

MARIE LUISE RITTEROVÁ

UMĚNÍ BRÁT ŽIVOT S LEHKOSTÍ



Jak čelit výzvám
a radovat se z každého dne

KAZDA

Marie Luise Ritterová
Umění brát život s lehkostí

MARIE LUISE RITTEROVÁ

UMĚNÍ BRÁT ŽIVOT S LEHKOSTÍ

Jak čelit výzvám
a radovat se z každého dne

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2025.
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486

Původní vydání: Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen: Wie wir
Herausforderungen gelassen begegnen
© Piper Verlag GmbH, München 2024

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Jazyková redakce a korektura: Eva Děrglová, Anna Hořejší
Sazba: Artedit s. r. o.
Úprava obálky: Pavel Ševčík
Ilustrace na obálce: Topuria Design / shutterstock.com
Digitální formáty: Drusala, s.r.o., www.drusala.cz

ISBN: 978-80-7670-218-9

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,
KARAVELA, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně
přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Vyloučení odpovědnosti

Některé údaje a jména byly z důvodu ochrany soukromí změněny.
Mužský a ženský rod lze zaměnit.

Poznámka: Tato kniha se zabývá příběhy a starostmi každodenního
života, nikoli vážnými chorobami, depresemi či výjimečnými okol-
nostmi, jako je smrt blízkého nebo zármutek. Pokud vás něco tako-
vého trápí, ráda bych vás pobídla, abyste vyhledali odbornou pomoc.
Duševní zdraví je důležité.

*Vydavatel neschvaluje obsah externích webových stránek, na něž
se v této knize odkazuje, ani za něj nenese žádnou odpovědnost.
Vyhrazujeme si právo na využití díla a šíření jeho obsahu podle plat-
ných zákonů.*

Tuto knihu věnuji všemu, co je v životě krásné.

Všemu, v čem spočívá štěstí: doteku slunce na tváři po dlouhé zimě, barevným fasádám domů, modré obloze, tiché nudě, citronovému koláči, pochrupujícímu psovi a řepkání jeho tlapek po podlaze, vůni popcornu a čerstvě posekané trávy, křupavým zrníčkům maracuji, skokům po hlavě do průzračně čisté vody, syknutí otevírané plechovky ledové coly, tomu, být milován. A vám.

Hlavně vám.

Obsah

Úvod	11
Touha po lehkosti	17
Co nás tíží	
Zastavte se na chvíli	23
Jak nám přestávky pomáhají jít dál	
„Jednou“ je právě teď	30
O snech, očekávání a odvaze	
Tak to prostě je	37
Co nás španělská mentalita učí o klidu	
Nic mě nemůže rozhodit	42
O (vnitřním) klidu	
Zmýlila jsem se	46
Jak si přiznat, že jsme udělali chybu	
Něco, co vás ochrání	50
Obavy jsou zbytečné	
Zvládnou to, jen se to musím naučit	54
O bezradnosti a sebedůvěře	

Něčeho se vzdát může být osvobozující	59
Jak se vzdát krásných věcí	
Vyšilováním se nic nevyřeší	65
Bouračka v myčce	
Nemůžu mít za tebe radost	71
Jak vnímat své pocity a žít autenticky	
No a co?	75
Jak opět randit s lehkostí	
Nechat se unést.....	82
O zamilovanosti	
Opravdu jste teď uhodil mého psa?	86
Jak v sobě nedržet zášť	
Prostě si dám tohle	91
Rozhodnost	
Sladké a pikantní	97
Žádné plány	
Zářivé sluníčko.....	99
Jak rozdávat radost	
Radikální přijetí.....	102
Umění improvizace	
Být naživu	107
Jak cítit život v každé buňce	

Chtěla bych, aby bylo ticho	110
Vnitřní dítě	
Se mnou to nemá nic společného	115
Jak si nic nebrat osobně	
Ted' nechci	119
Jak říci „ne“ a stanovit si hranice	
Nechte to být	123
Kritika a odolnost	
Dobře, tak ne	129
Jak se vyrovnat s odmítnutím	
Chceš řešení, nebo lásku?	133
Jak empaticky naslouchat lidem	
Takový je život.....	137
Přátelství a změny	
Napiš si to a pak to zahod'	141
Emocionální úklid	
Co chci?	146
Jak mít jasno	
Nechci toho moc, jen se trochu bavit	152
Jak nebrat život příliš vážně	
Nemusíš nikomu nic dokazovat	156
Proč je skvělé být v něčem špatný	

A když se zhroutím, zase se zvednu	161
O setkání se sériovou squatterkou	
O luxusu a svobodě myslet si, co chcete	170
Vždyť je to fuk	
Jaká je žena, kterou chci být?	176
O vzorech	
Komu prospěje mizerný pocit?	181
O stárnutí	
Pohled z ptačí perspektivy	187
Jak vypadá život s odstupem	
Když jím, tak jím. Když čtu, tak čtu. Když spím, tak spím.	192
Jak být v přítomném okamžiku	
Život se děje pro mě, ne proti mně	198
Jak brát život takový, jaký je	
Poznámky	204

