

Je ČAS dát si *načas*



ŘÍCT MÁMĚ OD DĚTÍ, NATOŽ TŘEBA I ZAMĚSTNANÉ, ABY SI SEDLA SE SKLENKOU VÍNA NA GAUČ, DALA SI NOHY NA STŮL A NA VŠECHNO SE VYBODLA, JE, MÍRNĚ ŘEČENO, NEUVÁŽENÉ. ALE! CO TAKHLE ASPOŇ UBRAT PLYN?

PŘIPRAVILA: MARTINA HÁCHOVÁ

Ještě než se začnete rozčilovat, protože už takhle stíháte s jazykem na vestě a zaseknout se kdekoli u čehokoli, být jen o čtvrt hodiny déle, je katastrofou dominového efektu – zadržte! Zpomalení, o kterém je řeč, není až tak o „natahování času“, jako spíš o hloubce prožívání. O tom dělat věci vědomě, a ne jen tak mimoděk.

Zpomalte tu tryskomys

Auta musí čas od času do servisu, medvědi usínají tvrdým spánkem na několik měsíců, jen my ženy si myslíme, že musíme jet neustále na plný plyn a bez zastávky. Ani si nevšimneme a z života je rozmazaná šmouha. Obrázek z rychlíku. Schválně

jestli si vzpomenete, kdy jste třeba naposledy ležela v trávě? Jen tak, bez důvodu, beze spěchu. Aniž byste uspávala či kojila dítě, cvičila jógu nebo hledala v mobilu recept na svíčkovou. S rukama pod hlavou koukala do nebe, mžourala do slunka a valících se mraků. Kdysi jeden muž taky takhle pochrupeval pod jabloní, když tu mu spadlo na hlavu jablko. Ten muž se jmenoval Isaac Newton a díky jeho lelkování dnes máme zákon o gravitaci. Taky Einstein vymyslel řadu teorií jen tak na procházce. Mnozí filozofové dali světu velké myšlenky jen proto, že se životem nehnali jako šinkansen, nýbrž zvolna, oddávající se bez skrupulí i sladké zahálce. „Lenost se stala matkou více filozofů než moudrost,“ prohlásil spisovatel George Bernard Shaw. Ale zpátky do reality! Nicnedělání je přece jen vyšší divů, a zvláště jste-li typ „tryskomys“, mohlo by vám způsobit šok. Zpomalit, to je oč tu běží!

Přestaňte běhat v kole

„Nestíhám“ je bezpochyby nejčastější hláška napříč generacemi i typy domácností. Kromě těch nepublikovatelných. Paradoxně, čím jsme rychlejší, tím víc nestíháme. „Technologie nám pomáhají osvobodit se od starých nutností,“ říká šéf Spolku pro zpomalení času Erwin Heller. „Jenže nové možnosti se zvrhávají a začínají vyvolávat tíseň.“ Vždyť to znáte: Díky internetu a chytré elektronice můžeme dělat věci rychleji. Jenže možnost se mění v nutnost a nakonec v nutnost stihnout toho víc. Z vynálezů, které měly člověku ulehčit život, se staly časozrouti. „Mně hlavně vadí, jak se k sobě lidé v důsledku toho chovají,“ všímá si Heller. „Snižuje se schopnost vcítit se do druhých. Lidé

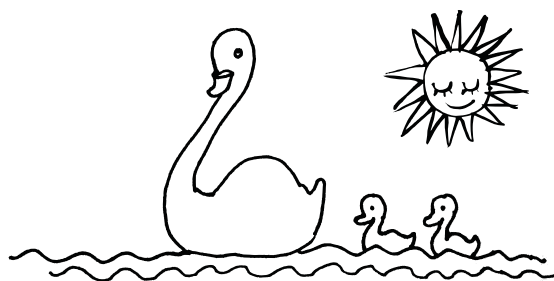
jsou často pod tlakem, v tísní, a tak domýšlejí jen svoje potřeby. Běží rychle životem jako nějakým tunelem, s pohledem upřeným před sebe, jen na tu svou cestu. Mizí potřeba společné domluvy, více společenského uvažování. Mezilidské vztahy jsou stále častěji používány jako obchodní. Spousta telefonátů kamarádů a známých se redukuje na to, jak může být kdo komu užitečný. „Rychlý versus pomalý není jen o čase, jde o životní filozofii. Rychlý je ekvivalentem výrazů jako povrchní, netrpělivý, uspěchaný, stresující, roztěkaný, kontrolující, agresivní. Pomalý rovná se klidný, pečující, vnímavý, intuitivní, trpělivý, pozorný, vzývající kvalitu, nikoli kvantitu. „Jde o vytváření smysluplných vazeb. S lidmi, kulturou, prací, přírodou, jídlem. Někdy je to vlastně jen stav mysli,“ říká Carl Honoré, autor knihy Chvála pomalosti: Jak celosvětové hnutí vyzývá na souboj kult rychlosti.

