

Žijeme v období ohromné krize. Nemůžeme pomoci celému světu, ale můžeme pomáhat ve svém okolí

svobodny-svet.cz/zijeme-v-obdobi-ohromne-krize-nemuzeme-pomoci-celemu-svetu-ale-muzeme-pomahat-ve-svem-okoli

11. září 2022



Často toužíme po nějaké pilulce či superpotravině, která vyřeší všechny naše neduhy, nebo alespoň ten nejvážnější. Když není v obchodě, objednáme ji na internetu, abychom zjistili, že jsme naletěli, nebo to prostě není tak jednoduché, či zázračné, jak bychom si přáli. Někdy nás také různé reklamní akce a kampaně oslepí a ohluší natolik, že nevnímáme, co máme na dosah. Hana Zemanová v této souvislosti v předchozí části rozhovoru použila přirovnání, že dnes sice umíme spoustu cizích jazyků, ale ztratili jsme schopnost rozumět jazyku přírody, což je takové, jako bychom nerozuměli vlastní mámě: „Jako kdyby na nás máma mluvila jazykem, kterému nerozumíme.“

Martina: Mně se líbilo, jak jste říkala, že vás inspiroval Japonec George Osawa, který říkal, že když spatřil v Evropě louku pampelišek, tak vycítil jejich sílu a řekl, že tam, kde roste tato

nádherná rostlina, není nutné dovážet ženšen. Mě to zaujalo v tom smyslu, že je možné, že na jedné louce má průměrně zdravý člověk celou lékárnu, všechno, co potřebuje. Je to možné?

Hana Zemanová: Já v to věřím. Dokonce věřím v to, že léky z přírody, které potřebujeme, nám často rostou na vlastní zahradě, nebo se k nám nějak nastěhují.

Martina: Věříte i v toto mystérium?

Hana Zemanová: Věřím, protože se chci na svět dívat okouzlenýma očima, a je to recept na moje vnitřní štěstí. Takže se fakt dívám na svět okouzlenýma očima, i na byliny, a byť nejsem bylinkářka, tak se snažím poznávat byliny, které nám rostou v zahradě, nebo na nejbližší louce. A velkou inspirací je mi nejen třeba uvedená věta, ale i Maria Treben, která říkala, že pro základní lékárnu stačí pět úplně nejběžnějších bylin – jako pampeliška, kopřiva, bez, pro někoho lípa, pro někoho jiného jitrocel. Protože já sama hledám a myslím, že všichni jsme zahlceni informacemi, a já taky, a tím, že mě fascinují tato témata, tak to nejen zkoumám v přírodě, ale čtu knihy, a mám z toho takovou hlavu, a je toho na mě pak příliš moc. Takže jsem bylinkářkám a lékařkám, se kterými jsem pracovala, pokládala otázku: Které základní bylinky patří do domácí lékárny, ale ať jsou třeba jenom tři, nebo maximálně pět, čím začít, co je minimem, pokud chceme žít přirozenějším způsobem?

Martina: A co vám odpověděly? Čínská doktorka vám určitě neříkala, že je to pampeliška.

Hana Zemanová: Ale třeba lékařka Martina Zisková, která se zabývá ajurvédskou medicínou, mi říkala, že se těmto základním bylinkám, které by mohly být po ruce, nebo u sebe, říká babiččin kapsář. A vyprávěla mi, jaké bylinky měla u sebe vždy její babička, která žádnou ajurvědu nestudovala.

Martina: Co to bylo?

Hana Zemanová: To chci právě říct. A když jsem to potom porovnávala s výpověďmi jiných lékařek, nebo bylinkářek, tak to nesmírně souvisí s tím, kde tyto ženy žily, nebo žijí, a co používaly jejich předkyně. Je jako s individuálním přístupem v jídle. Pokud žijeme na horách, nebo máme na horách chalupu, tak je to něco jiného, než když kolem sebe máte suchou stráň, protože tam poroste něco úplně jiného. Takže je dobré se přizpůsobit zkušenostem, které nám může někdo předat. A pro případ, že nikoho takového nemáte, jsem tam dala tuto inspiraci, kdy se v podstatě všichni shodnou na takových bylinkách, jako je na jaře kopřiva, pampeliška, potom bez, nebo lípa. Jedna paní doktorka vzpomínala, že její babička si vystačila s řepíkem a lípou, a pak třeba na podzim šípký. A šípký jsou přesně námět na rodinný výlet a na čaj na celou zimu.