Úvod

Pouliční lampy nerušeně poblikávají, od moře vane svěží vánek. Pohladí mě po rozpálené pleti, až mi naskočí husí kůže. Je pozdě, možná deset nebo jedenáct hodin. Nad hlavami nám ve večerním vzduchu krouží rackové a tiše skřehotají. Mátově zelené okenice zpestřují béžové stěny domu za námi. Z baru proniká na terasu teplé světlo a zahaluje vše do oranžové bubliny. Gestikulující kamarádka se tu a tam dotkne hebkou rukou mého nadloktí. Koutkem oka zahlédnu další obličeje a momentky kolem nás. Jsou rozmazané. Ani se nesnažím na ně zaostřit. Něco mě rozesměje, nedokážu se tomu ubránit. Otrásám se smíchy, až mě bolí břišní svaly, a tvář se mi rozzáří. Po zádech mi přeběhne mráz.

Na nepatrný zlomek vteřiny se ocitnu mimo realitu, jako bych byla jedním z racků, kteří krouží nad námi. Vidím sebe a svou kamarádku z výšky, daleko, z perspektivy, kdy člověk konečně všechno pochopí a najde řád. Uvědomuju si, jak jsem v tomto okamžiku šťastná. Přecházím od prožívání a cítění ke kategorizování a zpátky. Pak se zase vrátím k večeru, na který jsem se tak dlouho těšila.

Sedíme na promenádě na Azurovém pobřeží v jednom z nespočetných barů s výhledem na moře. Rozhodla jsem se, že budu dva měsíce pracovat tady, a ona je u mě na návštěvě. Večer se protáhne, a nakonec se ovíněné ruku v ruce potácíme k mému dočasnému domovu. Ráno jsme si půjčily starý tmavě zelený kabriolet a projely

okolní hory, zastavily se na pláži Paloma a prošly se po Saint-Jean-Cap-Ferrat. Ve Villefranche-sur-Mer jsem si dala žlutou zmrzlinu, která se mi vzápětí rozplácla na chodníku. Uprostřed louže se usadil štěbetající racek. Na nose nás šimrají nové pihy, tváře máme rozpálené a zarudlé. Mám pocit, že mi srdce každou chvíli přeteče, protože nedokáže zadržet pocity štěstí.

Pokud vás cestování baví stejně jako mě, je čas, který můžete strávit s kamarády, ještě vzácnější. Dnes slavíme naše přátelství. Nemyslím na to, že se zítra budeme muset rozloučit. Nebo jak moc mi bude chybět, až zase odjede. Užívám si přítomný okamžik a všechno je lehké, téměř beztižně krásné. Takhle jsem se necítila už dlouho. Uvědomuju si, jak moc mi chyběl pocit uvolněnosti a bezstarostnosti. Jako by mi ze srdce spadlo sto kamenů. Jako bych se vznášela pár centimetrů nad zemí.

Kamarádka už je pryč, ale ten úžasný pocit zůstává. Jsem si tak nějak sama se sebou. Všechno, co dělám, mi připadá správné, baví mě to a jde mi to dobře od ruky. Ráno vstávám s chutí a užívám si každý den. Když se cítím sama sebou, vnitřně posílená a zocelená, můžu se lépe rozhodnout. Dokážu s klidem čelit výzvám a mám pocit, že žiju svým vlastním tempem, v souladu se svým životem, a ne jako by mě život míjel. Je to, jako by se věci děly jen pro mě. Prostě jen tak... lehce. Ten pocit lehkosti – přišel sám od sebe, nebo jsem si jej nějak navodila? Se zavřenýma očima bloumám po balkoně a otáčím hlavu za sluncem, jež si centimetr po centimetru razí cestu po červené fasádě domu za mnou.

„Jak si člověk navodí pocit lehkosti?“ píšu si na okraj stránky knihy, kterou právě čtu, a dvakrát si to podtrhnu. Nevím. Jediné, co teď vím, je, že se mi ta lehkost, kterou cítím, líbí, a že se jí nechci vzdát.

Lehkost je pro mě pocit, kdy vystoupím z prostoru a času a prostě jsem. Připadám si jako ve stavu beztiže, ale zároveň pevně ukotvená, jako strom, který nevyvrátí ani silná vichřice. Pocit naprostého vnitřního klidu a neotřesitelného štěstí, mravenčení na zátylku. Možná, že

lehkost znamená ignorovat pomíjivost okamžiku a vychutnávat si jej, jako by měl trvat věčně.

Je lehkost rozhodnutí? Nebo to prostě přijde samo? Nebo je to potlačení negativních pocitů a zážitků? Můžeme brát všechno lehce? Můžeme mít negativní pocity, a přesto brát věci lehce? To mě přivádí k otázce: Je klidný přístup k situaci aktivní volbou? Takhle nám to v hlavě funguje? Možná ano. Možná se dá klid trénovat jako sval. Nebylo by úžasné umět čelit i těm největším výzvám každodenního života s úsměvem? Nechávám si myšlenky projít hlavou, zatímco poklepávám rudě nalakovanými nehty na balkonovém zábradlí, vysoko nad jarním ruchem města.

