

# KDYŽ JE KRIZE, *muž mlčí, žena koná*

Období kolem Velikonoc je plné tradic. O spoustu z nich jsme nyní dočasně přišli, což někteří lidé špatně nesou. Lékařka a psychoterapeutka **Kateřina Cajthamlová** však míní, že i když jsou rituály pro pocit bezpečí důležité, jejich přehodnocení může prospět celé společnosti.

**TEXT:** LUCIE ŠILHOVÁ **FOTO:** LENKA HATAŠOVÁ

## **J**aký je váš oblíbený rituál?

Mám jich mnoho. Používám je třeba v komunikaci či při úklidu, ale z těch větších mám denně hodinu „probouzení“ a „usínání“, v práci zas pětiminutovky po příchodu a před odchodem. V obou případech je to soustava činností, které je třeba udělat v ložickém sledu a na nic nezapomenout.

## **K** čemu jsou dobré?

Umožňují nám cítit se v bezpečí, protože díky opakujícím se dějům víme, co bude v dalších chvílích následovat. Také víme, že v danou chvíli větší skupina lidí dělá nejspíš podobnou věc. A protože jsme skupinově tvorové, cítíme se klidnější, když děláme to, co činí i ti druzí.

## **J**á měla jako malá rituál, že jsem cestou do školy musela pohladit sousedovic psa, abych nedostala pětku.

To je další rozměr rituálu. Vyvolává v nás pocit, že ovlivňujeme, co se bude dít.

## **Z** čeho se tohle všechno vyvinulo?

Slovo rituál je odvozeno od latinského ritus, což je počet. I když čas nebyl dřív tak vzácný, stejně bylo třeba ho počítat. Takže když například žena vařila či pekla, místo minutky jí posloužila nějaká říkačka. Lidé zpívali, recitovali, obcházeli určité místo určitým počtem kroků, opakovali. Nebo když byl člověk negramotný a nemohl si věci zapsat, tak si je díky rituálům pamatoval, protože je dělal dokola.

## **A**si jako když učíme malé dítě, aby si vždycky po večerníčku vyčistilo zuby?

Přesně tak. Když vychováváme děti, je dobré jim rituály dopřát, protože díky tomu je pro ně

svět odhadnutelný. Dítě ví, co bude následovat, ví, co předcházelo, cítí se jako ředitel svého života, cítí se bezpečně.

## **C**o se stane, když o rituály přijdeme?

Rozhodně na to neumřeme. V okamžiku, kdy je náš život plný stagnujících rituálů, z nichž mnohé už mohou být anachronismy, vzniká všeobecná ponorka, což není dobré. K osob-

naše epidemie byly virové. Jenže jak jsme zpoehodlněli, uvěřili jsme, že nám ty naše rituály vydrží na věky věků amen. Ale život to tak dělá, že nás staví před určité výzvy.

## **J**akou výzvou může být virová epidemie?

Za A se prověří, jak moc je člověk připravený na nejistotu, za B se ukáže, jak je kdo odolný. Psychicky i fyzicky. A také je docela dobře mož-

---

*Nemůžeme žít a jednat instinktivně, protože to není slučitelné s naším rozumovým vývojem, jenž nám velí instinkty ovládat.*

nostnímu vývoji nám pomáhá rituály překračovat. Začít můžeme úplnou banalitou, třeba zvolit jinou cestu do práce. Chce to sebrat odvalu a udělat něco jinak.

## **T**o znamená, že teď, kdy musíme život dost měnit, zároveň trochu rosteme?

No jasně. My totiž nedokážeme žít bez stresu. Když si představíte škálu od nuly do desítky, kdy na nule je nuda a na desítku extrémní stres, tak oba extrémy vedou k onemocnění. Proto podvědomě tihneme k harmonii, mluví se o hledání vlastního středu, jing a jang a dalších věcech. Stále se snažíme o určitý balanc, ale když jsme v něm moc dlouho, zpoehodlníme.