Léčivé bylinky se stěhují za lidmi s konkrétními nemocemi, aby jim pomohly

Martina: Ještě mě zaujala myšlenka, že bylinky se k člověku jakoby stěhují podle toho, co potřebuje. Zavání to trošičku už mystérii a magií, ale přivedla mě k tomu historika jedné mé kolegyně, která tvrdila, že její tatínek měl nemocná játra, a jejich pozemek byl zahlcený pampeliškami, i když on celý život trávil tím, že pampelišky trávil, ale ony tam pořád rostly, a to v obrovském množství. A na játra je samozřejmě výborný kořen z pampelišky, i čerstvý stvol, což on nevěděl. A když umřel, tak tam další rok nebyla jediná pampeliška, a naopak se tam nastěhoval jetel červený, protože ona měla hormonální problémy.

Hana Zemanová: Ženské problémy.

Martina: A potřebovala jetel. Tak to mi přijde jako téměř mysteriózní historika.

Hana Zemanová: Tyto příběhy miluji.

Martina: A bylo by to od přírody opravdu velmi velkorysé, až geniální.

Hana Zemanová: Po celou dobu, po kterou tato kniha vznikala, jsem byla mockrát plná úžasu, dojetí, a možná fakt i leckdy slz z toho, jak fantastické je naše spojení s přírodou. Těchto příběhů od bylinkářek jsem vyslechla celou řadu, a dokonce mám i některé vlastní zkušenosti. Třeba se mi při rozvodu úplně rozhodila štítná žláza, a po všech možných peripetiích, kdy jsem zkoumala kde, co by mi pomohlo, jsem zjistila, úplně oklikou, že to cenné mám opravdu u domu, protože jsme tam vysadili stromořadí z jeřábů, které nám vedou přímo k domu, a květy jeřábu právě obsahují látky, které jsou podobné ženským hormonům v hormonálním systému, a pomáhají při různých dysfunkcích se štítnou žlázou, mimo jiné.

Martina: A pomohly vám?

Hana Zemanová: Užívám to. A je pravda, že nepoužívám hormony, žádné léky, a v podstatě jsem pořád na podobných úrovních, takže se to nezhoršuje. Také jsem slyšela příběhy o ženách, které v těhotenství najednou zjistily, že mají v zahradě celou těhotenskou směs na čaje.

Martina: Kontryhely, a podobně?

Hana Zemanová: Někdy to neumím vysvětlit. Nebo jsem slyšela příběhy s boreliózou, kdy ženě, která měla těžkou formu boreliózy, začala v zahradě růst, vzdušnou čarou za její hlavou, štětka lesní, přičemž oni před tím po ní všude pátrali. Tyto příběhy jsou krásné, a někdy nevím, co si o nich mám myslet, ale nechávám si to v duchu kouzla života, protože když se, podle mě, takto díváme okouzlenýma očima na svět, tak myslím, že jsme víc plni úžasu, a to nás možná docela sytí, nebo nám to dává naději, nebo větší radost, než kdyby tomu všemu člověk nevěřil.

Mluví se jak o krizi žen, tak o krizi mužů. Není to vlastně krize lidství?

Martina: Vy se ve své knize také hodně dotýkáte tématu ženství, a i teď jste pořád vzpomínala příběhy žen, nebyl tam žádný příběh muže. Myslíte, že je dnes ženství v krizi?

Hana Zemanová: Mluví se jak o krizi žen, tak o krizi mužů. Tak nevím, jestli to není krize lidství.

Martina: Jak to vnímáte? Protože dřív byla žena pečovatelkou, tak to prostě bylo. Byla láskyplnou pečovatelkou, a její sukně přikrývaly všechno: Měly poskytovat útěchu dětem, chlácholení, zároveň muži poskytovat zázemí, sílu. Ale mnohé ženy už toto dnes vnímají jako jakousi služebnou roli. Možná, že je to jenom zmatení a že naopak tato role ženy byla tou nejsilnější. Těžko říct. Jak to vnímáte vy?