*

„Vlastně chci psát o radosti ze života. A vnitřním klidu. O tom, jak přistupovat k životu s naprostou lehkostí a nadhledem,“ svěřila jsem se před dvěma lety své redaktorce. „O tom bych chtěla psát. Jak žít život co nejlépe. Víím, že už to bylo v každé mé knize. Ale teď chci, aby to bylo samostatné téma – chápeš, jak to myslím?“

Ve svých předchozích knihách jsem mluvila hlavně o svém milostném životě, o randění a vztazích a o svých cestách. O lidech, které jsem potkala, a o tom, co ve mně zanechali. Nejvíce na mě vždy zapůsobila lehkost bytí a schopnost užívat si života.

„Co kdybys napsala o lehkosti?“ navrhla mi koncem loňského léta moje redaktorka.

„Ted?“ zachraptěla jsem a sevřela telefon mezi ramenem a uchem, abych se vysmrkala. Tehdy to bylo rozhodně to poslední, co jsem cítila.

„Já víím,“ odpověděla na druhém konci linky. „Ale možná bys to mohla využít k tématu – jak znovu najít lehkost, když jsi ji ztratila? Jak si k ní znovu najít cestu? Když je život najednou nevysvětlitelně těžký, ačkoli by vlastně mohl být docela bezstarostný?“ Zнала mou situaci, věděla, jak si připadám ztracená v čase a prostoru.

Určitě můžete hodně získat, jestliže k překážkám, jež vám život přichystá, přistoupíte s klidem a budete je brát s lehkostí a nadhledem.

Na sociálních sítích vidáme okamžiky extrémního štěstí a ve zprávách zase extrémní krize, ale málokdy nudný, obyčejný průměr. Jako by se náš život skládal jen z extrémů. Přitom většina toho, co zažíváme, je zdánlivě všední nuda. Věřím, že mé knihy, a tato obzvlášť, jsou obhajobou těchto lehkých okamžiků normality a klidné a prosté krásy obyčejného života. Obhajobou nezávazných rozhovorů, nečekaných shledání a hledání krásy v detailech a tvářích, s nimiž se setkáváte každý den.

Myslím, že to je to, na čem opravdu záleží a o co v životě jde: o kontakt s lidmi, o učení se jeden od druhého, o vzájemném propojení. Nejúčinnější způsob, jak toho dosáhnout, je pro mě vyprávění příběhů. A tak píšu.

Tohle není psychologická příručka (a pokud jste si to do této chvíle mysleli, můžete v tomto bodě přestat číst a dát knížku někomu jinému), v této knize se věnuji tomu, co dělám nejraději: vyprávím příběhy. O tom, co jsem zažila a jak mě to ovlivnilo. Lehce a zábavně.

Každá kapitola a každý příběh jsou samostatné – můžete je číst chronologicky nebo mezi nimi přeskakovat a vybírat si v obsahu témata, která vás osloví. Jsou jako nástroje, jež jsem si za posledních několik let sbalila do pomyslného kufříku s náradím (ráda bych vymyslela lepší metaforu, která by zněla optimisticky a nepřipomínala řemeslo, ale nejspíš to tak prostě je). Postupně sbíráme příslušné nástroje potřebné k tomu, abychom mohli k životu přistupovat co nejlehčeji. Můžete tyto příběhy vnímat jako proces doplňování paliva. Taková malá sousta lehkosti, krátké příběhy „ke svačině“.

Některé zkušenosti, o nichž píšu, se nedají snadno přenést na kohokoliv z nás, jako třeba několikaměsíční pobyt v zahraničí (protože u moře se člověk cítí prostě mnohem lehčeji). V jiných situacích je lehkost velmi těžká – je například těžké zachovat klid, když

nabouráte v myčce (doufám, že vám se to nestane). Přesto vám tyto příběhy vyprávím všechny, protože věřím, že z každého z nich si můžete něco odnést. Tedy v přeneseném slova smyslu. Pokud nebudete věnovat tolik pozornosti tomu, o čem mluvím, ale spíš tomu, co ve vás daný příběh vyvolá. A tomu, co z něj můžete využít sami pro sebe, aplikovat na svůj vlastní život, na své vlastní zážitky. Co si z toho všeho můžete „opsat“ pro sebe osobně.

Vím, že název slibuje hodně. A také vím, že ne každý si tu pro sebe něco najde. A pokud tu opravdu pro vás nebude nic užitečného, naprosto to respektuju – a doufám, že si najdete svou vlastní cestu, která vám bude vyhovovat nejlépe. Svoboda dělat to, co považujete v životě za důležité, je rozhodně neocenitelná výsada.

*

O týden později sedím vedle Gustava na plážové promenádě v Nice. Není to velké město, potkávám tu stále tytéž lidi. Jako třeba Gustava. Několikrát jsme vedle sebe seděli na lavičce. Kamarádka je sice dávno pryč, ale pocit, který jsem s ní zažívala, mi zůstal.

Obloha je modřejší, než jak si ji pamatuju z minulé zimy. Podél pláže jsou modré kovové lavičky, zabudované do země, a na nich může v řadě vedle sebe sedět deset nebo i dvacet lidí a pozorovat moře. Někdy, například při západu slunce, jsou všechna místa obsazená. Dnes se tady skoro nic neděje. Před pár dny jsem tu potkala Gustava a zdá se, že máme stejný rituál: ať už byl den jakýkoli, vždy skončíme tady na pláži.

