díky těmto zvukům dříve organizovat.

O čem že to píší? O tom, že pokud bychom byli porozeni přirozeně, protože by to bylo v malém porodním centru nebo doma a maminka by věděla, jak důležité je být v pohodě a zpívat, a v průběhu těhotenství by sobě a nám zpívala a zpívala, mohli bychom všichni být daleko inteligentnější, zdravější, ekologičtější a duchovnější.

Ukázalo se, že na rozdíl od nás těm dětem, které byly v průběhu těhotenství ještě v bříšku maminky „stimulovány“ zvukem, tedy matčíným zpěvem, neodumírají při porodu miliony neuronů, protože již byly dendriticky provázány pravidelnou zvukovou stimulací, tedy třeba jen prostým zpěvem matky, dohromady jako copánky a porod přežily! Prenatálně stimulované děti přicházejí na svět s menší tenzí, s otevřenými očima a nezaťatými pěstičkami, a pokud vůbec pláčou, tak jen velice málo. Lépe spí. Velmi brzy začnou rozeznávat hlas svých rodičů a v rodině dochází k pevnějšímu citovému připoutání. Vykazují větší rozsah paměti a dochází k urychlení vývoje dovedností. Mají nadprůměrné jazykové a hudební nadání, jsou značně tvořivé. Jsou vysoce zvědavé a prokazují výbornou schopnost rychle zaznamenávat a zpracovávat informace. Lépe zvládají stres a dokážou se snáze samy zklidnit. Mají výborné kognitivní schopnosti – testy prokázaly nadprůměrně vysoký inteligenční kvocient.

Jak to, že se o tom všeobecně neví? Jak to, že to naše společnost nepodporuje?

Mimochodem, je to právě první oční kontakt s novorozencem, který (je-li ponechán v intimitě na bříšku matky) v těle rodičky nastartuje další hormonový koktejl a zařídí, že se dívka „narodí“ v Ženu (bez dalších následných problémů, v naší společnosti bohužel tak běžných, jako jsou poporodní deprese, potíže

s kojením atd. u těch rodiček, kterým byla jako „úleva“ poskytnuta epidurální analgezie nebo nabídnut císařský řez).

Systematický vědecký výzkum vlivu zvuku na děti v děloze se datuje již od sedmdesátých let 20. století, kdy se objevila prenatalní psychologie (která dnes například prohlašuje, že děloha je i prvním ekologickým prostředím každého člověka, a jak se svět chová k dítěti, když je ještě v děloze, tak se ono bude v dospělosti chovat ke světu).

Jak vypadá situace u nás? Většina českých matek přestala zpívat. Národ přestal zpívat. Podle posledních dostupných statistik 70 % českých školních dětí nedokáže dobře zazpívat jednu jedinou písničku. Až vyrostou, zcela jistě zase ony nebudou zpívat svým dětem. A nebudeme si už vůbec umět naslouchat, a ani politici, ani my se už nikdy nedokážeme rozumně domluvit. Řešení ovšem už znáte: zpívat, zpívat, pravidelně zpívat.

Pamatujme si všichni: každá maminka má ve svém hlase (jak pro sebe, tak pro své ještě nenarozené nebo právě narozené dítě) dokonalého preventivního léčitele. Každá matkou (ale i otcem) zazpívaná ukolébavka znamená pro vývoj děťátka víc než hodiny pasivního poslechu Mozarta nebo Vivaldiho.

Vážené (budoucí i stávající) maminky, jste to skutečně vy, které můžete pozitivně změnit nejen svůj soukromý svět, ale i celou společnost. A nepotřebujete k tomu nic než onu prvotní informaci (a tu teď již máte). Nepotřebujete sluchátka a přehrávače a nahrávky Mozarta. Vše, co je třeba, již máte. Stačí jen zpívat. Zapamatujte si: čím víc maminka jiný stav prozpívá, tím líp děťátko všestranně prospívá!

Každá jste pro to své miminko ten nejlepší Mozart v té nejlepší skladatelské a interpretační formě.

Vlastimil Marek

## **Když už i dalajlama**

Fejetony o době, duši, mozku a jiném myšlení

Foto: Vlastimil Marek

Strana 162, 163: Masaru Emoto

Kontakt na autora: [barakan@volny.cz](mailto:barakan@volny.cz)

Korektury: Daniela Benešová

Odpovědný redaktor: Ivo Stehlík

Sazba, tisk a vazba: Tiskárna FOP Černá v Pošumaví

Vydalo nakladatelství Stehlík (Nakladatelství Stehlík, Brixovy Dvory 194,  
384 51 Volary) ve Volarech roku 2006 jako svou 11. publikaci

Vydání první

Doporučená cena 170 Kč (včetně DPH)

**ISBN 80-86913-00-7**





## NAKLADATELSTVÍ STEHLÍK

je zaměřené na vydávání kvalitní prózy, knih o starých řemeslech a přírodě a zatím vydalo tyto knihy:

*Ivo Stehlík: Dřevorubecké pohádky*

Původní pohádky, určené všem milovníkům přírody, jsou zasazené do hlubokých lesů Šumavy a Žďárských vrchů.