## **P**roto teď panikaříme? Že přišlo něco, s čím jsme nepočítali, a vyrušilo nás to z klidu?

Nepočítali? Jak se to vezme. Kdy tady byl SARS? Před dvaceti lety? MERS? Tak před deseti. Bylo tedy celkem jasné, že něco přijde. A dalo se čekat, že to bude vir, protože všechny

né, že si uvědomíme obrovské přelidnění a fakt, že čím víc lidí, tím víc rizik, a začneme třeba konečně brát svět vážně.

## **V** jakém smyslu?

Řešíme tady problematiku oteplování a nevím co ještě, ale zapomněli jsme, že vývoj člověka byl vždycky bojem s životním prostředím. A viry jsou jeho součástí.

## **U**bližuje nám, že do přírody chodíme už jen na návštěvu?

Tak jsme si to holt zařídili. Přírodu vytlačujeme a spoléháme se na dokonalou medicínu. Jenže příroda nám vždycky nakonec ukáže, kde je naše místo. Jednou jsem se ptala karmelitánského mnicha, cože je to těch sedm smrtelných hříchů. Lenost byla jedním z nich. Myšleno lenost v tom smyslu, že si všechno usnadňujeme. Máme teď takovou tlačítkovou dobu, žijeme ve virtuální realitě, tak je občas třeba, aby s námi ta opravdová realita zatřásla a my si



FOTO: LENKA HATAŠOVÁ, MAKE-UP: VERONIKA DĚDKOVÁ, DÉKUPÉMEZAPŮJENÍ BRILÍ FIRMĚ OPTIKA PLETEROVÁ, WWW.OPTIKAPLETEROVACZ



uvědomili, že jsme na přírodě ještě pořád příliš závislí.

**Jste tak ponoření do virtuální reality, že nás nevarují ani instinkty? Nebo jsme o ně přišli?**  
Instinktů máme pořád dost. Jenže to, co člověk celou svou obrovsky dlouhou historií kultivoval a vyvíjel, bylo právě jejich ovládní. Nemůžeme žít instinktivně, protože to není slučitelné s naším rozumovým vývojem.

**Všude se ale mluví o tom, že máme svým instinktům naslouchat.**

Naslouchat ano, ne se jimi nechat ovládat. Ještě pořád jsou totiž připravené na to, že potkáme vlka, medvěda, budeme utíkat nebo se budeme bránit. Nepočítají s demokracií, s volbami,

V panice se totiž chováme iracionálně – a je v zásadě jedno, jestli šaškujeme nebo pod vlivem adrenalinu nadáváme, případně vezmeme útokem supermarket. Říká se, že banku položí, když všichni vykřikují, že se položí. To znamená, že kdybychom stále dokola omílali, že stát zavře obchody, tak budou všichni nakupovat jako šilenci, až skutečně nezbude než je zavřít a nastolit přidělový systém. Musíme si uvědomit, že když se neuklidníme, ohrožujeme nejenom sebe, ale celou společnost.

**Říkala jste ale, že když děláme věci jako ostatní, uklidňuje nás to.**

To se týká situace, kdy jednáme instinktivně. Ale stejně jako třeba sexualitu nemůžeme uspokojovat, kdy se nám zamane, nebo se ne-

## Člověk je v podstatě velmi líný a vyvíjí se jen pod tlakem. Proto nám nynější solidarita nemůže vydržet věčně.

s nějakou hierarchií, státním zřízením. Naučit se instinkty vědomě ovládat, na to jsou dobré východní filozofie, které říkají, že svět je jen naše představa. Čili už dávno předtím, než byl nějaký internet, tihle filozofové věděli, že žijeme ve virtuální realitě své mysli. A za to, co v té mysli máme, jsme plně odpovědní. Zda chaos, anebo pořádek a klid, díky kterému zůstáváme v tom svém středu, pozorujeme svět a reagujeme efektivně na události kolem. Od toho ostatně máme mozek. Ten však musíme pořád trénovat. Jenže my jsme z pohodlně, netrénovali a teď se nám to vrací.