Vyprávím mu o rukopisu této knihy. Odfrkává nebo se uculuje, někdy obojí. Moje francouzština ještě není na dobré úrovni, ale on zvládá lámanou angličtinu.

„Samozřejmě že můžeš brát všechno v životě lehce. Můžeš se v životě cítit, jak chceš,“ mávne rukou. Jeho zdrženlivý úsměv, takový, jaký mají jen staří muži, kteří nechtějí dát najevo žádné emoce, zabloudí do dálky. Chvilí si užívám klidu, který z něj vyzařuje. Jakmile

se člověku rozhostí v duši klid, je možné úplně všechno – a vlastně je to docela lehké, pomyslí si.

Rychlá kontrola: Jak je vám právě teď? Cítíte se lehce? Nebo jste naopak ve stresu? Věnujte pozornost svému jazyku. Nepřilepil se vám na patro? A co zuby, máte sevřené čelisti? Máte stažené obočí? Ramena nahoře? Aktivně to všechno uvolněte. Nemusíte schovávat hlavu mezi ramena, nemusíte se připravovat na žádný zásah. A pak si zhluboka oddechněte.

Nemůžeme vždy ovlivnit to, co se nám v životě stane, ale můžeme se rozhodnout, jak na to zareagujeme. Jak se vypořádáme s úkoly, které před nás život postaví. Brát věci s klidem a nadhledem je jako smlouva, kterou musíte uzavřít sami se sebou. Já tomu říkám „závazek prožít co nejhezčí život“.

Tato kniha vznikla na Mallorce a v jižní Francii a je poctou životu s lehkostí a vzrušujícím zážitkům, vyznáním lásky přítomnému okamžiku.

Vítejte v mém světě!

Touha po lehkosti

Co nás tíží

„Chováš se, jako bys vždycky všechno mohla brát na lehkou váhu,“ odfrkne si Tessa trochu rozmrzele. Stáhne obočí a na čele se jí objeví hluboká vráska, jak se na mě mračí.

„Ty snad ne?“ zeptám se.

„Jistěže ne. V jakém světě to žiješ?“ Samozřejmě chápu, na co naráží. Na velké, neplánované, a především nechtěné události v životě: ztráty, rány osudu, výjimečné okolnosti. Ale já jsem měla na mysli základní postoj k vlastním úkolům v každodenním životě.

„Jen si to představ,“ trvám na svém. Představím si všední život, který právě žijeme, v širších souvislostech, a významně se na kamarádku zadívám. „Proč bys nemohla brát s lehkostí a vesele všechny problémy? I když se ti stane nějaké neštěstí nebo nehoda... Místo toho, aby ses kvůli tomu celý den rozčilovala – co se tomu prostě jen zasmát?“ Uvažuje o tom, ale nezdá se, že by se jí ten nápad příliš zamlouval.

„Zkus si to představit a uvidíš, že všechno jde, když se chce. A myslím tím úplně *všechno*. V podstatě. Můžeš přece mít kdykoli jakýkoli pocit, ne? Tak to myslím.“ Mlčíme a přemýšlíme. Nemůžu najít odpověď.

Ujasňeme si tedy první otázku: *Co je to vlastně lehkost?*

Já cítím lehkost, když si za krásného letního dne na venkovské silničky stáhnou v autě okýnko, pustím rádio a zpívám si z plných plic. Když se s přáteli procházím městem se zmrzlinou v ruce, skvěle se bavím, od srdce se směju, zapomínám na čas a ani si nevšímnu, jak rychle večer ubíhá. Když pozoruju moře, ztrácím se pohledem ve vlnách, na nichž se třpytí sluneční paprsky. Když nemusím sledovat mobil a myslet na to, jak vypadám pro okolní svět. Když je mi opravdu dobře. Jsem v přítomném okamžiku. Užívám si života. Když vím, že mě právě teď nemůže nic rozhodit. Když jsem naprosto bez jakékoli zjevné příčiny šťastná a spokojená.

Už když o tom jen píšu, vybavují se mi všechny takové situace... a hned se cítím o trochu lehčeji. Jako bych se do nich přenesla. Všechny tyto okamžiky mají jedno společné: žádný stres a žádné termíny, jen milá společnost, spousta času, uvolněná mysl a naprosté ukotvení v daném okamžiku. Jak by to bylo krásné, kdybych mohla ke všemu v životě přistupovat s tímto základním pocitem. Ale cítit lehkost v krásných chvílích je mnohem snazší než v těch náročných.

Pandemie covidu vyvolala v mnoha lidech hlubokou a neotřesitelnou touhu po lehkosti. Je však mnoho věcí, které nám brání ji prožívat: zodpovědnost, problémy, výzvy, neplánované situace. Fungování, naplňování očekávání druhých. Přehnaný smysl pro povinnost nebo perfekcionistické ego. Pocit, že nejsme dost dobří. Pocit, že nejsme sami sebou. Vnitřní tlak představy, co všechno musíme stihnout. *Nutnost* něco udělat – místo toho, abyste to *chtěli* udělat. Tisíce úkolů, otravné děti, milostná trápení. Pocit, že nemůžete nikomu vyhovět, že jste uvěznění v kolečku pro křečky, že jste věčně pozadu, ale nikdy ne napřed. Někdy je jediným úkolem pouhý život.

