

Monika Majvaldová
Simona Martínková Racková



PONOŘ SE

DO SVÉ BUDOUCNOSTI

Inspirace z hlubin moře pro život na souši

mladá fronta

Ponoř se do své budoucnosti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Monika Majvaldová, Simona Martínková Racková
Ponoř se do své budoucnosti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

PONOŘ SE
DO SVÉ BUDOUCNOSTI




Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě, využijte k tomu www.restorio.cz.



Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

PONOŘ SE DO SVÉ BUDOUCNOSTI



Inspirace z hlubin moře pro život na souši

Monika Majvaldová
Simona Martínková Racková

mladá fronta

Obsah

„Potápění je pro mě tak silný zážitek, že zkušenosti z něj přirozeně vnáším do své práce.“ (rozhovor s Monikou Majvaldovou).....	7
1. kapitola: Nikdy nepřestávej dýchat.....	47
2. kapitola: Proč být (někdy) negativní.....	57
3. kapitola: Sám sobě parťákem	73
4. kapitola: Respektuj a budeš respektován	91
5. kapitola: Od „dělání“ k (prostému) „bytí“	107
6. kapitola: Kde je proud, tam je život	119
7. kapitola: Rychle dolů, pomalu nahoru.....	137
8. kapitola: Kolikrát se zanořím, tolikrát se vynořím	145
O autorkách	157

„Potápění je pro mě tak silný zážitek, že zkušenosti z něj přirozeně vnáším do své práce.“

Rozhovor s Monikou Majvaldovou

Tahle kniha staví na příměrech z potápění, které s úspěchem používáš při své práci terapeutky a koučky. Jak tě tahle analogie napadla? A kdy a jak jsi s potápěním vůbec začala?

Naučila jsem se potápět v Thajsku v roce 2008, na ostrově Koh Yao Yai, který leží asi hodinku od Phuketu v Andamanském moři, a byl to pro mě zlomový okamžik. Přihlásila jsem se do kurzu, a přitom jsem byla obrovský strašpytel. Nikdy jsem neplavala ráda v hluboké vodě. Tahle cesta pro mě byla významná a v mnoha ohledech objevná i proto, že jsem poprvé vyjela do zahraničí sama, bez cestovky. Původně jsem měla jet s kamarádkou úplně jinam, jenže ona mi to na poslední chvíli odřekla. A známý mi navrhl, abych letěla

do Thajska, když už jsem si zařídila tři týdny volna, což je pro mě vždycky vzácné. A ať rovnou zkusím i kurz potápění. Dala jsem na něj – a zalíbilo se mi to natolik, že jsem si udělala rovnou dvě licence. Začátečnickou od americké společnosti PADI a pak tu pro pokročilé, díky které se můžu potápnout ve větších hloubkách a mám natrénováno i na složitější situace.

A jak vznikl nápad pracovat s příklady z potápění v psychoterapii?

Jsem systemický kouč a gestalt terapeut. Pracuju s lidmi na tom, aby jednali chytreji, jednodušeji, aby na světě byli rádi a zároveň věděli, jak si to zařídit. Analogie a příklady z potápění jsem začala brzy po první zkušenosti s potápěním vnášet do workshopů, koučování a při setkávání s jednotlivci i se skupinami – a ono to fungovalo. Lidem, kteří se potápějí, to docvaklo velmi rychle, a ti, kteří se nepotápějí, měli doširoka otevřené oči a říkali, že tohle je tedy nikdy nenapadlo. Souvislosti do sebe okamžitě zapadaly, a to naprosto netradičním způsobem.

Napadlo tě to hned, nebo až po čase?

Jsem zvědavý i zvědavý člověk a to, co zažívám v civilním životě, přirozeně přenáším do své práce. Takže mě ta analogie napadla velmi rychle. Určující situace nastala vlastně už tehdy, když jsem se poprvé ponořila do moře s lahví a poprvé jsem se nadechla pod slanou vodou. I když už jsem měla zkušenost z bazénu, ta velikost,



Monika Majvaldová

„Řekla jsem si, že bude fajn místo strachu a výčitek zapojit radost a zvědavost a zkoušet to znova.“

rozlehlost a nekonečnost hlubiny, kterou jsem kolem sebe ani neviděla, ale spíš jen tušila, byla ohromující.

V tu chvíli jsem cítila veliký strach. Byla jsem v neznámém prostředí, a než jsem si uvědomila, že se mi nic nestane, že je o mě postaráno, co se týče vzduchu, a že mám všechno, co pod vodou potřebuju, byla jsem v úplné panice. Chytala jsem se za ruku svého instruktora, ten mi ji láskyplně sundával a ukazoval, ať dýchám, nádech, výdech – pod vodou odpadá mluvená řeč a používá se posunčina, čímž se všechno zjednodušuje.

