



Věru Švach jsme fotili  
v modelech Lindex, Tatuum,  
COS, Marks & Spencer a Orsay





# KLID JSEM *našla v Číně*

Možná si ji pamatujete jako výraznou tvář televizního pořadu Čtyři v tom. Tenkrát byla těhotná, dnes má dvě děti, čeká třetí a k tomu učí lidi, aby byli šťastnější. Sama přitom zažila stresu až dost. Těžké chvíle přišly, když se rodina **Věry Švach** přestěhovala do Šanghaje. Měla roční dceru, byla těsně před porodem syna a z Číny po nocích řídila svoji českou firmu.

**TEXT:** JANA SYSLOVÁ **FOTO:** ONDŘEJ KOŠÍK

**K**amera vás sledovala v době prvního těhotenství a narození dcery Isabelly. Vzpomenete si ještě někdy na natáčení?

Občas ano, byla to určitá fáze našeho života, která byla spojená s příjemným i tím méně příjemným, což byly negativní ohlasy po natáčení.

**Negativních ohlasů bylo dost, některým divákům vadilo, že chcete zvládnout dítě a zároveň práci. Zasáhla vás kritika?**

Některé reakce byly vyloženě zlé, na což jsem nebyla připravená. V době vysílání pořadu byly Isabelce čtyři měsíce, což je hodně citlivé období pro ženu, kdy často pochybuje. Také proto jsem se pak soustředila už jen na špatné reakce a nabyla jsem dojmu, že jsem doopravdy špatná já. Trvalo dlouho, než jsem to úplně přestala řešit, a až teď začínám chápat, proč jsem si tím vším měla projít.

**Proč?**

Nastartovalo mě to k myšlenkám: Co je správné pro tebe? Jak to chceš mít ty? Tenkrát jsem kolem sebe měla tolik názorů, jak mám žít, tolik rad a směrů, že jsem nakonec přišla na to, že jediné, na co se zaměřit, je to, jak chci žít já. Tohle byla příležitost začít se rozhodovat sama za sebe.

**Jedno zásadní životní rozhodnutí přišlo docela brzy: s manželem jste se přestěhovali do Šanghaje, kde dostal pracovní nabídku. Vymlouval vám to někdo?**

Celá rodina byla proti, všichni nás od té cesty zrazovali. Dceři bylo čtrnáct měsíců, já jsem čekala druhé dítě, měli jsme se přesunout do největšího města na světě. To všechno vyvolávalo strach i u nás, ale vnitřní hlas a intuice nám radily odjet. Bez ohledu na to, co říkali ostatní. Byl to dobrý trénink, neohlížet se na názory ostatních a řídit se pouze tím, co si přejeme my.



**Co říkal váš vnitřní hlas na to, že opouštíte firmu, kterou jste vybuodovala, a budete ji řídit na dálku?**

Vnitřní hlas byl umlčen, protože rozum ho přesvědčil, že to půjde (*směje se*). Říkala jsem si, proč by to nešlo, když existuje internet a spousta věcí se dnes řeší přes e-mail. Myslela jsem si, že v novém prostředí budu mít nové nápady a podněty. Zapomněla jsem, že jsem v sedmém měsíci těhotenství a budu muset zařizovat domov.

**Kdy přišla srážka s realitou?**

Okamžitě, protože srážka se šanghajskou realitou je něco úplně nepředstavitelného. Vzdálenosti jsou pětikrát větší než v Praze, stejně tak zácpy. Nedokážete se dobře domluvit, a když už se domluvíte, jste zcela nepochopeni, protože ani povlečení není v Šanghaji to samé co v Česku. Začátky byly složité a vyčerpávající, trvalo dlouho se usadit. Všechno jsem zařizovala sama, s Isabellkou, které bylo tehdy 16 měsíců. Manžel musel pracovat. Navíc nám nepřišel kontejner s věcmi z Česka, který měl dorazit před narozením malého, ale nestihl to. Měli jsme v něm základní věci na miminko.

