



Marta Zapletalová, autorka čtyř knih. Foto: osabiniarohiv

## Marta Zapletalová: Bez lásky to nejde

Nedávno vyšla tiskem nová, v pořadí čtvrtá, kniha spisovatelky, mnohaleté cvičitelky jógy, Marty Zapletalové. Nese název: „Bez lásky to nejde“.

**Co vás přimělo k tomu znovu se po několika letech pustit do psaní?**

Mám kamarádku. Žije v Praze a občas si telefonujeme. Při jednom takovém rozhovoru se mě zeptala, jestli něco píšu, a já jsem jí z plného přesvědčení odpověděla: „Nepíšu a psát nebudu. Třikrát stačí.“ Tentýž večer jsem si lehla do postele, a když jsem zavřela oči, uviděla jsem ložnici, ve které jsem spávala s rodiči jako dítě, a svou mladou krásnou maminku. Současně s tím obrazem se mi v hlavě objevily slova a věty. Když jsem se probudila, ty věty tam byly pořád. Zapsala jsem je a zavolala kamarádce. Přečetla jsem jí, co jsem napsala, a ona mi řekla: „Mám z toho huslí kůži, je to krásné, piš dál.“ Pořád jsem nevěděla. Řekla jsem, že to zkusím. Slo to samo.

**Svůj příběh vyprávíte s upřímností, která vyžaduje odvalu. I když se za dosavadním životem ohlížíte s nadhledem, dotýkáte se věcí nejosobnějších. Neměla jste problém s takovou mírou otevřenosti?**

Na začátku knihy se čtenář dočte, že případná podobnost s reálnými osobami, místy a událostmi je čistě náhodná. Na druhé straně musím říct, že s otevřeností a s upřímností občas problém mívám, ale opačný. Většinou mám potřebu říkat všem všude, co si myslím, což není vždycky úplně rozumné a na místě. Ve filmu o nositeli Nobelovy ceny za matematiku Johnu F. Nashovi pronáší hlavní postava vtipnou větu „Mira mé upřímnosti hraničí s idiocii.“ To můžu říct klidně taky.

**Vaše kniha je také o smutku z rozpadu manželství, které bylo – podle všeho – velmi pěkné, a přesto skončilo rozvodem. Jaké poznání vám tato prožitá zkušenost dala?**

Jsem průběžně ve styku s velkým počtem lidí a otevřenost na mé straně vyvolává otevřenost na straně druhé, takže vím, že problémy, které prožívám já, prožívá v nějaké pozmeněné podobě kdekdo. Při rozchodu blízkých lidí bývají zranění a bolaví oba účastníci. Když už se to stane,

nezbývá nic jiného, než se s tím nějak vyrovnat a zpracovat to. Nejen vnější podobu toho všeho, ale hlavně to, co máme uvnitř v sobě. Nikomu neprospěje, když mu v hlavě straší zloba, pocit ukrivdění, žárlivost, zklamání. Představa viníka a oběti je hloupost. Lidé nejsou dokonalí a dokonalé nejsou ani naše vztahy. Vypořádat se s tím není jednoduché, ale možná zrovna proto jsme tady, abychom řešili, co jsme řešit nechtěli, a přijímali, co jsme přijmout nechtěli.

**Už několik desetiletí cvičíte jógu. Byla jste mezi prvními, kdo začal kurzy jógy v regionu vést – ještě za minulého režimu. Co vás k tomu přimělo?**

Zjistila jsem, že kdekdo má v rukávu historku o svých těžkých začátcích a ani já nejsem výjimkou. V pětadvaceti letech jsem porodila dítě a brzy po porodu jsem se propadla někam, asi do pekla. Dostala jsem diagnózu „laktální psychóza“ a doporučení k pobytu v psychiatrické léčebně. Do blázince jsem jít nechtěla, takže mě lékař vybavil hromadou léků a moji blízcí dostali radu, ať mě nenechávají samotnou z důvodu možné sebevraždy. Čekala jsem vysvětlení, povzbuzení, naděje, ale nic takového se nekonalo. Mé rodiče asi rozhovor s doktorem taky nepotěšili. Měla jsem dom a několik zatím neotevřených nečtených knížek o józe, a v té hrůze, kdy jsem hledala nějaké stéblo, kterého se chytnu, jsem je