Váz., ilustrace, 78 str., 87 Kč

*Kolektiv: Křivořezání*

Průřez současnou českou i světovou řezbářskou tvorbou, doplněný o pověsti a pohádky o křivoklátských strašidlech. Zájemci o řezbařinu uvidí, co vše je možno ze dřeva vytvořit.

Váz., fotografie, 125 str., 158 Kč

*Ivo Stehlík a kolektiv: Sjezd vodníků na Soumarském mostě*

(Řezbářský kurz ve Volarech 1994-1999)

O tom, jak se učí amatéři vyřezávat na řezbářském kurzu, o loutkovém divadle a o pohodě je tato kniha.

Váz., fotografie, 109 str., 169 Kč

*Jindřich Štreit, Dan Berouský, Luboš Bělka:*

**Na konci světa (At the End of the World) Burjatsko-Sibiř**

Záběry světoznámého fotografa Jindřicha Štreita z burjatské osady Kižinga doplněné etnografickými texty o původu Burjatů, jejich náboženství a současném stylu života. Vše v češtině a angličtině.

Váz., fotografie, 141 str., 496 Kč

*Vladimír T. Gottwald: Šmajdovinky*

Pohádky o vodníku Šmajdovi, obyvatelích vesnice Křapkov, o hejkalovi, dyzentýrech i obru Hubrychovi.

Váz., ilustrace, 84 str., 148 Kč

*Anne Cameronová: Dcery Měděné ženy*

Od pradávných legend kmene až k současnosti nás vedou moudré ženy z kmene Nutka z ostrova Vancouver v Kanadě, aby nám sdělily naléhavé poselství pro všechny vnímavé lidi a zejména ženy. Poselství o tom, že jsme všichni dítkami Měděné ženy a že přichází čas změny. Kniha, kterou svým významem a úrovní zpracování lze přirovnat k Poselství od protinožců, je unikátní i ve světovém kontextu.

Váz., ilustrace, 128 str., 198 Kč

*John Holt: Proč děti neprospívají*

Jaké příčiny mají strach, nejistota a nuda, které děti zažívají ve školách, a k čemu všemu to vede, popisuje významný pedagog, jeden z pozdějších propagátorů domácího vzdělávání dětí.

Váz., ilustrace, 210 str., 220 Kč

*Martina Zíková: Byl jednou jeden strom*

Skřítek Olšinka putuje světem, kde se setkává s jinými skřítky, a v jejich vyprávění o osudech stromů, na kterých žijí, se snaží najít smysl života. Kniha z rodu Malého prince je určena všem opravdovým hledačům, malým i velkým.

Váz., ilustrace, 70 str., 155 Kč

*John Firth: Yukon Quest*

Kniha popisuje historii i průběh nejtěžšího závodu psích spřežení na světě od jeho počátku až do roku 1997. Tisíc mil divočinou z Kanady na Aljašku se ženou psi se saněmi a s nimi závodníci, kteří věří tomu, že letos konečně vyhrají.

Váz., fotografie, 324 str., 339 Kč

*Iva Košatková, Roman Szpuk: Rozervy*

Dva spříznění šumavští autoři napsali básně, které vycházejí z hlubokého souznění s šumavskou krajinou a z neustálého hledání absolutna.

Váz., ilustrace, 120 str., 99 Kč

***Připravujeme:***

*Jim Corbett: Lidožrouti z Kumáonu, Chrámový tygr*

*Ladislav Feierabend: Zemědělské družstevnictví v Československu 1918-1952*

*Garrick Mallery: Obrázkové písmo amerických indiánů*

*Roman Szpuk: Chrámová studna*

---

Nakladatelství Stehlík má dále v distribuci kompletní nabídku těchto  
spřátelených nakladatelství:

**Abies, Bibliotheca Gnostica, Buk, ČSOP Vlašim, Dharma Gaia, Doplněk,  
Elfa, Jitro, Moravská expedice, Národní park Šumava, Rezekvítek Brno,  
Rosa, Stilus, Sursum, Vestri, Zdeněk Susa**

Celkem můžeme nabídnout zájemcům přes 600 titulů.

Všechny si lze objednat na adrese:

**Ivo Stehlík, Brixovy Dvory 194, 384 51 Volary**

**tel.: 388 333 519. e-mail: ivos.stehlik@tiscali.cz, www.knihystehlik.com**