Každý prožívá jiné výzvy zasazené do úplně jiných okolností. Někteří lidé mají starostlivé rodiče nebo milujícího partnera, kteří jsou vždy po ruce a ochotni pomoci. Jiní jsou na všechno úplně sami. I s různou finanční situací mají lidé v životě velmi rozdílné možnosti. Muži to mívají obecně jednodušší než ženy, stejně jako běloši

nebo hezčí lidé. Každý z nás začíná život na jiné startovní čáře, někteří dokonce na mínus dvě stě. Chronická onemocnění, finanční zátěž, existenční problémy – je mnoho důvodů, proč *nelze* přistupovat k životu s lehkostí. Domnívat se, že všichni mají stejné možnosti a příležitosti, je pouhá iluze.

Lehkost jako pocit není snadno uchopitelná. Chceme-li se blíže podívat na to, co pocit lehkosti navozuje, musíme si to nejprve ujasnit: *Můžeme se naučit žít s lehkostí?*

Především jsme tím, co jsme si o životě zapamatovali už jako děti. Tím, co máme nahrané na svém pomyslném pevném disku a co jsme se v průběhu života naučili od svého okolí. Vše, co zažijeme, na nás zanechává stopy. V mozku se pohybujeme stále po stejných cestách a vidíme svět tak, jak jsme jej viděli vždycky. Prakticky všechny dnešní myšlenky jsme si mysleli už včera.

Zde ale vstupuje do hry něco ohromného, čemu se říká *neuroplasticita* a o čem bych se ráda krátce zmínila. Lidský mozek je úžasně přizpůsobivý. Může se podobně jako sval měnit v závislosti na tom, jak jej používáme. Dokážeme se neustále přizpůsobovat a rozšiřovat nervové dráhy v mozku. Představuju si to jako pěšiny ve vysoké trávě, které jsou skutečně schůdné až po dlouhém prošlapávání. Někdy to zkrátka chvíli trvá. V určitém okamžiku života jsme si všechno mysleli poprvé.

Takže to tak musí být: brát život lehčeji, tedy reagovat jinak než dříve, je něco, co se rozhodně dá naučit. Rozhodujeme se, jakým způsobem věci vidíme, cítíme, jak je vnímáme. Nemůžeme změnit svou osobnost, ta zůstává stále stejná. Ale můžeme ovlivnit, jak budeme reagovat, jak budeme řešit různé situace, zda budeme nervózní, nebo zachováme klid a vyrovnanost. Můžeme pracovat na svých myšlenkách a činech. Radost a pohoda nejsou otázkou štěstí, ale výsledkem našich vlastních rozhodnutí, myšlenek a činů. Tímto tématem se zabývá pozitivní psychologie.

Existuje řada studií, jež dokazují, že pozitivní životní postoj přináší mnoho fyzických a zdravotních výhod: delší život, méně kardio-vaskulárních onemocnění, vyšší aktivitu imunitního systému, vyšší toleranci vůči bolesti nebo lepší spánek.¹ A naopak, právě například poruchy spánku můžou člověka o velkou část lehkosti připravovat. Během spánku mysl zpracovává zážitky a vytváří vzpomínky. Je tedy dvojnásob užitečné se touto problematikou zabývat.

Sama mám několik základních pilířů, které mi umožňují brát život s lehkostí. Na první pohled jde o zcela banální návyky: jím zdravě, každý den chodím na čerstvý vzduch, každý večer uklízím, vstávám brzy, co nejméně používám mobilní telefon a cvičím. Protože dobré zdraví rozhodně usnadňuje život.

Všechno má efekt krátkodobý a dlouhodobý. Je tedy dobré uvažovat nejen v krátkodobém horizontu, ale myslet také na to, co by nám mohlo život usnadnit z dlouhodobého hlediska. Například když mám chuť na hamburger, musím si dobře rozmyslet, zda si jej dám, protože vím, že mě sice krátkodobě potěší, ale dlouhodobě není zdravotně přínosný. Samozřejmě si ho čas od času dám. Ale platí to i obráceně: někdy je lepší krátkodobě vydržet něco nepříjemného, protože nám to pak dlouhodobě usnadní život. Například relativně krátká sportovní aktivita pomáhá předcházet vleklým bolestem zad ve stáří. Navíc cvičení má dvojí pozitivní účinek: jednak vytváří podmínky pro dlouhodobé fyzické zdraví, jednak leccos usnadňuje i v daném okamžiku. Díky rutinním pohybovým návykům budete spokojenější, zdravější, zdatnější, výkonnější, vyrovnanější, a nakonec i šťastnější. Na tom není nic složitého, že ne? Naučit se japonsky je mnohem náročnější. Až na to, že to samozřejmě nejsou žádné maličkosti, ale každodenní dřina, která vyžaduje čas a někdy i úsilí. Prostě běžné požadavky.