**Kdy jste zjistili, že přijedou se zpožděním?**

Týden před porodem. Byla jsem rozzlobená, bezmocná. Najednou mi došlo, že teď už je všechno na nás a musíme si poradit sami. Ale jak? Shánět všechny ty věci týden před porodem by bylo náročné i v Praze, ale v Šanghaji? Nakonec nám pár věcí půjčili lidé z areálu, kde jsme bydleli, a taky jsem zjistila, jak málo toho člověk potřebuje. Nepoužili jsme ani půjčenou vaničku, synka jsme dočasně koupali v umyvadle a spal v obyčejném košíku, který jsme mu pořídili.

**A jak to tedy dopadlo s vaší prací?**

Když jsme se přestěhovali, přes den jsem se starala o dceru a zařizovala byt, večer jsem sedala k počítači. Časově to vycházelo, kvůli šestihodinovému posunu se všechno odehrávalo v době mého večera a noci. Nějakou dobu to šlo, ale jednoho večera se mi udělalo špatně. Měla jsem dva týdny do porodu, byla dlouhodobě nevyspalá, ve stresu, cítila jsem se na konci sil. Ráno jsem napsala do práce e-mail, že končím, a vedení firmy jsem tak předala kolegyním. Nechala jsem své vyčerpání zajít tak daleko, že jsem v tu chvíli nebyla ani schopna přijímat informace. Mozek vypověděl službu. A bylo to dobře, potřebovala jsem zastavit.

**INTIMNÍ POROD V MILIARDOVÉ ČÍNĚ**

**Do Šanghaje jste se stěhovala v pokročilém těhotenství, kdy jste vybírali porodnici?**

To bylo ještě v době, než jsme souhlasili se stěhováním. Manželova firma nás pozvala a ukázala varianty bydlení i porodnici. Byla jsem s ní spokojená, ale spousta věcí jsem musela vypustit a neřešit je.

**Co bylo jiné?**

Byli tam doktoři různých národností z celého světa a musela jsem si zvyknout na rozdílné přístupy. Vybrala jsem si doktorku z Hongkongu, která mi přišla nejvíc evropská. V porodnici bylo všechno malé a stísněné, což je v mnohamilionové Šanghaji i všechno ostatní.



**Věra Švach (38) vystudovala katedru anglistiky a amerikanistiky na Filozofické fakultě Univerzity Pardubice.**

- Založila firmu Viera Events, která pořádá firemní, společenské i soukromé akce, přes deset let ji sama řídila.
- Po narození druhého dítěte se rozhodla vydat jinou cestou: studovala holistický přístup k životu, čínskou medicínu, mindfulness a zúčastnila se řady workshopů po celé Asii. Začala cvičit jógu, dennodenně meditovat, praktikovat mindfulness. Dnes vede kurzy na svém webu [www.happier.cz](http://www.happier.cz).
- Účastnila se první řady pořadu Čtyři v tom o těhotenství a porodech, který vysílala Česká televize.
- Má dvě děti, pětiletou Isabelle a čtyřletého Elliota, čeká třetí dítě. S manželem hodně cestují, tři roky žili v čínské Šanghaji, dnes bydlí v Berlíně, navštěvují manželovu rodinu v Kanadě.



Paradoxní tak je, že samotný porod mi přišel intimnější než v Česku. Stejně jako u prvního dítěte došlo na císařský řez, ale manžel mohl být celou dobu u toho, přímo u mě. Radost z narození Elliotka jsme tak prožívali spolu a bylo to velmi emotivní.

**Dovolili manželovi být přímo na sále?**

Tam je to vyložené žádoucí kvůli bezpečnosti. Aby nedošlo k záměně, je třeba, aby na dítě pořádko z rodičů viděl. Ovšem intimnější atmosféra má i druhou stranu mince, protože miminko nikam neodnesou, je stále s vámi. Sestry v Česku po mém prvním porodu dcerku různě odnášely a říkaly: „Odpočíte si, my vám ji vykoupeme,“ tady něco takového není možné. I kojení je čistě na matce, neexistuje tam, aby dítě v porodnici dostalo mléko náhradní matky, protože žena v tu chvíli nemá kontrolu nad tím, odkud se vzalo.