Nakonec jsem se ho pustila a snažila se už sama udržet rovnovážně – protože o to jde, abychom s každým nádechem a výdechem nelítali nahoru a dolů a nepřivodili si tak zdravotní problémy, barotrauma. Jenže jsem nevěděla, jak toho dosáhnout, a jediné, co mě v tu chvíli napadlo, bylo to, že budu kopat a budu rychlá. Ovšem potápěčské ploutve jsou větší a těžší než ty běžné, šnorchlovací, takže když zabereš, voda poslechne a pošle tě dál. A já jsem zabrala – a ztratila se svému buddymu, tedy partákovi.

Další průšvih bylo to, že jak jsem se bála, nejenže jsem se rychle pohybovala, ale taky jsem hrozně rychle dýchala, takže svaly spotřebovávaly daleko víc kyslíku a vzduch v lahvi začal rapidně ubývat. Když mě instruktor dostihl a chytil, zjistil, že po půlhodině pod vodou jsem spotřebovala téměř celou lahev. Měli jsme dvě možnosti: buď se „pověsím“ na něj a vezmu si od něj jeho vzduch, anebo půjdeme nahoru, což jsme nakonec udělali. Až později jsem si uvědomila, jak moc mi bylo líto, že už musím na hladinu. Za tu chvíli jsem pod vodou nestihla vidět skoro nic. Jenom vyplašeného velkého kanice, který byl vyděšený, co se to kolem něj řítí, a nádhernou velikánskou murénu, která se mě ale taky lekla. Navíc jsem zažívala obrovský pocit viny, protože se mnou šla z vody celá skupina. Ponor stojí v průměru osm set korun, a já to ostatním zkazila!

Nahoře na hladině, na lodi i potom večer jsem přemýšlela o tom, proč jsem se do potápění vůbec pustila... Co si tím dokazuju. A říkala jsem si – dobře, už jenom to, že jsem se vůbec potopila, že jsem to zvládla, byl obrovský krok. Ale má to takhle skončit? Tohle že by mělo být všechno? V tu chvíli jsem si uvědomila, že takhle to nechci. V tomhle životě se nedostanu do jiné galaxie, neprozkoumám Měsíc nebo jiné planety, ale na Zemi je tolik krás a nádhery – a oceány jsou celý další svět! A je jich spousta, takže toho mám tolik k objevování! Řekla jsem si, že bude fajn místo strachu a výčitek zapojit radost a zvědavost a zkoušet to znova. Jít do toho s touhle motivací a odložit dokazování si, jaký jsem pašák, že jsem se já, která se s vodou moc nekamarádím, dostala pod hladinu.

A tak jsem začala velmi poctivě dodržovat konkrétní jednoduchá pravidla, a když dnes skočím do vody, visím v ní jako žába. Udržuji rovnováhu, dokážu pozorovat to, co je kolem mě, a vidím i tak malé věci, že jsem začala fotit supermakro snímky. Abych je nerozmazala a nevyplašila tvora, kterého fotím, musím maximálně ovládat své pohyby a udržet balanc. A to je první příklad, který jsem řekla svým klientům. Že změna přijde, když se zastavíme. Jestliže jsme rychlí, sice se dostaneme z bodu A do bodu B, ale strašně moc věcí nám utíká. A taky z toho můžeme být extrémně vyčerpaní. Dneska mi lahev stačí na dva ponory, byť se z bezpečnostních důvodů nepoužívá opakovaně, ale už jen vědomí, že tohle zvládám, způsobuje, že se můžu mnohem víc zajímat o svůj vnější i vnitřní svět, pod hladinou i na suchu.

Mořský svět je nádherný. Je to něco neuvěřitelného. Už jen to, že se zvířata nebojí, a pokud je nezaženu někam do kouta, jsou úžasně zvědavá a sama se přiblíží. A tady vidím další analogii pro nás – ve chvíli, kdy netlačím a opravdu respektuju druhé, najednou leccos uvidím, a dokonce můžu pozvat své okolí, aby přišlo blíž.

Kde všude ses už potápěla?

Nejvíce v jihovýchodní Asii, mám to tam moc ráda. Z nějakého důvodu se v Thajsku cítím jako doma. Po dvanáctihodinovém letu vystoupím v Bangkoku z letadla, stačí nádech a výdech, a mám pocit, že jsem se vrátila domů. Je to zvláštní. Vzduch je tam vlhký jako v prádelně, vlasy se mi rázem zkroutí tak, že vypadám jako beran, ale je mi tam moc dobře. Takže mám hodně napotápěno



Devil (Achaeus japonicus)



*Porcelain anemone crab
(Neopetrolisthes maculatus)*

právě v Andamanském moři, v různých lokalitách včetně národních parků.