*

V prosinci loňského roku jsem seděla v jedné lisabonské kavárně, když si ke mně přisedla Licia, aby mi sdělila, že četla mou knihu *Sama*

a šťastná.* „Vždycky se cítím tak lehce, když jsem v pohybu. Takže běhám a chodím. Ušla jsem svatojakubskou cestu ze Santanderu do Santiaga de Compostela a pak jsem putovala po rybářské stezce v Portugalsku, přímo podél pobřeží s výhledem na moře. Připadala jsem si opravdu volná a skvěle jsem si vyčistila hlavu. Tahle jasnost pro mě znamená lehkost,“ vypráví. „Pálily mě nohy, tak jsem zahodila pohorky a obula si jenom tenisky. Hned jsem si připadala lehčí. Strašně se mi po tom pocitu lehkosti stýskalo. A tam, na té prašné cestě, jsem ji konečně zase cítila.“ Příkývnu. Víím naprosto přesně, jak jí je. Pohyb něco uvolňuje – i ve mně.

Doma v obývacím pokoji, masíruju si spánky. Cítím se pod tlakem, protože se blíží termín, kdy musím odevzdat rukopis své další knihy. Všechny své dobré návyky jsem musela na chvíli oželeť, není čas. Připadám si těžká a neohrabaná jako hroch. Ploužím se sem a tam mezi ledničkou a psacím stolem a víčka mi klesají únavou, takže se sotva dokážu soustředit na zaneřádnou kuchyň před sebou. Potřebuju se vyspat. „Netlačte na sebe!“ čtu na internetu, když zrovna na chvíli sejdu z cesty a přistihnu se, že hledám tipy, jak překonat spisovatelský blok. No dobře, díky, už toho nechám. Jak prosté!

V životě se setkáváme s tlakem neustále. Tolik termínů a povinností – tlak je v podstatě všudypřítomný. Je opakem lehkosti; tíží nás a zabíjí naši kreativitu. Proč nás tíží natolik, že máme například spisovatelský blok, který nás dočista paralyzuje, nebo že si připadáme zaseknutí i v mnohem větším měřítku a vlastně vůbec nevíme, co máme dělat? Proč nás tlak blokuje a vyvolává v nás pocit, že nás všechno tíží? Musí to tak být? Nevývím na sebe ten tlak vlastně jen já sama? Copak už nevěřím svým schopnostem? A nemůžu tu tíhu jednoduše „setřást“?

Vzpomenu si na Licii z Lisabonu a najednou vím, že musím udělat totéž, co ona. Musím se rozhýbat. Musím vypadnout ven. Osvěžit si

* V originále *Vom Glück, allein zu sein*, česky vydalo Nakladatelství Kazda, pozn. red.

mysl. Projít se. Zaběhat si. Možná je tohle uvědomění tím prvním nástrojem, který si ukládám do své pomyslné brašny s nářadím a který mi pomůže, až se opět zaseknu. Můžu ovlivnit své pocity: jen já sama rozhoduju o tom, jak lehce nebo těžce budu věci brát. Jen já sama můžu sejmout tíhu ze svých beder. „Tohle není nic pro mě,“ uzavřu dohodu sama se sebou. Stačí na chvíli setřást břímě. Narovnat záda. Teď už mě nic netíží.

Zastavte se na chvíli

Jak nám přestávky pomáhají jít dál

Odložím kávu a posadím se na dřevěnou židli. Než otevřu notebook, několik minut jen klidně dýchám a kochám se výhledem. Je brzy ráno, dům za mnou je úplně tichý. Kolem mě se rozkládají vinice a kvetou jabloňové sady. Nad nimi se zvedají působivé hory se sněhobílými vrcholky. Zacloním si oči před oslnivým sluncem. Když Bůh stvořil jižní Tyrolsko, měl opravdu dobrý den.

Ještě minulý týden jsem měla tvůrčí blok a nesmírně mě to frustrovalo. Ani jsem netušila, proč jsem se zasekla. Měla jsem na sebe kvůli tomu vztek, švalo mě, že nedokážu dělat to, co mě obvykle tak baví. V hlavě mi hučelo. Měla jsem pocit, že prostě nemůžu dál. Jako bych narazila na zeď, která byla stále vyšší a vyšší. Přes den jsem se nedokázala soustředit a v noci jsem nemohla spát. Pokud mě něco hodně trápí a nemůžu to vyřešit, vždy se to projeví tím, že se v noci dlouho převaluju a nemůžu usnout. Každé ráno mě mučila bolest hlavy. Nic mi nepřipadalo snadné. Termín odevzdání rukopisu se nezadržitelně blížil. Pokud člověk něco *musí* udělat, nikdy to není snadné; jestliže to *může* udělat, jde to dobře od ruky. Nebo snad ne?