**Byla jste daleko od rodiny, jak jste zvládala první týdny se dvěma dětmi?**

Tehdy už jsem měla pomocnici v domácnosti a deset dní po porodu přijela na pomoc tchyně. Bylo to období, kdy jsme si k sobě našly cestu. Musely jsme se postarat o dvě malé děti a domácnost v neznámé Číně a nebyl čas a prostor na hádky typu „já to dělám takhle“. Od té doby máme velmi hezký vztah.

**Kdy vám začala chybět práce?**

Práce jako taková mi nescházela, ale chyběly mi prožitky z ní. Kontakt s lidmi, nervozita ze složitých pracovních projektů a následné pocity naplnění a úspěchu. Najednou už jsem nebyla majitelkou firmy, ztratila jsem moc, objevovala se prázdnota. Malému bylo půl roku, měla jsem úžasnou hospodyně, a tedy i čas na sebe a na hledání toho, co já sama potřebuji a kterým směrem se ubírat dál.

**Nakonec jste se vydala cestou meditace, jógy, mindfulness. Jak jste se k tomu dostala?**

Vlastně to začalo tím, že jsem dostala zakázku ze svého oboru firemních akcí. Vedla jsem čínský tým lidí a během pár týdnů dokázala zorganizovat pětidenní VIP event. Dopadlo to výborně, dostala jsem skvělé peníze a utvrdila se v tom, že tuhle práci zvládnou dokonce i v Číně, ale taky že už ji naplno dělat nechci. A tehdy na mě dolehla největší prázdnota. Začala jsem brouzdat po internetu – v rámci možnosti čínské cenzury – a hledala cestu, jak z toho ven. Narazila jsem na mindfulness a po dlouhé době se ozval instinkt, že právě tohle je ono.

**Co to vlastně mindfulness je?**

Překládá se jako všímavost, uvědomělá bdělost, což je podle mě trefné. Začínáme si všímat toho, co se děje v nás a kolem nás, a to bez přílišného hodnocení a souzení. Uvědomujeme si vlastní myšlenky, emoce a tělesné prožitky. Také se učíme chápat naše automatické reakce, které nám ne vždy dobře slouží. Postupem času a díky tréninku přestáváme být obětí našich kritických myšlenek, negativních emocí nebo bolestí a jsme uvolněnější. Nelpíme tak moc na minulosti či budoucnos-





FOTO:ONDŘEJ KOŠIK, MAKE-UP: SIMONA LVOVSKÁ, STYLING: JARMILA DUNDEŘOVÁ, PRODUKCE: KARIN ALEŠOVÁ



ti, žijeme více v přítomnosti a rozhodujeme se intuitivně a srdcem. Je to velmi úlevné.

#### Kde jste vy sama na sobě ucítila změnu?

Nejvíce v mateřství. Už relativně brzo rozpoznám nástup svého hněvu a dokážu sama sobě říct: „Děti za to nemůžou,“ uklidním se a děti upozorním: „Pozor, ještě chvíli a maminka se bude opravdu zlobit.“ Skončily všechny ty náhlé výbuchy vzteku a řev. Začala jsem si všimnout spousty věcí, které se ve mně dějí a které jsem si dřív nepřiznávala. S mužem jsme se více naladili jeden na druhého a postupně u mě roste pocit klidu a naplnění, osvobození od překotných myšlenek, očekávání od druhých či lpění na nesmyslech. Protože jsem chtěla vědět víc, začala jsem navštěvovat různé kurzy, věnovala jsem se také čínské medicíně, intenzivně dělala jógu.