**Co se stane, když netrénovaný mozek zachvátí panika?**

Panika je strašně nebezpečná. Když se zvíře v panice rozeběhne, nejspíš někde spadne ze srázu a zlomí si nohy. Proto ve smečce musí být přirozený vůdce, který dokáže zůstat v klidu a jednat racionálně. Přirozeným vůdcem by však měl být hlavně každý sám. Měli bychom usilovat o to, být flexibilní a stabilní. Flexibilita je od toho, abychom reagovali efektivně na změny, a stabilita nás bude pořád vracet k tomu klidu.

### NEBEZPEČNÉ INSTINKTY

**Ke klidu jsme se teď, před Velikonocemi, vrátili. I když ne zcela dobrovolně.**

Tahle doba bývala časem ztišení, měli jsme být v ústraní, dělat si pořádek, zpomalit tempo. K tomu dodržovat půst, který neřeší jen jídlo, ale zapovídá chodit do divadel, pořádat svatby, tancovačky a tak dále. To teď nemůžeme. Půst nám zapovídá mlsat, a to taky neděláme, protože nyní kupujeme spíš čocku a rýži. Skoro se zdá, jako kdyby najednou v té předvelikonoční době někdo řekl, lidi a dost, teď se všichni vracíte pěkně na zem. Jako by se rozhodl nás upozornit, že jsme moc malinký na to, abychom si mysleli, že všechno řídíme.

**Jak bychom měli pracovat s panikou?**

Za prvé to musí člověk pojmenovat. Jsem v panice, buší mi srdce, začínám dělat nesmysly.

můžeme poprat, kdykoliv chceme, tak se nemůžeme bát, kdykoliv tak činí druzí.

**Proto mi maminka vždycky říkala, to je ale hloupá výmluva, že zlobily i jiné děti. Když Kačenka skočí z okna, tak ty skočíš taky?**

Přesně tak. Instinktivní jednání bez kontroly rozumem je luxus, který si zejména přemnožené lidstvo nemůže dovolit. Protože dřív když někdo takhle blbnul, někde spadnul a tam bídně zhybnul. Jenže dneska máme solidární zdravotní systém, takže za každého, kdo panikaří, nakonec zaplatíme všichni.

**Mám pocit, že oproti začátku epidemie se teď chováme o něco zodpovědněji.**

Musím říct, že jsem v tuto chvíli na Čechy velmi hrdá. Po počátečním šaškování začali všichni šít roušky, pomáhat jeden druhému, semkli se, zažíváme vlnu solidarity. A nezapomínáme na náš pověstný humor, to je taky moc dobrá věc, jak se zbavit paniky.

**Dá se tedy říci, že jsme se postavili k problému čelem?**

To nám jde celkem dobře. Jsme tradičně sekulární, nehledáme pomoc u Boha. Zato jsme vždycky byli národem šikovných lidí, kteří jsou schopni spoustu věcí vyrobit doma. A také jsme velmi hraví. Víte, že jsme jedním z národů, který nejradši hraje hry?

**Teď k tomu máme čas a prostor.**

Přesně tak. Věřím, že se rodiny zase dají dohromady. Je to sice pod vlivem krize, ale všechno zlé je k něčemu dobré. A všechno dobré je samozřejmě k něčemu zlé. Někomu se to nemusí líbit, ale v tom je právě ta hezká harmonie.

**Kateřina Cajthamlová (58), lékařka, psychoterapeutka a publicistka**

- Vystudovala Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. 10 let pracovala na lůžkovém oddělení nemocnice, poté 14 let provozovala nestátní zdravotnické zařízení v oboru interna.

- Dnes je známá jako popularizátorka zodpovědného přístupu ke svému životu a zdravého životního stylu.