Natáhněte čas v hlavě

Jak ale zvolnit, když slovo „pomalu“ se dnes stalo téměř synonymem pro slabost, nedostatečnost, neschopnost? Chceš

si v klidu popřemýšlet? Fajn, jdi se zavřít do kláštera. Hesla doby zní: Rychlost! Výkon! Až na to, že v tom kalupu všechno nějak ztrácí na významu. Nevidíme pod povrch. Jíme moc rychle. Jezdíme moc rychle. Pracujeme moc rychle. Dokonce i sex máme moc rychle. A hlavně moc rychle myslíme. Pak nestíháme věci dostatečně promýšlet. A domýšlet. Jenže. Kde brát a nekrást? Den má jen 24 hodin a je tu manžel, děti, práce, úklid... A co takhle život? Ten váš. Vnímáte? Nikoli jak vám protéká mezi prsty, ale všechny jeho chutě a vůně, naplno, každý detail čehokoli, co právě děláte, byť by to bylo jen pití čaje. „Každý den zažít co možná nejvíce malých radostí a ty velké, náročné požitky si šetrně rozdělit na dny sváteční a dobré hodiny, to bych poradil každému, kdo trpí nedostatkem času a rozmrzelostí,“ píše spisovatel Hermann Hesse.

I zdánlivá maličkost ve vás může zanechat milý pocit. Jen ji nesmíte přijímat mechanicky. Ale soustředit se, zaměřit na prožitky, vychutnávat dosyta. Netěkat v myšlenkách, nepředbíhat ani nevzpomínat – být tady a teď. »



„Běžíme, co nám nohy stačí do budoucnosti, běžíme tak rychle, že nám utíká přítomnost. A minulost nám mizí v prachu, který jsme zvířili svým během.“

BORIS VIAN, francouzský spisovatel

VĚDOMĚ SE MILOVAT ANEB „DĚLEJTE LÁSKU“



DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ, lektorka partnerských vztahů a vědomé sexuality, denisapaleckova.cz

Před mnoha lety jsem začala používat „vědomé milování“ jako český ekvivalent ke Slow Sex mé učitelky Diany Richardson. (Pomalý sex přece jen nezní tak lákavě, že?) Co si pod tím výrazem představit? Není tam tah na branku, rozuměj vzrušení a orgasmus. Cílem je blízkost. Krásně to vystihuje anglické „make love“ – dělat lásku. Lásku můžeme sdílet i unavení. Láska nás vyživuje a dobývá energií. Zatímco představa, že teď se mám vzrušit a udělat, je v podobném případě to poslední, na co máme chuť. Jediná „potíž“ s vědomým milováním je v tom, že chce čas. Hodně času. Alespoň tři hodiny. A trénovat každý den. Já sama jsem tímto „tréninkem“ prošla, ale to jsem ještě neměla děti! A tak jsme s mým přítelem měli prostor praktikovat vědomé milování po dobu mnoha týdnů každý den během polední přestávky i v noci, bez přerušení. Teď už mám dva kluky, a i bez toho je mi jasné, že takový luxus si většina párů nemůže dovolit. A ani je to třeba neláká. Proto spíš než tříhodinové milování, které je pro většinu párů s malými dětmi utopíí, doporučuji krátké desetiminutovky, ve kterých se k sobě přitulíte a soustředíte na tyto dva jednoduché úkony:

1. ZAMĚŘTE POZORNOST NA SVŮJ DECH

Žena dýchá tak, aby jí bylo hezky a příjemně. Jako by se chtěla svým nádechem a výdechem pohlady. Muž dýchá podle ženy, s jejím nádechem nadechuje, s jejím výdechem vydechuje. Díky tomu tělo ženy cítí „hurá, on je se mnou, vnímá mě!“, což je pro ni velmi sexy. Jemu to pomůže trochu vypnout hlavu, protože zaměřuje pozornost na dech, tělo a ženu. Díky společnému dechu jsou v tu chvíli na jedné vlně.

