

J sme ohrožování stresy a psychickými mikrotraumaty a je tedy třeba obohatit svou sebevýchovu i o umění nepoddávat se jim. Kuřáci si pomáhají tím, že si zapálí cigaretu. Profesor Vladimír Vondráček, psychiatr a toxikolog, uváděl, že na schůzích na nichž se smí kouřit sotva se lidé pohádají, čímž ovšem kouření nepropagoval. V těžších chvílích kuřáci i nekuřáci sáhnou po sedativu nebo po ataraktiku. V učebnici pro střední zdravotnické školy byl dokonce magistraliter rozepsaný recept pro zvláštní antisuicidiální sedativum pro případ raptu melancholiku. Když jsem se za nacistické okupace dozvěděl, že jsem jediný z funkcionářského kolektivu neodeslal pro gestapo dopis ÚVODU, řekli mi vedoucí: „Hlavně, aby to u tebe nenašli!“, pomohl mi bromural (tehdy volně prodejný, nyní bromisoval). To arci platí jen pro nárazové použití. Propadne-li někdo bromismu, je to zlá toxikomanie stejně jako tabakismus, zvyšující nemocnost a zkracující život. Málo náruživých kuřáků je schopno, i když vážně onemocní, se svým zlovykem skoncovat, například uvědomí-li si, že „na tom nic není“. Poznal jsem lékařku, která ví, že si kouřením zkracuje život, ale která říká, že se jej nevzdá, poněvadž bez něj nemůže být. Síl kuřáckých poraden je řídká.

Jak na to? Nejlépe je vůbec nezačínat kouřit.

Rodiče, učitelé i vzorové osobnosti by měli jít příkladem a dětem od útlého věku vštěpovat, že kouření nepomáhá při studiu ani při sportu ani při uplatnění v praktickém životě, spíše naopak. Existují brožurky a skládky o škodlivosti tohoto zlovyku. Mladistvým bych doporučil na toto téma řečnické cvičení ve škole nebo v dílně.

Vyrovnali jsme se s umělými prostředky uklidňování, povšimněme si nyní přirozených metod. Sáhněme nejprve k vhodnému písemnictví a hledejme u něj poučení. Již ve starověku toužili lidé po neotřesitelném klidu, po ataraxii. Do češtiny byl například přeložen spis stoika Seneky O klidu duševním, který zní tak, že i dnes, v neklidné době může pomoci. Emil Coué, francouzský lékárník, ve své nauce o zvládnutí různých nesnází autosugescí doporučuje říkat si: „Prechází, přechází“, tak dlouho, dokud neklid nepomine. Nepřítelem klidu je jistě strach, o němž napsala nedávno známá herečka Jana Březinová, že je horší než bída. Dobrá je také příručka Od strachu k odvaze, kterou napsal dr. Grace Adams, jež obsahuje rady pro různé situace, často i strach nepotlačovat. Sám jsem mívál trému před vlastní přednáškou, ale uvědomil jsem si, že je to vlastně zdravý pocit odpovědnosti, a někdy jsem tím dokonce v úvodu svého projevu posluchače po-

bavil a sám se strachu zbavil. Také N. F. Čapek v knížce *Nálada* a její vědomé tvoření ve stati *Umění se uklidnit* relaxací probírá při spaní, sedění, čekání, spěchu, poslechu, dívání se, řeči, psaní, zdvíhání, chůzi atd. Kterého pana úředníka by nepopadl vztek, když hledá založený spis. Často bývá tam, kde má být, ale hledá se hala-bala. Nepomůže-li toto pravidlo, může pomoci hledání ve složkách, které jste měl naposledy v ruce, i autosugesce: Spise, já už se na tebe nezlobím, že mi přiděláváš práci. Méně často bývá spis založen pod jiným heslem. Když vás někdo dopálí, ať představený unáhlenou výtkou nebo kuřák v nekuřáku, vylijte si svou zlost na něčem jiném, třeba na počasí, nebo že nemůžete něco sehnat. Ten druhý pochopí, a přece nedojde k vzestupu zvady. Zjistí-li jeden z manželů, že je mu druhý nevěrný, mohla by pomoci kniha B. Russela *Manželství a mrav-*

*nost*. Anebo připomínka německého přísloví „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, wad das Leiden schafft“. – „Žárlivost je vášeň, která usilovně hledá, co dělá žal“.

Nakonec ještě jednu radu. Na tvrdé papírky si napište velkými písmeny *K L I D*, dejte si do každé kapsy obleku po jednom a pomyslete si, že teď jste tak nabiti klidem, že vás nic nemůže naštvat.

Zkušenost učí, že osobnosti, které se dovedou ovládat, nedat se vyprovokovat, jednat klidně a rozvážně, jsou výkonnější, tvůrčí a schopné vykonat daleko více pro společnost než neukáznění divoši, kteří někdy i končí smutně. Kdo by si přál poučit se o tom, může si třeba přečíst sociologicky zajímavý román naturalisty Emila Zoly *Práce* (*Travail*).

*JUDr. PhDr. F. Potužil*