

Nocebo: Síla negativního přesvědčení

Když řada lékařů ví o placebo efektu, pouze málo z nich bere v úvahu jeho dosah pro samoléčení. Jestliže vás pozitivní myšlení dokáže vymanit z deprese a vyléčit bolavé koleno, představte si, co může s vaším životem udělat myšlení negativní. Pokud mysl prostřednictvím kladné sugesce zlepšuje zdraví, mluvíme o placebo efektu. Naopak, pokud se táž mysl zabývá negativními domněnkami, které mohou zdraví poškodit, pak o těchto negativních účincích hovoříme jako o nocebo efektu.

V medicíně může být nocebo efekt stejně vlivný jako placebo efekt. Těto skutečnosti byste si měli být vědomi pokaždé, když vstupujete do ordinace. Svými slovy a chováním mohou lékaři předávat svým pacientům poselství, která podkopávají jejich naději, poselství, jež jsou podle mého nejlepšího přesvědčení zcela neodůvodněná. Příkladem je potenciální síla konstatování „zbývá vám šest měsíců života“. Pokud se rozhodnete tomuto poselství uvěřit, pak vám o mnoho více času na Zemi nezbývá.

Clifton Meador se zabýval možným dopadem nocebo efektu po 30 let. V roce 1974 léčil Meador pacienta Sama Londeho, obchodníka s obuví na penzi, který trpěl rakovinou jícnu, tedy onemocněním, které bylo v té době považováno za 100% smrtelné. Londe se s touto rakovinou léčil, ale všichni lékaři „věděli“, že se jeho rakovina jícnu vrátí. Nebylo proto žádným překvapením, když Londe několik týdnů poté, co u něj toto onemocnění diagnostikovali, zemřel.

Překvapení ovšem nastalo po jeho smrti, když pitva prokázala velmi malý nádor, rozhodně ne takový, který by ho mohl zabít. Našlo se několik míst v játrech a jedna skvrna v plíci, ale v jeho těle nebylo ani stopy po rakovině jícnu, o které všichni soudili, že byla příčinou smrti. Meador v jednom pořadu řekl: „Zemřel s rakovinou, avšak ne na rakovinu.“ Na co tedy Londe zemřel, když ne na rakovinu jícnu? Zemřel snad proto, že věřil tomu, že umírá? Ten případ Meadora pronásleduje i tři desetiletí po Londeově smrti: „Myslel jsem, že má rakovinu.

On si myslel, že má rakovinu. Všichni okolo něj si mysleli, že má rakovinu... připravil jsem ho nějakým způsobem o naději?“ **Nepříjemné nocebo případy naznačují, že lékaři, rodiče a učitelé vás mohou zbavit naděje tím, že vás naprogramují k tomu, abyste věřili, že jste bezmocní.**

Naše pozitivní a negativní přesvědčení neovlivňují jen naše zdraví, ale každíčkový aspekt našeho života. Henry Ford měl pravdu, když mluvil o účinnosti běžícího pásu, a měl také pravdu, když soudil o síle mysli:

„Když věříte tomu, že něco dokážete, anebo věříte tomu, že ne... máte pravdu.“

Popřemysleme nad smyslem toho, když onen muž lehkovazně vypil bakterie, o nichž medicína usoudila, že jsou původci cholery, a nic mu nebylo. Vzpomeňte si na ty, kdo kráčeji přes rozžhavené uhlíky, a přitom se nespálí. Kdyby svou víru v to, že to dokáží, zpochybnili, skončili by s popálenými chodidly. Vaše přesvědčení a víra jsou jako filtry na fotoaparátu, které mění váš pohled na svět. A vaše biologie se těmto vírám přizpůsobuje. Jakmile si skutečně uvědomíme, že naše víra a přesvědčení jsou tak mocné, budeme mít v ruce klíč ke svobodě. Nemůžeme sice změnit kódy našeho genetického programu, ale můžeme změnit svou mysl.

Při svých přednáškách používám dva druhy plastických filtrů, jeden červený a jeden zelený. Řeknu posluchačům, aby si vybrali jednu barvu a pak se podívali na prázdné plátno. Poté je požádám, aby zavolali, jestli ten další obrázek, který promítnu, v nich vyvolává lásku, či strach. Ti, kdo si nasadí červený filtr „víry“, vidí lákavý obrázek vesnického stavení s názvem „Dům lásky“, okolo květiny, sluncem prozářenou oblohu a vzkaz: „Žiji v lásce.“ Ti, co mají zelené filtry, vidí hrozivě tmavou oblohu, netopýry, hady, strašidlo, které se vznáší nad ponurým domem a slova: „Žiji ve strachu.“ Vždycky mě pobaví zmatené reakce posluchačů, když polovina z nich vykřikne „Žiji v lásce“ a ta druhá polovina zaječí se stejným přesvědčením „Žiji ve strachu“, a přitom reagují na stejný obrázek.

Pak posluchače vyzvu, aby si filtry vyměnili. Chci tím zdůraznit, že si můžete vybrat, co uvidíte. Můžete si odfiltrvat svůj svět pomocí růžově tmavého filtru, který vše zbarví načerno a učiní vaše tělo/myśl náchylnější k nemoci. Můžete žít život ve strachu, anebo můžete žít život v lásce. Máte na vybranou! Ale mohu vám říct, že když se rozhodnete vidět svět jako svět plný lásky, vaše tělo na to bude reagovat tím, že se bude rozvíjet ve zdraví. Pokud se rozhodnete věřit, že žijete v temném světě a všudypřítomném strachu, zdraví vaše tělo zradí s tím, jak se fyziologicky uzavřete v obranné reakci.

Naučit se využívat mysl k podpoře růstu je tajemstvím života, a proto jsem tuto knihu nazval *Biologie víry*. Samozřejmě, že tajemství života vůbec žádným tajemstvím není. Učitelé jako Buddha nebo Ježíš nám stejný příběh vyprávějí už po tisíciletí. Nyní začíná stejným směrem ukazovat i věda. Ne naše geny, nýbrž naše víra a přesvědčení řídí naše životy. Běda těm, kdo jsou slabí ve víře!

Je třeba znovu zdůraznit, že není nic špatného na tom kráčet životem s oněmi příslovečnými růžovými brýlemi. Naopak, ve skutečnosti jsou tyto růžové brýle nezbytné pro to, aby se vaším buňkám dařilo. Pozitivní myšlenky jsou pro šťastný a zdravý život biologickým imperativem. Slovy Mahátmy Gándího:

**Vaše víra se stane vašimi myšlenkami
vaše myšlenky se stanou vašimi slovy
vaše slova se stanou vašimi činy
vaše činy se stanou vašimi zvyky
vaše zvyky se stanou vašimi hodnotami
vaše hodnoty se stanou vašim osudem.**

**Bruce H. Lipton, Ph.D. v knize
BIOLOGIE VÍRY**

Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků. 2. aktualizované a rozšířené vydání. Knihu vydalo nakladatelství ANAG s.r.o., Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc, tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867, e-mail: anag@anag.cz, www.anag.cz