2. HLAĎTE SE TZV. POLARITNĚ

Muž hladí ženu, ale tak, aby ji nevzrušoval. Není to stimulace a intimní zóny jako prsa a pohlaví jsou zapovězené. Naopak se soustředí na chodidla, kotníky, dlaně, zápěstí, šíji. Doteky jsou pomalé a přítomné. Nejde o to se vzrušit, ale spíš uvolnit a vyživit dotekem. Muže naopak doporučuji hladit jiným způsobem – přímo v oblasti pohlaví. Ale opět ne za účelem stimulace, spíš prozkoumat, probudit, oživit oblast penisu, perinea, zadečku. Je to jiný typ doteků, než když míříme k cíli vyvrcholení. I tyto doteky jsou přítomné, vyživující, probouzející. Nikoli mechanické a s myšlenkami jinde. Polaritní hlazení učím do větší hloubky v on-line kurzu Tajemství šťastného vztahu nebo na Retreatech pro páry. Protože naše těla mají odlišné potřeby. To, co ženu otevírá (doteky „kolem“ ve smyslu cesta je cíl), mužské tělo tolik nebaví. Naopak muže probouzí, aktivuje a vyživuje to, co by ženské tělo spíš zavřelo (přímý dotek na pohlaví bez předchozího naladění, procítění, pohlazení jinde).

JAK a proč ŽÍT pomalu

Můžete zpomalit, aniž byste jinde musela zrychlit. Je to o tom, přehodnotit priority. Slow začíná být trendy, takže můžete narazit na slow thinking, slow TV, slow technology... Ale v tom všem byste se mohla poztráct. Zkuste si první posvětit na jednu (nebo více) z následujících slow oblastí.

SLOW FOOD: Jídlo jako obřad

Pro inspiraci, jak zvolnit, je ideální Itálie. Italský lifestyle je známý po celém světě. Jeho kouzlu propadne každý, kdo „italskou botu“ navštíví. Kdybychom se od Italů měli naučit jednu jedinou věc, pak to, že jídlo je základ. Italové si zakládají na kvalitních čerstvých surovinách, užívají si jak přípravu pokrmu, tak jeho konzumaci. Když jdete v Itálii na jídlo, už od dveří vám číšník hlásí, že ještě ani nazačali připravovat antipasti, ale „tak si poseďte zatím u vína a zakousněte čerstvý chléb s olivovým olejem“. Italové jedí dlouho, zvláště večere se jim pravidelně protahují do pozdních nočních hodin. Jídlo je obřad. U jídla se scházejí s celou rodinou. Při jídle domlouvají největší kšefty. Hlavně žádný spěch, základem je klid a dost času, aby všechno pěkně dozrálo. Ostatně jen tak mohou vzniknout ty nejkvalitnější ingredience. Například olivový olej. Pár kapek promění obyčejný chleba v delikatesu! Není divu, že když v roce 1986 přímo pod Španělskými schody na slavném římském náměstí Piazza di Spagna otevřel „mekáč“, strhla se mela. Novináře a enogastrologa Carla Petriniho to rozpálilo doběle. Taková urážka samotné podstaty italského bytí – *mangiare bene*, jíst dobře! S partou kamarádů uspořádal přímo pod La Scalinatu okázalé posezení pod širým nebem u obřího stolu, kde se jedly špagety na sto způsobů. Tak vzniklo hnutí Slow Food neboli pomalé jídlo. Slow Food už dávno vyrostl z dětských střevíčků a stal se něčím mnohem víc než jen manifestem fajšmekrů. Jako posláním si vytkl naučit lidi vážit si kultury stolu, chránit a vychutnávat místní produkty, jimž by mohl hrozit zánik na úkor mezinárodní standardizace a „kultury“ fastfoodů. Prosazuje místní výrobky, domácí odrůdy a tradiční pozapomenuté recepty. Carlo může být pyšný. Zachránil jídlo! A kdo zachránil ten zbytek?