Hana Zemanová: Vnímám to hodně silně, a věnuji přemýšlení o tom hodně času, a to nejenom sama za sebe, ale i s kamarádkami. A spojuje nás podobné téma, jak to zvládnout, jak zvládnout tyto nároky, které vznikají a které jsou dnes na ženu kladeny. Ale nechci říkat, že jsou kladeny z vnějšku, ale my si je hodně klademe samy, protože jsme zavaleny fantastickými možnostmi, které jsou skvělé, ale je jich strašně moc. Moje maminka, které je 78, vždycky říká: „To je, Haninko, přímá cesta do blázince.“ Protože je potřeba být skvělou milenkou, respektující matkou, pečovatelkou, péct domácí chleba, pěstovat bylinky, vařit, chodit na šípky, a teď ještě ty věci, o kterých píšu. A do toho řešit bosonohou chůzi, vědomé dýchání, otužování, meditace, a...

Martina: A třeba také občas přinést domů nějaké peníze.

Hana Zemanová: A toto všechno se valí ze všech stran, a spousta žen má pocit, že když toto vše nedělá, že dost nerozvíjí své ženství, nebo cit pro svou cyklicitu. Jsou to také témata, jako bezplenkové metody a respektující výchova. A mně se nesmírně líbí psycholog Marek Herman, který toto hodně dobře pojmenovává. A já pořád sama sobě kladu otázku, jak to žít ve všedním životě, abych se necítila přetížena a abych měla pocit, že můžu být něžná, jemná.

A mám tam ještě jedno téma, že jsem zůstala sama se dvěma malými dětmi, a když jim byl rok a pět let, tak jsem několik let řešila roli mámy-táty, kdy člověk nastavuje řád, a zároveň chci být něžná. A

toto mě vždycky dovádělo k bezradnosti, a až někdy k zoufalství, protože jsou to role, které nejdou spojit. A přijde mi, že i v nerozvedených rodinách toto ženy často cítí. Zrovna včera mi kamarádka vyprávěla příběh, že se třemi malými dětmi odchází od muže, protože má pocit, že je na všechno sama, byť jsou manželé, ale ten muž je pracovně stále mimo, a na ní je toho příliš moc. A já vlastně vůbec nemám recept. Furt se na to všech ptám a cítím, že tato krize je na obou stranách a že se jako houby po dešti všude objevují kurzy a knihy na mužství, ženství, jak s tím pracovat archetypálně, jak jsme přirozeně nastaveni. Ale svět, který dneska žijeme, je úplně jiný, takže pro mě je to také každodenní téma.

Rodinné rituály pomáhají. Ale je dobré si vytvářet své podle potřeby, a neopakovat jen ty tradiční, protože některé už mohou být nefunkční.

Martina: Také se v knize věnujete, a to mě zaujalo, nejrůznějším rodinným rituálům. Řekněte mi, jaký vás rituál vás zaujal tak, že byste ho doporučila, ať je doba jakákoliv, protože do rodiny patří. Nebo jakou roli měly rituály v rodinách, a co z toho vás okouzilo?

Hana Zemanová: Je to způsob, který jsem si vnesla do života, až když se mi narodily děti, je to můj tvořivý přístup k rodinnému životu, který jsem nepřevzala z rodiny, ale vytvářela jsem si ho, nebo vymýšlela, v kontextu starých tradic, o kterých jsem věděla, že členily čas na všední a sváteční, a různé sezóny podle toho, jak se měnilo roční období. Ale já jsem trošku cítila, že doba už je jinde, takže mi připadalo docela nesmyslné slavit s dětmi dožínky, protože to úplně neprožíváme, a to je jenom jeden příklad z mnoha, protože cyklus, nebo liturgický rok, všechny slavnosti a tradice, byly hodně postaveny na zemědělském prožívání roku – ale my už nejsme zemědělci.