### Ing. Marta Zapletalová

- Narodila se ve Zlíně.
- Vystudovala: VUT Brno.
- Napsala knihy: Jak si udělat pořádek v těle, v hlavě a v srdci; Klára a Jákob; Editin deník; Bez lásky to nejde.
- Vede kurzy harmonizačního cvičení.
- Byla manželkou spisovatele Zdeňka Zapletalá, s nímž má dvě dospělé děti.
- Žije na venkově poblíž Holešova.

otevřela a začala podle nich cvičit. Od té doby jsem s cvičením nikdy na delší dobu nepřestala, a jsem přesvědčená, že každodenní cvičení mi pomohlo vrátit se do života.

**Můžete vyjádřit, co přesně vám jóga dává?**  
Je každodenní součástí mého života, takže ty přínosy zaregistruju až ve chvíli, kdy ji nakrátko odložím. Je jich moc. Jóga není jen cvičení, je to ucelený systém sloužící ke zdokonalování a zušlechťování člověka. Nevím, kolik lidí ví, že její nedílnou součástí je také etika. Kdysi jsem se s nadšením zabývala tím vším, co mi nabízel, v současnosti jsem se omezila na cvičení a to ostatní ve mně, doufám, nějak žije samo.

**Na konec mám jednoduchou otázku. Co je pro vás důležité?**

Asi nebudu moc originální. Ráda bych žila dobrým naplňujícím smysluplným životem, uprostřed mých blízkých, obklopena krásou a dobrou vůlí. Stejně jako všichni ostatní chci být šťastná. /hm/

#### Ukázka z knihy:

*Jsem dítě. Ležím v ložnici svých rodičů v mosazné dětské posteli a dívám se na mamu. Sedí před zrcadlem a češe si své dlouhé vlnité hnědé vlasy. Je krásná. Za ní je velké okno, zabírající spolu s dveřmi na balkon celou stěnu. Po zácloně běhají drobné nitky. Podle toho kam se podívám, tam letí. Nahoru, dolů, doleva, doprava. Venku svítí slunko, je slyšet kdákání slepic a kokrhání kohouta. Bydlíme v centru Zlína. Vedle našeho črňáku je domek se zahradou. Často se dívám z balkonu dolů na ten kus venkově schovaný za zdmi, ale viditelný shora. Už vždycky budu mít ráda tyto vesnické zvuky.....*

*...  
Sedím ve svém krásném domě se zahradou. Od doby, kdy si Jožička, tak se moje maminka jmenovala, česávala vlasy před zrcadlem, uplynulo několik desetiletí. Během těch let se ze mne, mimo jiné, stal sirotek. Tak jako z většiny dospělých lidí. Dospělí sirotci. Jen co moji rodiče odešli ze světa, začaly se mi v hlavě rojit otázky. Otázky, na které mohli odpovědět jen oni. Ale už tady nejsou. Není tady ani většina těch, kteří u toho tehdy byli aspoň okrajově. Nemám se koho zeptat. Nikdy nebyl čas. Nikdy nebyla vhodná chvíle. Někdy jsem poznala, že mi chce mama něco říct. Někam jsem spěchala... O něčem jsem přemýšlela... měla jsem malé děti... Stavěli jsme dům...*

*Ted mám velké děti, syna a dceru. Máme pěkný vztah, rozumíme si. Někdy bych jim taky ráda něco řekla. Poslouchají, ale myšlenkami jsou jinde. Mají malé děti. Mají své starosti. Opravují dům. Zařizují byt. Není čas. Myslim, že se taky někdy budou chtít zeptat. Ale kdovi kde budu. Možná v nebi.*