SLOW FASHION: Vyměňte horkou jehlu za kvalitu

Pomalá móda má úctu k planetě, přírodě, lidem i jejich práci. Dala by se definovat jako promyšlený nákup kvalitního oblečení, při němž myslíme i na to, kde a jak bylo vyrobeno. Převáděno do praxe: Vyměňte trička za pár korun šitá horkou jehlou za kousky, které vydrží déle než tři prání a s poctivou odměnou pro švadleny, transparentnost, férovost. Cenovka bude možná na infarkt, ale vězte, že pomalá móda není drahá, to jen fast

fashion je hluboko pod cenou. Nebo zajděte do sekáče, vintage obchodů a bazarů. A zkuste swap aneb starý dobrý výměnný obchod – s kamarádkami na shopping party, kam každá přinese nenošené či „užmitoněné“ šatstvo, či se poohlédněte po nejbližších swapech komunit ze sociálních sítí.

SLOW DESIGN: Domov se tvoří sám a léta

Pomalý design je kvalitní a nadčasový, vydrží dlouhá léta a nepodléhá rychle se měnícím trendům. Tak jako u ostatních konceptů Slow Movement, tedy kultury zpomalení životního tempa, tkví v hledání rovnováhy, v přínosech pro jednotlivce, společnost i životní prostředí. Nároky na bydlení se časem mění. Vaše děti možná začaly sotva chodit, ale ani se nenadějete a oceníte kvalitní rozkládací postel pro teenagera. Optimální volbou je variabilní nábytek v neutrálních barvách. Vyhybejte se zběsilému nakupování, domov tvoří život sám, a to léta. Dejte příležitost věcem nasbíraným na své cestě životem, prověřeným kouskům nábytku a dekorací. Dejte si načas při hledání kvalitních řemeslníků, suvenýry z cest jsou originál a vzpomínka v jednom. Tvorba interiéru domácnosti je nekonečný proces bez termínu dokončení.

SLOW SEX: Vědomé milování

Nic proti rychlovkám, s dětmi za dveřmi a ječící pračkou je to aspoň něco! Pětiminutovka v polospánku po ránu (pokud se mezi vás a partnera nevepál nějaký ten potomek) je fajn, ale dlouhodobě nestačí. Pomalý sex je sice částečně o tom, že všechno je trochu pomalejší, ale ne zas tak výrazně. Zpomalení je spíše o lepším porozumění, o společném prožitku vzájemné blízkosti a intimity. Odvádí vás do zcela jiného světa, do nitra sebe samých, kde se soustředíte na proces jako takový, nejen na touhu dojít brzy ke konci. Vše, co se děje, prožíváte mnohem vědoměji. Slow Sex je o vnímání sebemenšího doteku, nejen o touze uvolnit napětí.



NÁŠ TIP: Návod na jednoduchou dotekovou praxi, kterou snadno začleníte i do unaveného a časově náročného života, najdete zdarma 3. video videoseriálu 3 klíče pro naplněný vztah. denisapaleckova.cz/3-kroky-pro-spokojeny-vztah/

PŘEČTĚTE SI:

Kamila Boudová

SLOU: PRŮVODCE POMALÝM ŽIVOTNÍM STYLEM
„Pokud často říkáte, že už to nemůžete dál vydržet, je načas zpomalit. Pokud potřebujete podpůrné prostředky, abyste vydrželi svůj vlastní život, je něco špatně,“ říká autorka. A proto zpomalte a možná zjistíte, že už máte vše, co jste hledali.



Jo Petersová

SLOW: NESPĚCHEJTE, ŽIJTE POMALU
Nabízí řadu tipů, jak o sebe lépe pečovat a zvolit si ideální tempo. Třeba díky cvičení jógy, práci na zahrádce, vaření pomalého jídla s přáteli, psaní rukou nebo pozorování hvězdné oblohy.

Joanna Glogaza

SLOW FASHION: MÓDNÍ REVOLUCE
Příběh mladé fashion bloggerky, která se vydala na cestu od spotřební módy k budování uvědomělého šatníku. Obálka je tištěná na papíře Mohawk vyrobeného využitím větrné energie.



NALIJME SI ČISTÉHO VÍNA

Vysedávat hodiny u jídla, nakupovat výhradně eko, bio, raw a celé noci provzdychat v náručí milovaného... to asi neklapne. Taky to po vás nikdo nechce. Radikální přístup končí s prvním selháním. Nemusí to být hned všechno, nebo nic. Není třeba vzdát se okamžitě a nadosmrť všech „prohřešků“. Ani vykašlat se na práci a povinnosti. Stačí, když jednu uspěchanou večeri týdně vyměníte za pomalejší zážitkovou verzi. Když zredukujete nákupy v obchodáči na půlku. Vyskočit hned dneska z rychlíku a začít žít výhradně pomalu, je utopie. Zkuste se zamyslet, jaké malé změny byste mohli udělat ve svém životě. Co a kde jíte. Z jakých materiálů je oblečení, které nosíte, a kde bylo vyrobeno. Jestli si opravdu musíte objednat ty lampičky z Číny...