Nádherná a neuvěřitelně bohatá je ale i Indonésie a focení jsem propadla na ostrůvku Lembeh, který leží u Sulawesi. Krásné vzpomínky mám na souostroví Derawan, té oblasti se přezdívá „indonéské Maledivy“. Potápěla jsem se tam na Borneu a na ostrově Maratua, který je naprosto úchvatný. Je to korálový ostrov, atol, se stometrovými drop off útesy a velmi silnými proudy, ale díky tomu je tam hrozně moc života a všechno je mnohem větší, než jsme zvyklí. Třeba pražmy, které u nás dostáváme na talíř a mají dvacet pětadvacet centimetrů, tam měří i metr. Navíc mě baví nejen svět pod vodou, ale samozřejmě i ten nad vodou. Zvláště miluju kytky, jejich schopnost uchytit se naprosto všude. Je to fascinující.

Pokud jde o bližší lokality, několikrát jsem se potápěla v Egyptě – a nejstudenější potápění jsem zažila v salcburských jezerech. Tam jsem zjistila, že jsem rozmazlený tropický potápeč. Voda měla čtyři stupně, já na sobě sice měla několik vrstev neoprenu, ale stejně mi do něj nateklo, takže mě zima štípala do tváří a mrzlo mi úplně všechno. To není nic pro mě. Mám ráda teplou vodu, a i když se potápím v šestadvaceti stupních, bývá mi zima. Voda totiž bere teplo, zvláště když fotím a nehýbu se. I při potápění tedy myslím na to, jak se o sebe postarat, abych si to užila.

Splněný sen pro mě bylo Mexiko, konkrétně hluboké podvodní jeskyně cenotes. Jde o zatopený vápencový systém, kde se při potápění vznášíš „v místnosti“ a občas na tebe dírou ve „stropě“ sahá sluníčko. A ta nádherná modř! Tak čistou vodu jsem snad nikde jinde nezažila.

„Při jakékoli činnosti se můžu naučit něco o sobě, ať už je to potápění, nebo cesta lesem.“

Jakou základní spojitost mezi potápěním a psychoterapií jsi objevila?

Je jich spousta, ostatně psychoterapie je taky objevování. Při jakékoli činnosti se můžu naučit něco o sobě, ať už je to potápění, nebo cesta lesem, anebo to, že sázím kytku nebo hladím kočku. A potápění je pro mě tak silný zážitek a dnes už nezbytná součást mého života, že zkušenosti z něj naprosto přirozeně vnáším do své práce.

Jak dlouho už pracuješ jako psychoterapeutka a koučka? Táhla jsi k téhle oblasti odjakživa, byla jsi takhle zvědavá už jako holčička?

Letos to je osmadvacet let, co jsem absolvovala první koučovací výcvik, gestalt terapeut jsem od roku 2006. Různým typům výcviku jsem za ty roky věnovala jistě tisíce hodin.

Pokud jde o mé zázemí, pocházím z Ostravy, a to z rodiny učitelky a lékaře-neurologa. Doma jsem viděla, jak táta neustále studuje, čte, jak si vymezuje místo pro sebe a pro studium.

Máma zase učila ve speciální škole, kde kromě samotné pedagogiky bylo velmi důležité znát i specifika psychologické poruchy každého z dětí. Asi i proto jsem se od malička přirozeně zajímala o to, čím to děláme, že je nám spolu dobře. Anebo jak se stane, že nám to spolu naopak neladí anebo nejde.

Původně jsem byla učitelka jako máma, na ostravské pedagogické fakultě jsem vystudovala učitelství na prvním stupni a výtvarnou výchovu. Hned po škole jsem se ovšem přestěhovala do Prahy, kde jsem se vdala a začala učit.

A protože to byl přelomový rok 1989, měla jsem tu obrovskou výhodu, že si mě nikdo moc nevěšmal, protože všichni členové pedagogického sboru se zajímali především sami o sebe a o to, jak ustát svou komunistickou kádrovou minulost a udržet si místo.

V čem spočívala ta výhoda?

V tom, že jsem měla prostor dělat si leccos podle svého. Se školníkem jsem se domluvila, že si ve třídě dáme židličky do kruhu, z půdy mi přinesl starý koberec, vyčistili jsme vitrínu, do které jsme pak dávali výrobky dětí, a můj muž vyrobil parapety, aby každý mohl mít na okně kytičku, o kterou se staral. To, co je dnes ve školách naprosto normální, bylo tehdy novum.