Ale tohle jsem dělat nemusela, tohle jsem prostě mohla. Co mě tedy paralyzovalo? Hlava mi třeštila, byla jsem neklidná, žádná z myšlenek, jež mě napadaly, mi nepřišla smysluplná. Byla jsem tak

otrávená, že jsem se na sebe opravdu zlobila. Tak jsem si sbalila kufr a přijala pozvání na výlet do hor. Přišlo právě z jižního Tyrolska a bylo poměrně nečekané. Skupina novinářek se měla seznámit se vším, co obnáší téma *workation*, což mi v tu chvíli dokonale vyhovovalo.

Kvůli pandemii covidu bylo nutné vytvořit nové pracovní koncepty. Podnítila nás k navazování kontaktů, přestože jsme se nemohli setkávat tváří v tvář. „Opravdu se musíme setkávat osobně? Můžeme pracovat i odjinud? A kde bychom našli ideální místo, které by podporovalo kreativitu a soustředění?“ stálo v přiložené tiskové zprávě. V jižním Tyrolsku zjistili, že se takové místo nachází právě v jižním Tyrolsku. *Workation* znamená spojit práci s dovolenou*, obnovit síly pobytem v přírodě a najít novou inspiraci. A tak jsem popadla notebook a vyrazila do hor. Nejprve vlakem do Mnichova a pak pronajatým autem přes Brennerský průsmyk do Tisensu.

V řadách mezi zelenými jabloněmi jsou připravené sítě, které se brzy roztáhnou nad koruny stromů, aby ochránily úrodu před případným krupobitím. Zatím jsou však stažené, a tak umožňují výhled na vinnou révu. Sklizeň začíná v srpnu a trvá až do listopadu. Je tu takový klid, že na okamžik zapomenu, na co jsem myslela před chvílí, a jen si užívám ticha. Ve městě mi myšlenky neustále přehlušuje vrčení aut, brebentění lidí a cizí úvahy.

Dnes ráno, než všichni vyrazíme na výlet, chci začít pracovat na nové kapitole pro svou knihu o tom, jak být sama, o touze po doteku, o osamělosti, o okamžiku, kdy se člověk musí umět prosadit, pokud cestuje sám. Při hledání další věty, možná dalšího odstavce, bloudím pohledem po údolí, které lze celé přehlédnout jen odsud seshora. Okolní hory a všechno pod nimi se koupe v oparu, jako by slunce jen na chvíli vykouklo z chuchvalců mlhy, jež po sobě zanechalo. Za to, že jste vyšplhali až takhle vysoko, se vám příroda odmění čistým

* Samotný pojem vznikl spojením slov *work* – práce – a *dovolená* – *vacation*, pozn. red.

vzduchem a nejkrásnějším ranním světlem. Včera večer jsem za soumraku vyjela serpentínami až k této malé usedlosti v polovině průsmyku, která se specializuje na práci a odpočinek v horách.

Majitelka usedlosti Sarah si ke mně přisedne s hrnkem kávy a tichým hlasem mi vypráví o sklizni jablek, o turistických stezkách v okolí, které bychom mohli v příštích dnech vyzkoušet, a o tom, jak se sem po studiích vrátila. Jižní Tyrolsko je její domov. Pojmenovala usedlost po svých prarodičích Franzovi a Mathildě. „Je to takové nadčasové,“ vysvětluje mi. Dojatě přikyvuju a vzpomínám na své vlastní prarodiče. „Krásná jména,“ přitakávám. Usměje se a bosá zmizí zpátky uvnitř, aby připravila snídani. Vyhřívám se na sluníčku a zírám do prázdna.

Odpoledne si prohlédneme zámek Trauttmansdorff a zámecké zahrady poblíž Merana, kde kdysi pobývala i císařovna Sissi. Stojím v její ložnici a dívám se na hory za oknem. Obklopují mě po celou dobu. Merano se halí do pláště jemného mrholení, a zatímco zbytek skupiny odchází relaxovat do sousedních termálních lázní, já zůstávám venku u potoka a otevírám si knihu. Jen o pár vteřin později vyleze slunce a já si musím sundat bundu. Celý týden máme báječných pětadvacet stupňů. Jižní Tyrolsko má přes tři sta slunečných dní v roce, takže je tu téměř vždy krásné počasí.

Každý den si vyhradíme několik hodin na nějaký zajímavý zážitek v okolí. Jednu obědovou přestávku strávíme na bylinkové farmě na kurzu veganského vaření (takhle zdravě a vyváženě jsem rozhodně nejedla už deset let), na exkurzi v sadu se dozvídáme o pěstování jablek v regionu (nejméně desetina jablek v Německu pochází z jižního Tyrolska, protože zdejší klima je pro jejich pěstování ideální), další dopoledne zkusíme pracovat v jiném prostředí (ve staré kasárně ve Vinschgau), koštujeme víno s Franzem, místním „vínosofem“, jak si sám říká, který se s námi dělí o svá moudra („Věda existuje jenom proto, abychom měli oporu v životě“, „Někdy je dobře, že člověk něco nemá“, „To nejdůležitější, čeho musíte v životě dosáhnout, je poznat sami sebe. Nic jiného.“) Novou kapitolu jsem zatím nezačala. Ale v noci spím klidně a tvrdě.