PRO ZAČÁTEK:

- ☛ Budte častěji off-line.
- ☛ Dobře jezte.
- ☛ Delegujte úkoly.
- ☛ Budte s rodinou a přáteli.
- ☛ Dostatečně spěte.
- ☛ Sportujte nebo se věnujte fyzické aktivitě.
- ☛ Všechno tohle dělejte soustředěně, beze spěchu, vychutnávejte si to dosyta.

Milujte jahody?

NAKUPUJTE KVALITNÍ A OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Sobě i svým dětem se určitě snažíte dopravit to nejlepší. Ale co se týče ovoce a zeleniny, nabídka v obchodech někdy není příliš uspokojivá. Naštěstí sezona českých jahod je tu.

Rohlik.cz spolupracuje s vraňanskou farmou, která má lány s dokonalými českými jahodami. Nechte si je dovézt až domů!

UŽ ZA ŠEST HODIN U VÁS

Farma ve Vraňanech navazuje na rodinnou tradici a funguje už od roku 1998. Na 300 hektarech pěstují řadu odrůd, včetně sazenic, a využívají ty nejnovější technologie. Kromě toho se ve Vraňanech věnují i pěstování dalšího ovoce nebo výrobě džemů. Na Rohlik.cz nyní koupíte ty nejčerstvější jahody i další ovoce a zeleninu nejen z Vraňan, a to za nejlepší ceny. Ráno jsou jahody ještě na polích a za šest hodin už si je můžete vychutnávat.



Vyzkoušejte jahodovou marmeládu bez cukru

Přebytek jahod můžete zpracovat do výborné marmelády bez cukru. Budete tak mít v zásobě zdravou svačinku pro děti, až budou toužit po něčem sladkém. Na Rohlíku si můžete koupit vše, co k výrobě budete potřebovat.

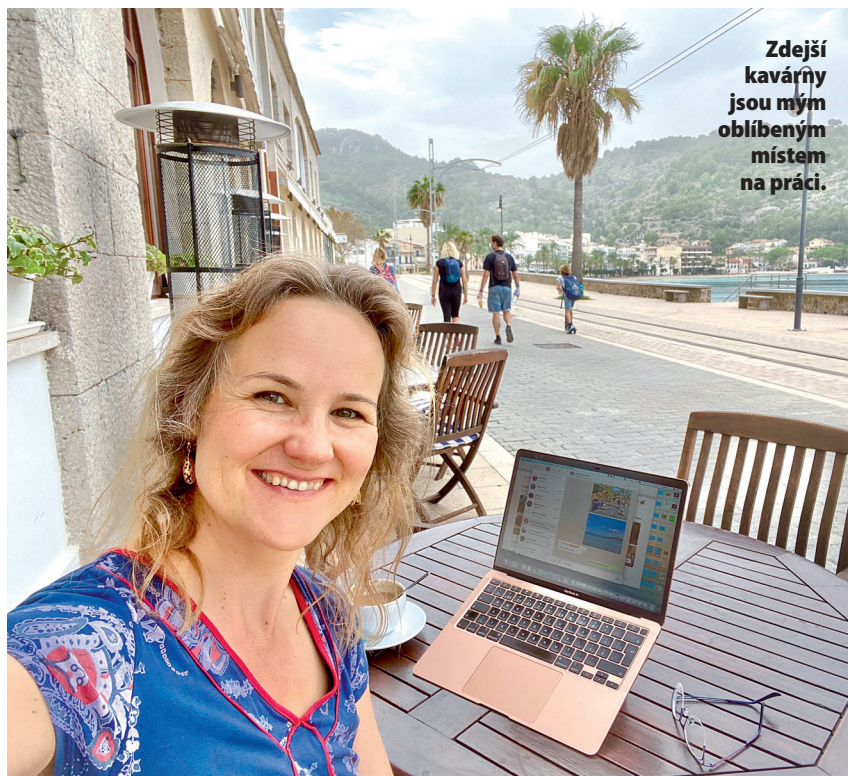
1. Jahody omyjte a zbavte stopek. Vložte je do hrnce, ve kterém budete marmeládu vařit, a rozmačkejte je nebo rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte čekankový sirup a špetku soli, která zvýrazní přirozenou sladkost ovoce.
2. Zapněte plotýnku, přiveďte vše k varu a následně přisypte citrusový pektin. Nechte dvě minuty probublávat a ihned plňte do horkých sklenic. Zavíčkujte a nyní máte dvě možnosti.
3. Sklenici otočte dnem vzhůru a nechte 5 minut odpočinout, následně otočte zpět. Marmeládu uchovávejte v lednici a spotřebujte co nejdříve.
4. Nebo naplněné sklenice zavařte 15 minut na 85 °C. Zavařenou marmeládu není třeba uchovávat v lednici.