Martina: Ani májka na Jižáku nezpůsobuje spontánní nadšení.

Hana Zemanová: Takže jsem si říkala, aby naše rodinné zvyklosti odrážely to, co fakt žijeme, a my žijeme nějakých 15, 16 let na venkově, takže máme v každodennosti nějaké spojení s přírodou.

Třeba vím, že děti milují to, že na 1. adventní neděli píšeme Ježíškovi, a celý ten den je pro nás sváteční. A předcházelo tomu, že děti, když byly maličké, mi třeba v říjnu říkaly: „Ale Terezka, nebo Zuzanka, Petruška, už psaly Ježíškovi. A pak v listopadu, nebo na začátku prosince říkaly: „A oni už mají i stromeček.“ A já jsem říkala: „Ale my píšeme Ježíškovi na 1. adventní neděli, kdy rozsvítíme první svíčku, a pak si uděláme hezký večer. A to je čas, sváteční chvíle, která není nikdy jindy, prostě je to v tento den.“ A to se nám všem docela vrylo pod kůži. Ale myslím, že tyto tradice, zvyky, rituály, tyto opakované věci, vedou k tomu, že nám dávají alespoň nějaký pocit předvídatelnosti, nechci říct jistoty, protože jistotu nemáme nikdy, v tomto obrovském chaosu ve světě, kde žijeme, a který je plný nejistot.

Martina: Záchytné body.

Hana Zemanová: Přesně, možná je to nějaká kotva, opora, kdy víme. Vidím to hodně přes oči dětí, když jsem si říkala, že chci, aby děti prožívaly tento úžas, tyto chvíle svátečnosti, a chci je s nimi prožívat společně, protože mám pocit, že nás to léčí, celou rodinu.

Třeba o Velikonocích přesně víme, nebo holky vědí, co který den děláme, a že na Velký pátek jdeme do lesa sbírat poklady, a vezmeme občas ještě nějaké děti třeba z vesnice, nebo syna od mé sestry, a všechny tyto děti jsou v tuto chvíli úplně okouzleny. A moje velká dcera, dneska téměř patnáctiletá, možná ví, že já k tomuto kouzlu nějakým způsobem přispívám, ale stejně chce tuto chvíli prožít.

Je dobré a zdravé přizpůsobit spánek ročním a denním přirozeným rytům, a neponocovat po večírcích

Martina: Bavily jsme se o tom, jestli je krize ženství, krize mužství, nebo krize společnosti. Ve své knize hodně akcentujete věci, jako kontakt s půdou, doteky ve vztahu, v rodině, a podobně. Řekněte mi, myslíte, že to jsou věci, o které nás také připravila technologická

doba, a ony nám přestaly chybět, nebo spíš máme tendenci se k tomu vracet, protože zjišťujeme, že v světě současných možností nejsme mnozí prostým způsobem šťastni?

Hana Zemanová: Asi obojí. Já jsem cítila, že to té knihy musím přidat, protože jsem měla motto ukázat dary, které nám příroda každý měsíc dává, nebo nabízí, co to jsou lokální superpotraviny, a čím nás příroda vyživuje. Jenomže jsem cítila, že to není úplně celistvý přístup, že to jsou jenom živiny, jenom potrava, což je nesmírně důležité, ale pro celkovou pohodu to v žádném případě není celistvý obraz. A tak jsem pátrala, nebo přemítala o tom, co nám ještě buď příroda, nebo my sami sobě, můžeme nabídnout jako to úplně nejdostupnější, nejlevnější, zadarmo. Co máme my lidé k dispozici, a čím můžeme vyživovat a sytit ať už naše zdraví, nebo naši pohodu, radost, lásku, abychom se cítili spokojeně. A proto jsem hledala, co je ten nejdostupnější dar, který máme k dispozici, a tak přicházela tato témata, ze kterých jsem vybírala.