- Moderovala několik úspěšných televizních pořadů (Jste to, co jíte, DoktorKA), spolupracuje s mnoha časopisy, napsala několik knih. Ta poslední, Abeceda moderního rodiče, vyšla loni.

- Je rozvedená, má dvě dospělé děti.



**Proč nemůže fungovat pořád, že se lidi semknou?**

Nemůže, protože člověk je v podstatě velmi líný, vyvíjí se jen pod tlakem. Taková je i stavba mozku – pokud jdou věci dobře, jede na autopilota. Zapne se ve chvíli, kdy narazí na změnu nebo výzvu. Pokud člověk nezpanikaří a neztratí čas instinktivní emocí, může si věci pořádně rozmyslet, může si vzpomenout, co už dávno chtěl udělat a na co má teď čas, může se zbavit restů, uvědomit si, že by měl mít něco naspořeno a mít nějaké zásoby, protože až přijde black out, to se budeme teprve divit.

**Takže je na čase vrátit se k moudrosti našich předků?**

Můj dědeček vždycky říkal, když vyděláš tři tolary, za jeden žij, jeden vrať a jeden si spoř. Ale my si pořád myslíme, že ten velký stát se postará, a on nás v tom dojmu podporuje. Ale starat se musíme především každý sám. Právě teď procházíme testem, jak se kdo stará, jak je kdo závislý a také jak je kdo nezávislý. A vůbec to není o bohatství.

**Přesto nelze nevidět lidi, kteří se brzy dostanou do existenčních problémů, a naproti tomu ty, již využijí krizi ve svůj prospěch.**

Nejsem ani naivní, ani sentimentální. Neříkám, že všichni to mají stejně. Člověk si vytváří skupinovou hierarchii, tu vedou různé typy. Někde altruisté, jinde predátoři. Rozhlížím se a vidím, jak se nám svět v té krizi rozpadá na dvě ohraničené skupiny. Z nějakých šedesáti procent lidí spolupracují, učí se, vyrábějí i nosí roušky, pomáhají, snaží se být ohleduplní a statečně se perou s tím, co dosud neznali. Pak je třicet až čtyřicet procent těch, kteří si mnou své ošklivé pařáty, šíří falešné zprávy, prodávají zázračné prostředky za šilenné prachy a těší se, jak zbohatnou.

**A co různé mocenské zájmy?**

Pokud dopadne na společnost krize, lidé začínají jednat víc instinktivně. V tu chvíli se začnou kromě opasků utahovat zákony, aby se to udrželo v nějakých mezích, zavrou se hranice a přibudou další restriktivní opatření. Tím vznikne celkem nebezpečná situace, protože někdo může říci, heleďte se, ono té demokracie je tady zbytečně mnoho, podívejte, kam nás přivedli ti, co se courají po světě. My to teď vezmeme do ruky a budeme kontrolovat ty nezodpovědné. Jsem ráda, že u nás zatím tohle neprobíhá, nejsou přísné kontroly, spoléhá se na to, že snad tady lidi nejsou úplně blázní.

**Přesto jich hodně odjelo v době, kdy už bylo zaděláno na průšvih.**

To je ta naše hamižnost. Já už mám ty lyže zaplacený, tak prostě pojedou, i kdyby čert na koze jezdil! To se nám, jak vidno, nevyplatilo. Dřív to bývalo jednodušší, protože ti, kteří byli naivní a neopatrní, v krizích většinou zahynuli a dál se nemnožili. Teď však máme solidární stát, který se o nezodpovědné postará a do toho ráje je dožene třeba bičem.



**Jak můžu já osobně zabránit mocenskému zneužití situace?**

Že nebudete v panice, budete jednat a uvažovat racionálně. Když se k tomu takhle postaví větší na lidi, nedají se zatáhnout tam, kde by je kdosi chtěl a potřeboval mít.