MAMINKOU V CIZINĚ MALLORCA



K DELŠÍMU POBYTU ZA HRANICEMI VÁS MOHOU PŘIVÉST I NÁHODY A NEPŘEDVÍDATELNÉ SITUACE. A O TAKOVÉ NEBYLA V POSLEDNÍCH DVOU LETECH NOUZE. DENISU S RODINOU ZASTIHL LOCKDOWN V ROCE 2020 NA MALLORCE A JEJICH ŽIVOT SE TAK ZAČAL UBÍRAT ZCELA JINÝM SMĚREM.

PŘIPRAVILA: LUCIE KAUFNEROVÁ



Zdejší
kavárny
jsou mým
oblíbeným
místem
na práci.

Denisa Říha Palečková (45) žije se svou rodinou střídavě v Praze a na Mallorce. S manželem vychovávají dva syny, osmiletého Pedra a pětiletého Olivera. Denisa pracuje od roku 2002 jako lektorka seminářů o vztazích a intimitě. „Pomáhám lidem s láskou k sobě i druhým, a také s přijetím svého těla a naplňující sexualitou,“ vysvětluje svoji profesi. Její kurzy jsou určené párům, ale i ženám samotným, které si přejí být v životě a ve vztazích šťastné a naplněné. Vede i on-line semináře zaměřené na partnerství a osobní rozvoj a založila masážní studio ARKAYA® – centrum těla.

Pandemie přivedla spoustu lidí k životním změnám. Vy jste se s rodinou ocitla neplánovaně na Mallorce, je to tak?

Na Mallorcu jsme přiletěli v říjnu 2020 původně na dva týdny, když se v Česku zavřely školy. Starší syn byl v první třídě, jeho mladší bráška ve školce. Vzhledem k tomu, že moje práce (živé kurzy pro větší skupiny lidí) byla už delší dobu nemožná a manžel mohl pracovat odkudkoli, rozhodli jsme se vycestovat za teplem a pracovat a učit se on-line v příjemnějším prostředí. Pak přišel lockdown, který se stále prodlužoval a s ním i náš pobyt na Mallorce. Cítili jsme se tam jako doma a zpět do uzavřené Prahy se nám nechtělo. Odletěli jsme až v prosinci, ale hned po dvou týdnech jsme se vrátili na vánoční prázdniny. Pak v lednu opět do Prahy, ale brzy znovu na Mallorcu.

Jak jste řešili školní docházku a vaši práci?

Po návratu na Mallorcu jsem se začala poohlížet po škole. Už jsme byli unavení z on-line výuky a taky jsme chtěli, aby kluci netrávili dny za počítačem, ale učili se v živém kontaktu s učiteli a dětmi. I když byl v Česku znovu lockdown, děti na Mallorce celou dobu do škol chodily. Říkala jsem si, že „v září už tady nebudeme“. Nakonec jsme vybrali mezinárodní školu Escola Global. Kluci díky chůvě z Filipín a mezinárodní školce v Praze uměli dobře anglicky, takže jazykovou bariéru jsme řešit nemuseli. Z dočasného ubytování v Ses Salines jsme se přestěhovali do hlavního města Palma, odkud to do školy máme autem patnáct minut.

Proč padla vaše volba právě na Mallorcu?