Takže když jsem psala zimní období, tak jsem moc dobře věděla, jak mi v mých těžkých obdobích psychicky pomáhala samomasáž teplým olejem, a tak jsem si říkala, že to je také, v uvozovkách, superfoods, a nejenom dotek, ale i dotek teplým olejem, nebo vzájemný dotek. Tím se vlastně obrovsky vyživujeme. Nebo jsem přemýšlela, že to, co jsem nazvala superpotraviny, v zimě nemáme, jako jsou lesní bobule, které jsou skvělé superfoods na léto, ale máme tmu, a můžeme mít ticho, dlouhé večery, a můžeme mít ponurou krajinu plnou mlhy a šedi, což nás většinou úplně nebaví, ale můžeme se na to podívat tak, že to je superpotravina pro naši nervovou soustavu, že v tomto nebarevnu nejsou podněty pro smysly, což nám ale umožňuje dát odpočinout nervové soustavě.

Martina: Tomuto období se říká malá smrt, a možná to jenom přijmout, a nebojovat s tím, a nezvyšovat počet...

Hana Zemanová: Aktivit.

Martina: Počet aktivit, večírků.

Hana Zemanová: Přesně tak.

Martina: Abychom všichni byli práškově veselí.

Hana Zemanová: Přesně tak. Proto jsem tam tyto věci zmiňovala. Stejně jako spánek, dostatečný, vydatný spánek, tedy když je v zimě brzy tma, tak jít brzy spát. Já jsem se toto naučila milovat až po čtyřicítce, protože dřív jsem docela ráda ponocovala, ale při rozvodu jsem si najednou sáhla na dno energie, a najednou jsem cítila, že každý večer bojuju mezi tím, jestli si užiju večírek sama se sebou a bez dětí, nebo se vyspím, a zjistila jsem, že vždycky, když se vyspím, tak moje nervová soustava funguje o dost líp, a že pak druhý den líp zvládnou. A tak jsem začala čím dál tím víc oceňovat spánek, a když člověk může spát, tak je to opravdu dar. A já jsem vždy šťastná, a možná mi to už dává víc, než mejdany, což jsem milovala v mládí, ale tehdy jsem to nějak vždycky zvládla rozdýchat, ale dneska potřebuju pečovat o tyto základní věci, a dopřávat si je.

A stejně tak v létě je tam dotýkání se země, dotýkání se půdy, a najednou mi vždycky přijde hrozně legrační, když se třeba zjistí, že nějaké bakterie v půdě, podle nějakého složitého vědeckého výzkumu, obsahují antidepresiva, a že se z nich pravděpodobně začnou vyrábět, nebo se testují, nějaké vakcíny, který by mohly být nápomocné při této diagnóze. Ale první cesta je hrabat se v hlíně, což je docela antidepresivní, a myslím, že docela přirozeně každý zahradník ví, jak dobře je mu v zahradě.

V létě a na podzim nám příroda dává různé bobule, borůvky, jahody, maliny, šípky, trnky, a v zimě tmu, klid, ticho a odpočinek

Martina: Kolik profesorů se na tom habilitovalo, vidíte? Vy jste, Hana Zemanová, ve své knize řekla, že otec nemocí je vždy nejistý, ale matkou je vždy strava, a teď jste mluvila o, řekněme, duševních superpotravinách. A já se teď zase vrátím úplně na zem: Každou

chvíli teď o něčem slyšíme, že je to superpotravinou, většinou je to olivový olej, tuňák, nějaké řasy. Řekněte mi, co kolem nás vidíte jako superpotravinu, a my jsme si toho zapomněli všimnout?

Hana Zemanová: Je jich celá řada. A je to tak, že v každém měsíci nějakou potkáte. Přijde mi, že příroda nás v tom nenechává a že nám pořád něco nabízí, a jakoby nás připravuje na období, které přichází. Takže třeba v létě jsou to pro mě lesní plody, to je úplně výživa, kterou nás příroda doslova zasypává, například lesními borůvkami, jahodami, malinami, ale i různými bobulemi v zahradách, které pěstujeme. A stejně vnímám v této kategorii fantastických výživných potravin i čerstvé bylinky, které můžeme mít i na malém záhonku, třeba ty nejjednodušší, jako je pažitka, petrželka, což jsou pro mě superfoods.

Martina: Říkáte, že každý měsíc. Ale vybrala jste si ten nejlepší. A co únor?