**HRANICE JSOU PRO DÍTĚ NUTNÉ****Liší se v krizi chování mužů a žen?**

Pokud se bavíme o mužích a ženách v hormonálním stadiu, tak velmi. Říká se, že muž ve stresu začíná utlumovat činnosti a zvyšovat myšlení, izoluje se, méně mluví a méně dělá. Dokud není jasno jak a kterak, spíš přijímá informace a analyzuje je. Zatímco žena, když je ve stresu, hodně mluví, hodně dělá, hodně spěchá, hodně se stará o spoustu věcí. To je dáno její historickou rolí, kdy měla mnoho potomků a musela vše kolem nich nějak zařídit. Pokud muž a žena fungují kompletně, on ji uklidňuje a dává pocit bezpečí, ona zase udržuje aktivity, které je v krizi nutné udržet. Problém nastane, když na sebe začnou útočit. Protože když je stres, žena hledá chybu v sobě a má pocit viny, zatímco muž hledá vinu v druhém a má pocit práva. Proto se v krizi projeví kvalita partnerství. Někteří lidé si uvědomí, jak jsou rádi, že se mají, ovšem u některých to může být poslední kapka.

**Mužské a ženské role jsou nezastupitelné. Jak s tím může zamíchat fakt, že někteří rodiče odmítají potomkovi zapsat do rodného listu pohlaví, aby se později sám rozhodl, kým chce být?**

Velká svoboda bez hranic, to už je anarchie. Můj oblíbený profesor Matějček říkal, že dítě potřebuje vřelost, ale hranice. Ty hranice můžeme posunout, když na ně zatlačí, ale nejdřív mu musíme dát nějakou referenční bázi. Ovšem když dítě řekne, rozhodni se samo, jak to chceš, uděláme mu ze života peklo. To je zase to pohodlí. Když rodič dítě vědomě nevychová, ale čeká, až se toho třeba chopí samo, tomu se za mých mladých let říkalo „roste jako dříví v lese“.

**Co se stane, když dítě nemá jasné hranice?**

Když je nemá, nemůže je posouvat. A přitom právě posouvání hranic v nás buduje úctu ke svobodě. Když si ji totiž sami vybojujeme, pak si jí také náležitě vážíme. Já samozřejmě chápu, že jsou osoby, které mají problémy se sexuální identifikací či orientací, ale dokud se to neprojeví přirozeně, je zbytečné to podporovat. Kolem třetího roku se dítě začne ptát proč a zač, říkat já, prostě začíná být samo sebou. Sice ještě neřeší svou sexualitu ani svoje pohlaví, ale už si hraje na různé role. Představte si, jak musí být zmatené, když vlastně neví, kdo vůbec je. Jak by takové dítě rodič oslovoval, jak by s ním komunikoval? To jsi to ale pěk-

ně namalovalo? A co až se takové dítě dostane do kolektivu? To bude teprve mimo! Celé mi to přijde ze strany rodičů pohodlné, zbavují se tím odpovědnosti.

**Máte nějakou teorii, kde mají tyhle hloupé nápady původ?**

Pocházejí ze zmatku dětí, kterým se rozpadly rodiny. Když někdo takhle extrémně prosazuje něčí práva, je to podle mého čistá projekce. Protože on neměl tu možnost, tak ji vnutil svému dítěti. Asi tak jako já jsem nemohl být právník, tak ty jím budeš! Ale kdo o to stojí? To dítě chce být normálním dítětem, mít



*Vlasy mi vyřisovaly na dovolené a já se rozhodla, že to tak nechám. Šediny jsou v mém věku přirozené. A navíc se mi líbí.*

normální jméno, a jestli náhodou někdy začne mít pocit, že má raději kalhoty než sukni, tak ty kalhoty dostane a nazdar. A nikdo to dál neřeší.

