

Vážené kolegyně a kolegové,

rok 2011 byl rokem mnoha změn a bude v české historii zaznamenán jako rok konce života prvního polistopadového prezidenta Václava Havla – symbolu sametové revoluce. V době vánoční jsme se loni tedy zamýšleli nejen nad končícím rokem, ale i nad všemi těmi uplynulými 22 lety asi všichni trochu hlouběji.

Životy nás všech by, podle některých méně hlubokomyslných úvah milovníků „konců světa“, měl údajně končit letos 21. 12. 2012. Je už ale nad slunce jasnější, že Mayská předpověď konce světa je jen mýtus, a tak na celém světě pokračují různé kalendáře vesele dál a s nimi i životy spousty lidí, z nichž řada možná ani netuší, že by měla Země podlehnout další z mnoha jistojistě předpovídaných vesmírných katastrof...

Bývá to tak v životě lidském – co očekáváme s pohnutím, to často nenastane, ale stane se řada jiných věcí, které nám ani nepřišly na mysl. Volba, zda nás nastalé nové situace a skutečnosti úplně minou, zdrtí, posílí, pobaví nebo rozzlobí, je na nás. Záleží vlastně jen na naší zaměřené pozornosti a na významu, který událostem přikládáme. A někdy se ty původně nejhorší katastrofy v našem životě stanou přelomovými mezníky a dveřmi do nových oblastí a někdy pomíjené maličkosti zafungují pověstným efektem motýlích křídel a na nás dopadne to známé „stokrát nic“ i s neslavnými důsledky.

Máte nyní před sebou první číslo Medicíny pro praxi 2012 a za sebou rekapitulaci roku minulého se všemi jeho zvraty, událostmi, které nám i našim pacientům zvýšily tlak, pokazily žaludek, vyvolaly alergii a depresi či pohnuly hodnotou Eura, koruny i bodu – a možná i ručičkou váhy či objemem v pase... Máte možná i zformulovanou novoroční předsevzetí a možná už některá z nich kolem Tří králů slavně vzala za své.

Tradičním předsevzetím bývá „od Nového roku začínám jinak“. Dovolte mi tedy začít o Novém roce uvažovat také jinak, než ode mne možná čekáte...

Kdy je dobře začít jinak? Kdy je ten správný okamžik?

Plod v děloze si žádná předsevzetí a plány změn nedělá a začne se změnami přesně včas – v okamžiku porodu. Vydá se hlavou proti překážkám porodních cest a dere se bezodkladně do života. V jeho VLASTNÍ rok a den a chvíli „nula“ začíná dýchat, křičet a sát a uvádí do pohybu svůj instinkt přežít a zůstat živým a zdravým dítětem.

Třileté dítě se už ptá „Proč?“ a začíná říkat své „Já“ a „Ne“ vlastně také prostě jednoho krásného dne. Nečeká na žádného Silvestra, ale začíná zkoumat hranice svého světa a s autoritami porovnává jejich a své možnosti a od té chvíle stále a vytrvale mění sebe i okolí. I ono má svou hlavu a jde s ní proti pomyslným zdem zvědavě, odvážně i naivně, ale neústupně.

Přeskočme pár let a je tu školní věk. Tehdy už maličký člověk ví, co se má – a začíná si po vzoru rodičů dělat předsevzetí. Většinou od nového ŠKOLNÍHO roku – který sice začíná už v září, ale končí už v červnu – jaká paráda! Dva měsíce bezbřehého volna na odpočinek a pauzu po tom „starém“ a dokonale rozmyšlení, jak JINAK to bude třeba dělat v tom novém roce... Školáci i studenti se datem 1. 9. přitom setkávají se začátkem církevního Nového roku ortodoxní církve...

Zaměstnanci, podnikatelé, duchodci i ti ostatní, co už do školy chodit přestali nebo znovu nezačali, poprvé počítají „od prvního první“ – odkazují se tím na 1. 1. podle Gregoriánského kalendáře.

Ale ani oni nemusejí ztrácet hlavu, když se předsevzetí nevydaří – mohou začít znovu skoro celý rok. Posuďte sami: Pravoslavní mohou posečkat s předsevzetím až do 14. 1., lunární čínský Nový rok se každoročně mění a je definován astronomicky, takže podle 60letého cyklu může připadnout na kterýkoli den mezi 21. lednem a 21. únorem... Římané táhli do pole v měsíci boha války Marta a slavili Nový rok 1. 3., Tibetští Losar připadají na leden až březen, sikhský Hola Mohalla na 14. 3., bahájský Naw Ruz je 21. 3., hinduisté na Bali slaví 30. 3., Asyrský Nový rok je 1. 4., pak slaví Pandžáb, Nepál, Thajsko a Kambodža, Bengálci a Cejlonci... Dál se slaví až zas na podzim, který zahajuje Roš Hašana-hebrejský Nový rok, který je pohyblivý a někdy připadne už na 6. 9., ale nejpozději na 5. 10... Keltové a novopohané slaví Samhain 1. 11...

Ještě jste si nevybrali? Zkrátka – Nový rok si můžeme vybrat úplně kdykoli a s ním i čas na bilanci a předsevzetí. Můžeme také posečkat až na okamžik, který je pro nás ten pravý – a nemusí to být zrovna „prvního první“, může to být nějaký silný vnější nebo náš vnitřní signál, který nás přesně včas nastartuje vlastní hlavou čelem ke změnám – jako to nenarozené miminko...

Vzpomeňme si na naše první „hlavou proti překážkám“, na novorozenecké uskutečňování toho, co je třeba, co je přirozené, potřebné, zdravé a načase. Hned. Okamžik NULA by totiž měl být opravdový vstup do nového života – bez návratu k tomu starému. Někdy je právě tak těžký, jako byl ten náš první okamžik na světě. Začít znovu a lépe – to je pro všechny z nás někdy úplný POROD. A po porodu život pokračuje a má spoustu dní, kdy něco starého končí a něco nového se začíná.

Tak nám všem přeji do nového roku 2012 zdraví, lásku, spokojenost a také štěstí. A toho asi nejvíc. Vždyť i Titanic vezl mnoho zdravých – a moc jim to nepomohlo, jak říká jeden zlomyslný vtípek.

Vaše MUDr. Kateřina Cajthamlová

MUDr. Kateřina Cajthamlová

Systematický terapeut a poradce zdravého životního stylu
Domažlická 3, 130 00 Praha 3
kcajthamlova@seznam.cz