Hana Zemanová: Začala jsem létem, protože to teď máme za sebou. Ale s podzimem nás doslova zaplaví příroda jinými bobulemi, které vnímám, že to je brána do podzimního období, kdy přicházejí bobule jako jsou šípky, a před tím bezinky, arónie, rakytníky. To jsou bobule, které jsou naprosto nabité živinami, a většinou i různými látkami, který nám pomáhají zvyšovat imunitu, a připravují nás na těžké období. Takže mi přijde, že nám příroda dá do zavazadla takovouto „kápezetku“ na přicházející těžkou dobu, kdy nebude taková hojnost. Jako by říkala: Tady máš rakytník, arónie! – ty máme na zahradách, ale v přírodě máme šípky, které obsahuje naprosto nejvyšší obsah vitamínu C v celé naší přírodě, a bezinky, které jsou hodně antivirové, a jsou na nachlazení, tak se vyživ!

A potom miluju trnky. Kdy už není nic, a je klid, a už jsem ráda, že si odpočinu od těch všech sběrů, tak přicházejí trnky, ze kterých v listopadu vždycky v jednu sobotu vařím sirup, což mi také přijde jako „kápezetka“ do zimy. A navíc je to báječný dárek pro lidi, protože to je výborné. Takže tím nás příroda vybavuje.

A únor? Tam nás vybavuje právě dlouhou tmou a tím, že když to respektujeme, tak by bylo dobré si odpočinout, protože je nám naservírována, pokud rozumíme jazyku přírody, delší tma, víc odpočinku, víc spánku, méně podnětů, nejsou podněty pro smysly, příroda není nijak krásná, možná je krásný sníh, když jsou bílé pláně, ale jinak, když není sníh, je krajina naprosto jednotvárná, ponurá, nebo je to jednotvárně bílá krajina, není to hra všech barev jako v létě, kdy jsou naše smysly úplně vyživovány, a kdyby to tak bylo celý rok, tak myslím, že to nervovou soustavu úplně unaví. Ale je krásné, že zima nám dává odpočinek. A co se jídla týče, tak jsem mezi superfoods v zimě zařadila třeba vývary.

Žijeme v období obrovské krize. Ale je těžké zjistit, co je za tím. Nemůžeme pomoci celému světu, ale můžeme pomáhat ve svém okolí, kam naše oči a srdce dohlédnou.

Martina: Hanko Zemanová, jak vidíte budoucnost? Zdůraznila jste, že se díváte, nebo se snažíte dívat na svět okouzlenýma očima, v mnoha ohledech ale víme, že se nad námi stahují určité mraky, ať už jsme si je přivolali sami, nebo se svět zkrátka takto točí, a některé by nám mohly poměrně zásadně změnit život. Část mých přátel to programově ignoruje a říká mi: „Nechci se zabývat tématy, která řešíš. Nechci to dělat, protože si chci úplně uměle uchovat pozitivní energii, protože věřím, že stejně nic nezměním.“ Část mi zase říká: „Uvědomujeme si to, připouštíme si to, třeba nás to i trápí, přemýšlíme nad tím, kudy z toho ven, scházíme se s lidmi, kteří také mají obavy, a diskutujeme, a to nás posiluje. Ale je možné, že stále víc do této vazkosti strachu zabředáváme.“ Řekněte mi, jak to vidíte vy? A jak se snažíte vnímat svět kolem sebe v jeho realitě, ať už přináší cokoliiv?

Hana Zemanová: Jednoznačně si uvědomuji, že žijeme v období obrovské krize, ale nevím, jestli transformace. Někdy ale, když se začnu zabývat civilizačním a sociálním kolapsem, a ekologickými souvislostmi, stavem půdy a vody, stavem lesů a lidského zdraví, tak jako bych měla tendenci propadnout depresi, nebo ztratě naděje.

Martina: Zádumčivosti.