**To je podle mého problém dnešní doby. Že všichni všechno pořád hrozně řeší.**

No právě. Dřív se řešila akorát tak smrt. Byla spousta rituálů, které se jí týkaly, každý člověk s ní byl odmala konfrontován, viděl ji prakticky denně, počítal s tím, že tady nebudeme věčně, viděl, jak dědové stárnou, babičky píšou poslední vůli, lidé byli připraveni, věděli, kam si lehnou. Byla to až fascinace smrtí, hodně se to řešilo. Ale zase byl tabu sex. V dnešní době je fascinace sexem, kdo s kým a tak podobně, ale vůbec se nepočítá se smrtí. A jsme obloukem zpátky u toho, s čím se teď potýkáme. Pořád se zaoobíráme tím, kde, kdo a jak... a najednou bum. Jsme konfrontováni se situací, kdy se náš život během tří dnů změní, můžeme skončit na plicní ventilaci, umělém oběhu. Jsme na tohle vůbec připraveni?

**Teď už možná budeme, když nám příroda ušetřila takovou lekci. Jak ještě ji můžeme do budoucna využít?**

Myslím, že bychom se víc měli zamýšlet nad smyslem života a jak ho dobře – míním ve smyslu dobra – prožít. Jak být užitečný a jak žít radostněji s druhými i pro druhé.

**PROMĚNA BRUNETY****Teď bych ráda otočila list. Změna vaší image si prostě žádá komentář.**

Ale mileráda. Loni v létě jsem byla na dovolené ve Španělsku. Vlasy mi trochu odrůstaly, říkala jsem si, že až se vrátím, musím k holiči. Já totiž neříkám, že chodím ke kadeřnici, protože když jsem byla malá, táta mě vždycky vodil k holiči. Ale k tomu Španělsku. Koupali jsme se v chlorovaném bazénu, jezdili na kole, vedro, sluníčko, suchý vítr – a vlasy z toho všeho chytly takovou světle žlutou barvu. Poprvé v životě jsem byla blondýna, což je u brunety docela sranda. A řekla jsem si, hele, já si to takhle nechám. Jednak se mi to líbí, a navíc je to přirozenější. Jsem stará, tak jsem šedivá, no. A ještě mi to pomohlo, když jsem se potýkala se zneužitím svých fotek.

**Jak to souvisí s barvou vlasů?**

Jednoho krásného dne mi začali lidé psát, co je to za kouzelný sprej na hubnutí, který propagují na Facebooku. Já jsem samozřejmě žádný takový sprej nepropagovala, někdo sprostě ukradl moji fotku a pak ji u toho nesmyslu použil. Ale ty fotky byly hodně staré, tak jsem si řekla: ha! Když teď budu vypadat úplně jinak, bude každému jasné, že je to podvod. Od té doby říkám sociálním sítím asociální, protože využijí člověka bez jeho vědomí. A na policii vám řeknou, čemu se divíte, když nemáte svoje jméno zaregistrované jako značku. Což bych musela udělat ve všech zemích světa. Tak jsem si řekla, tůdle, budu blondýna, sluší mi to a mám z toho radost.

**Herečka Simona Babčáková říkala, že když změnila barvu vlasů na blond, muži se k ní začali chovat jinak. Máte stejnou zkušenost?**

Muži říkají, že mi to sluší. Ale já už jsem ve věku, kdy na to odpovídám: jsou tři stadia ve vývoji ženy – první je „ta je tak roztomilá!“, druhé „ta mě tak štve!“ a třetí „vám to tak sluší!“ Ale Petr Havlíček mi napsal SMS se slovy: „Viděl jsem tě a vypadáš nejlépe, jak tě znám.“ Vzhledem k tomu, že jsme se seznámili, když mi bylo čtyřicet let, a teď je mi padesát osm, tak si říkám, to je teda asi fakt kompliment.

**Všechno napovídá tomu, že zrajete do krásy.**

Anebo, jak pravily mé děti, to teda dřív muselo být hrozné! Což je vlastně jinými slovy řečeno totéž. ●

lucie.silhova@mfdnes.cz