Když se v půli týdne pachtím spolu se Sarah a ostatními na Laugenalm a po čele mi stéká pot, uvědomuju si, v jak špatné jsem kondici. Jakmile se však dostanu na vrchol a k jezeru Laugensee, jsem na sebe hrdá a šťastná, že jsem něco dokázala. Je to dobrý pocit vy-
lézt až sem nahoru. Horská turistika za vlhých večerů se stává mou novou oblíbenou činností tohoto týdne. Ten pocit, když stojíte na vr-
cholu, díváte se dolů na maličký svět pod sebou a pak se rozběhnete dolů a v žilách se vám vzedme vlna adrenalinu, je prostě nepopsatelný.

Čerstvý vzduch a všechny ty aktivity mi v hlavě roztočily vír my-
šlenek. Vlastně jsem si během následujících dní uvědomila, že toho stihnu víc za kratší dobu, i když u notebooku strávím soustředěně jen několik hodin, protože chci večer zase vyrazit ven na čtyři až sedm kilometrů dlouhou túru.

Poslední ráno v jižním Tyrolsku jdeme s Bertou, která tady v Tisensu každý pátek organizuje výlety, na lesní terapii. Ještě nikdy jsem si ne-
byla „dobít baterky“ v lese, a tak nevím, co mám očekávat. Do lesa jdeme docela pomalu, každý sám. Na konci cesty na nás čeká Berta. *„Dvě cesty se dělily, já šel tou, kde jich šlo méně přede mnou – a pak bylo všechno jiné.“* To je od Roberta Lee Frosta,* zarecituje, jakmile k ní všichni dojdeme, a ukazuje na pěšinu, jež vede mimo hlavní cestu, přímo do houští. Pod teniskami nám praskají větvičky a pře-
hlušují zvuky vesnice a kostelních zvonů, které k nám doléhají čím dál slaběji. Hlouběji v lese se zastavíme na mýtince a posadíme se do měkkého mechu. „Zastav se na chvíli,“ zašeptám si pro sebe a hlava se mi přepne do „stand-by“ režimu. Hladím rukama vyhřáté zelené chmýří kolem sebe. Je hebké a měkké, skoro jako plyš.

„Současné zběsilé životní tempo nám bere lehkost a také jem-
nost,“ řekne Berta zastřeným hlasem. „Ženeme se z bodu A do bodu B a známe začátek a konec, ale neuvědomujeme si daný okamžik. Máme hlavu tak plnou starostí, že nám nezbývá v paměti místo pro

* Úryvek básně *The Road Not Taken – Cesta, již jsem nešel*. Český překlad Hana Žantovská – pozn. red.

krásku samotné cesty. Nenasloucháme. Nevěnujeme pozornost detailům. V nadcházejícím týdnu se snažte vychutnávat si každou vaši cestu, každý jednotlivý krok. Všechno vnímejte a zaznamenávejte. Jak vypadá auto na silnici před vámi, jaké různé barvy má les, jak to tu voní. Zkuste si všimnout všech podrobností.“

Zavřu oči a stejně jako ostatní se od Berty nechám vést řízenou meditací. Něco na tom všem, na tichu lesa, na hebkém mechu pod mýma rukama, se mě dotkne natolik, že mi po rozpálených tvářích začnou stékat slzy. Nechám je být, nechám všechny pocity, aby se vynořily. Ať to všechno přijde a odejde, říkám si. Připadám si potom mnohem svobodnější a uvolněnější. Užívám si pocit, že jsem na cestě, aniž bych věděla, kde skončím. To je téma, kolem něhož se mi teď točí všechny myšlenky. A také nejistota, která se v tom skrývá.

„Les mě úplně pohltit a odrážel všechny moje pocity. Zpočátku jsem byla neskutečně unavená. Teď se cítím svěží a plná energie,“ popisuje Carla, jakmile všichni znovu otevřeme oči. Účinky lesní terapie, japonsky *shinrin-yoku*, spočívají ve spojení meditativního prožitku a pobytu v lese. Zvuky jsou zde tlumené a krevní tlak klesá. Japonští vědci prokázali i příznivé změny v imunitním systému a zvýšenou aktivitu přirozených zabíjáčkových buněk v krvi. Pozitivní účinky na zdraví prý přetrvávají sedm až třicet dní po hodinové procházce v lese.² I já cítím, že mi srdce v hrudi tluč pomaleji a napětí ve spáncích polevuje. Předtím jsem si ani nevšimla, jak mám obočí stažené k sobě. Pomalu se nadechnu a vydechnu a rozhlédnu se kolem sebe. Fascinuje mě světlo, které se prodírá větvemi, a neustále se měnící barvy.

Pouhých pět minut v lese dokáže zvýšit sebevědomí a zlepšit náladu. Další studie ukazuje, že i třeba pobyt v blízkém parku nám zvýší pocit štěstí na stejnou úroveň jako například svatba. Vědci se domnívají, že kombinace vyššího obsahu kyslíku ve vzduchu, esenciálních vůní a lesního klidu nám aktivuje parasympatikus neboli náš vlastní uklidňující nervový systém, což vede k posilování psychické odolnosti a obranyschopnosti. Lehkost, kterou nám přináší pobyt přírodě, bychom neměli podceňovat.³

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Umění brát život s lehkostí.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.