To byla shoda náhod. Nejprve jsem chtěla do Portugalska. Kritériem bylo teplejší podnebí, moře

KDYŽ PŘIJEDETE ŽÍT DO CIZINY, NEMÁTE KOLEM SEBE LIDI, KTERÍ SI SPOLU S VÁMI PAMATUJÍ, CO SE DĚLO PŘED DESÍTKAMI LET.

a nízké počty nakažených koronavirem. V Portugalsku jsem byla naposledy v roce 1998 a chtěla jsem se tam vrátit. Pak se tam ale zhoršila situace s covidem a vypadalo to velmi nestabilně. Moje kamarádka s rodinou v té době odletěla právě na Mallorcu, tak jsme se nakonec rozhodli stejně, abychom mohli trávit čas společně. Jinak byla Mallorca mimo moje zorné pole, měla jsem ji zařazenou jako nudnou turistickou destinaci. Přiletěli jsme tam v polovině října, kdy se Mallorca po hodně přísném lockdownu otevírala. V té době byla ještě uzavřená třeba i venkovní dětská hřiště a roušku jste museli mít i na plážové promenádě! Ale fungovaly obchody, kavárny i školy – zkrátka vše, co u nás bylo dlouho zavřené. A moře bylo nádherně čisté a ostrov poloprázdný, protože byl výrazně pozastavený turismus a většina hotelů zavřených.

Patří cestování k vaší práci? Nebo je to spíš touha poznávat cizí země a objevovat vzdálené kultury?

Já i můj manžel milujeme cestování a v době před pandemií jsme vždy několikrát do roka navštívili řadu zemí. Jezdili jsme i za prací a za osobním rozvojem. Vždycky jsme věděli, že „jednou“ budeme žít u moře. Ale natolik miluji svou práci, která dřív byla ve formě živých kurzů soustředěná do Česka, že mi nedávalo smysl kvůli tomu měnit úplně od základů svůj život. Až covid zamíchal kartami a my teď vidíme, že je možné obojí.

Změnilo se vaše cestování s příchodem dětí?

Kluci jsou na cestování s námi od malička zvyklí, je to pro ně dobrodružství a obohacení. Místa volíme tak, aby se nám tam líbilo. Změnil se jen způsob ubytování. Už nevybírám dvoulůžkové hotelové pokoje, ale apartmány s pračkou a ideálně dětským pokojíčkem – pokud je to přes Airbnb. Také minimalizujeme přesuny. S manželem bychom během cesty spíš vystřídalí víc ubytování a lokalit, s dětmi z praktických důvodů zůstáváme spíš na jednom místě, odkud děláme výlety. Balení a vybalování, zvláště když kluci byli menší, zabralo spoustu času.

Co je podle vás specifické pro život na Mallorce?

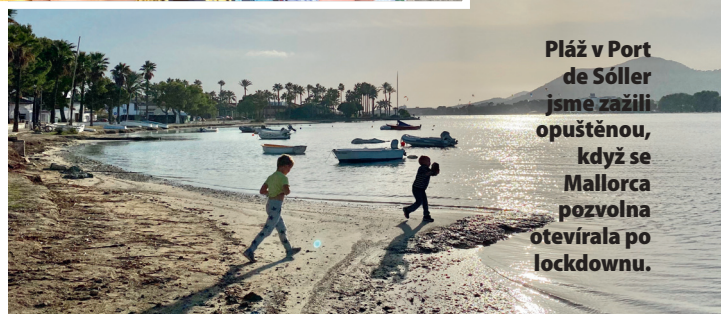
Hodně lidí je tady ve stejné životní situaci jako my – na Mallorcu přišli v uplynulých pár letech, protože si pro sebe a děti přáli svobodnější život. S takovými sdílíme podobný příběh, proto jsou nám blízcí. Takto jsme si našli přátele mezi přistěhovalci z Německa, Skandinávie, Kanady, Polska, Ukrajiny.



Syn Oliver a moje vášně paddleboard. Na vodě si nádherně vyčistím hlavu.



Díky příznivému podnebí trávíme venku hodně času po celý rok.



Pláž v Port de Sóller jsme zažili opuštěnou, když se Mallorca pozvolna otevírala po lockdownu.

Samozřejmě známe Mallorčany i cizince, kteří tady žijí delší dobu a nastálo, ale nejvíce se přátelíme s těmi, kteří jsou na tom stejně jako my.

Cítíte se na tomto ostrově už „jako doma“?

Až díky delšímu pobytu na Mallorce a rozhodnutí tu žít minimálně v dalších letech „natrvalo“ nám ještě víc začínalo docházet, jak silnou máme vazbu na Česko a vše s ním spojené. S odstupem vnímáme mnohem výrazněji krásu všeho českého a slovanského. Jak tomu rozumíme každou buňkou v těle. Nejen řečí, ale i mentalitě a výrazům v tváři. A pak jsou tu velmi silné vazby na lidi, které v Česku máme. Rodina, přátelé i lidé, se kterými jsme spjati pracovně. Začala jsem vidět a oceňovat, že tyto vazby trvají desítky let. Když přijedete žít do ciziny, nemáte kolem sebe lidi, kteří si spolu s vámi pamatují, co se dělo před »



Naše oblíbená pláž Anima Beach, kam často chodíme sledovat západ slunce.

maminka VZTAHY



Můj oblíbený paddleboard a katedrála v Palma de Mallorca v pozadí. Je nádherná a její síla září do dalekého okolí.