Hana Zemanová: Prostě někdy mě enviromentální žal zasáhne. Ale asi jsem si vytvořila obranný mechanismus, protože jsem vždycky přemýšlela, ať už to bylo kvůli ekologii a stavu půdy, nebo když přicházel covid, a všichni jsme hledali, co je to za příběh, kde je tam, nebo jestli v tom všem může být i ruka boží, a jaká je, nebo jestli jsou to jenom hry a manipulace, kterých jsme součástí. A postupem času jsem došla k tomu, že když propadám těmto trochu depresívním pohledům, tak lavinovitě ztrácím energii, a mám pocit, že nejsem pro nikoho užitečná, ani sama pro sebe, ani pro svou nejbližší rodinu, ani pro komunitu ve které žiju, a že bych asi ani nenapsala takovouhle knihu.

Najednou jsem si uvědomila, že tato kniha hodně vznikala v době covidové, a byla to možná i součást mé terapie ohledně celé této situace. Ale já neodlišuji covidovou dobu od ekologické a společenské krize, že vnímám to tak, že se to všechno prolíná a že jsme součástí systémových kolapsů na různých úrovních. Takže pořád přemýšlím o tom, do jaké míry je to sobectví, nebo do jaké míry je to hra, nebo péče o to, abych si zachovala svou zdravou energii na to, abych mohla být užitečná tam, kde můžu, nebo abych mohla pomáhat, kde pomáhat můžu, třeba v mé rodině, a žít každodenní život v rámci dané situace, jak nejlépe dokážu. Nebo napsat knihu, která třeba bude lidem pomáhat i v těchto těžkých dobách, ať už na materiální, ekonomické úrovni, kde jim pomůže ušetřit spousta peněz z rodinného rozpočtu, nebo jim bude dávat pocit, nebo radost a naději, i reálnou naději na základě toho, že se všechno děje podle nějakých řádů světa, kterých jsme součástí, a že se tomuto příběhu odevzdáme, a budeme ho všichni žít.

A je fakt, že mi spousta lidí píše, že tato kniha na ně působí až hodně terapeuticky, nebo léčivě, jako že jim dává naději a radost. Tak to jsem si potom zpětně vyhodnotila, že je dobře, že jsem nesledovala každý den zprávy, a nesledovala stav celého světa v každodenní bolesti, a raději jsem psala tuto knihu, protože to možná spoustě

lidem pomůže. A jsem hodně nastavena na to prožívat lokální příběhy hodně citově, protože mám pocit, že tam můžu pomoci. Neumím pomoci stavu celého světa, ale mám pocit, že můžu pomoci sousedům, nebo v rodině, kterou máme obrovskou, a vždycky je na tom někdo líp, a někdo hůř.

Mám dokonce pocit, že nemůžu vědět, co se opravdu děje, protože vlastně vůbec nevím, co je reálná situace ve světě. Vůbec nevím, kdo tahá za jaké nitky, že to jsou všechno různé teorie. Ale u jednotlivých, konkrétních prožitků rodin v blízkém okolí, kam dosáhnou moje jako oči a srdce, mám pocit, že jsem užitečná.

Martina: Když bych si to měla převyprávět, tak asi nezavírat oči nad tím, co se děje kolem, ale pomáhat tam, kam člověk dosáhne, a pořád v sobě žít naději.

Hana Zemanová: Snad.

Martina: Hanka Zemanová, moc vám děkuji za hezké povídání, které nás v mnohém postavilo zdravým způsobem nohama zpátky na zem, a nechalo nám hlavu v oblacích. Díky moc.

Hana Zemanová: Také děkuji, Martino.

| HANA ZEMANOVÁ

■ ■ ■ ■ ■ (2 votes, average: 5,00 out of 5)

>> Podpora

Svobodný svět nabízí všechny články zdarma. Náš provoz se však neobejde bez nezbytné finanční podpory na provoz. Pokud se Vám Svobodný svět líbí, budeme vděční za Vaši pravidelnou pomoc. Děkujeme!

Číslo účtu: 4221012329 / 0800

>> Pravidla diskuze

Než začnete komentovat článek, přečtěte si prosím pravidla diskuze.

>> **Jak poslat článek?**

Chcete-li také přispět svým článkem, zašlete jej na e-mail: redakce (zavináč) svobodny-svet.cz. Pravidla jsou uvedena [zde](#).