Pedro a Oliver zvládají přesuny báječně.

KRITÉRIEM BYLO TEPLEJŠÍ PODNEBÍ, MOŘE A NÍZKÉ POČTY NAKAŽENÝCH.

desítkami let. Začalo mi docházet, jaký dar je ta společně prožitá historie, kolektivní i individuální. V tomto smyslu pro mě Mallorca zatím takové „doma“ není, protože vazby na lidi i místa jsou i po těch letech stále nové, i když se stále prohlubují, a noví přátelé nám během pobytu v České republice chybějí. Španělsky rozumím jen lehce, takže šum mluvení na ulicích a v kavárnách je něco úplně jiného, než když rozumíte každému slovu. V tomto ohledu se cítím víc než na Mallorce „jako doma“ v Německu, kde jsem během studií pár let žila. Německy mluvím perfektně, rozumím německé řeči i mentalitě.

Jak to vnímají synové? Dva roky je pro dítě přece jen docela dlouhá doba.

Naši kluci si změny spojené se střídáním prostředí užívají, jsou teď doma v Čechách i na Mallorce. I když jasně vidím, že vazba na Čechy i pražský byt je mnohem silnější. Náš domov v Praze je pro nás stále pevná základna, a to právě i díky té prožité historii. V Česku jsou místa, která znají doslova od narození. Je vtipné, že našemu staršímu synovi říkáme od narození Pedro, přestože má v rodném listě Petr. Ale španělská verze nám na něj zkrátka sedla víc. A to jsme nevěděli, že ve Španělsku budeme jednou žít.

Ted' střídají mezinárodní školu v Praze a na Mallorce. Jsou přechody mezi nimi komplikované, nebo probíhají plynule?

V obou školách se vyučuje v angličtině. Třeba matematiku se kluci učí v české mezinárodní škole v češtině i v angličtině. Samozřejmě jsem ráda, že v české škole mají češtinu, kterou v průběhu měsíců na Mallorce doplňujeme párkrát do týdne skrz on-line výuku. Chci, aby češtinu měli na dobré úrovni, protože je to jejich mateřština a aby mohli v budoucnu studovat i na českých školách, budou-li chtít. I na Mallorce mají ve škole jako hlavní jazyk angličtinu, takže se pomaleji učí španělsky, což je trochu škoda. Doufala jsem, že jazyk vstřebají třeba do roka – ale to by museli být v klasické, a nikoli mezinárodní škole. Takhle mají španělštinu a katalánštinu (ano, povinně i katalánštinu) jako jazyk několikrát do týdne. Výuka v mezinárodní škole na Mallorce je projektově zaměřená, což se mi líbí, a prostředí nesmírně přátelské. Na obou školách cítím, že učitelé dělají svou práci srdcem, se skutečným nadšením a s láskou k učení i dětem, a to považuji ve vzdělávání za klíčové.

Jaká je situace v současné době? Jste více na Mallorce, nebo v Česku?

Protože máme silnou vazbu na Čechy a moje práce „naživo“ s lidmi zase ožila, rozhodli jsme se nakonec pro režim půl napůl. Od listopadu jsme na Mallorce a od dubna tady. Sice jsme plánovali, že do Čech budeme jezdit jen na léto, nakonec jsme ale cítili, že potřebujeme být v Praze víc. Aktuálně máme naši „českou sezonu“ a já si život v Česku a vůbec ve střední Evropě užívám mnohem víc než kdy předtím. Právě tím, že to přestalo být tak celoročně samozřejmé, je pro mě vše v Česku ještě mnohem krásnější a vzácnější. Navíc pro mě právě začíná období, kdy velká část mé práce probíhá ve formě živých setkání a seminářů, a za to jsem velmi vděčná. S chladnějšími měsíci pak opět půjdeme více do on-line podoby. ✖



Naše první dny na Mallorce. Tehdy jsme si ještě mysleli, že se po pár týdnech vrátíme domů.