#### A také jste odjela na kurz do Bhútánu. Na té cestě mě zaujalo, že jste se přidala ke skupině manažerů Googlu. Je běžné, že se vysoce postavení lidé věnují mindfulness?

Google je dokonce jedna z firem, kde to celé začalo. První knížku o všímavosti a emoční inteligenci, kterou jsem četla, napsal bývalý manažer Googlu. Meditace jsou součástí jejich pracovní náplně, na začátku schůzek se dělají rituály na zklidnění myšlenek, aby se pracovníci mohli lépe soustředit na daný úkol. Řešení ve firmě se nehledají pod tlakem, ale při uvolnění.

#### Proč jste jela zrovna to Bhútánu?

Fascinovalo mě, že principy lidskosti, soucitnosti, štěstí a všímavosti jsou tam zakotveny přímo v zákonech. Náhodou jsem pak narazila na člověka, který organizoval mise do Bhútánu. Fun-guji tak, že tamní obyvatelé vezmou účastníky misí mezi sebe, do svých prací a domovů, uká-

žou jim svoji kulturu a na oplátku získají od nich jejich odborné znalosti a západní zkušenosti.

#### Cím to je, že jsou lidé v Bhútánu tak šťastní?

Odmalička jsou vedeni k tomu, aby byli zodpovědní sami za sebe včetně svého štěstí. Od dětství meditují, aby neztratili kontakt sami se sebou a neustále věděli, kdo jsou a kam směřují. Mají dobré podmínky k životu, protože jim zákon umožňuje bezplatné školství a zdravotnictví

#### Je tam vůbec něco špatně?

Všechno samozřejmě nefunguje dokonale. V roce 2000 dorazil do Bhútánu internet, lidé se začínají častěji oblékat do západního oblečení, více se jich stěhuje do měst, což přináší pocity odcizení, frustrace i dopravní zácpy. Je však zajímavé pozorovat, jak se s tím země vypořádává. Není totiž špatné používat internet a sociální sítě, ale důležité je umět s nimi nakládat a dokázat říct: „Hm, to je hezké,“ a nenechat si tím

*Bhútán mě fascinoval. Principy lidskosti, soucitnosti a všímavosti jsou tam zakotveny přímo v zákonech. Lidé jsou odmalička vedeni, aby byli zodpovědní sami za sebe včetně svého štěstí.*

– stejně jako nám v Česku. Pro srovnání: Čína nemá zdravotnictví zdarma, nemá ani důchody, a pokud nemáte v Číně peníze, nedostanete se na dobré školy. Bhútán má stejně jako my v Česku dobré podmínky, akorát je umí lépe využít než my, více si jich váží. Mají minimální sklony si stěžovat, protože vědí, že je pouze na nich, aby s tím něco udělali.

#### Co znamená, že právo na štěstí mají zakotvené v zákonech?

Pracovní doba je upravena tak, aby lidé měli čas postarat se o rodinu a komunitu, v níž žijí. Součástí školního vyučování je meditace a také pochopení zákona akce a reakce: když něco udělám, má to následky. Zákonem je dané i to, kolik lesů je nutné zachovat, jaké zdroje používat pro dlouhodobou udržitelnost, nebo povinná výuka řemesel, aby se udržela tradice a lidé měli zajištěnou práci.

ovlivňovat život. K tomu vedu i své děti. Nechci je odtrhnout od reality, protože jejich součas-tí bude i YouTube, Instagram, život ve velkém městě. Takový už je západní svět. Důležité však je umět si říct: Co vidím na Instagramu, je v pořádku, ale můj život je taky v pořádku.

#### Pořádáte internetové výzvy, kde inspirujete lidi, jak být šťastnější a spokojenější. Co těm, kteří se hlásí, nejčastěji chybí ke štěstí?

Hodně lidí cítí prázdnotu, nenaplnění, únavu a ztrátu radosti. Uvědomují si, že mají vše, co potřebují, měli by být spokojení, ale nejsou a neví, co s tím. Mámy často bojují s negativními emocemi, přepětím, které pouštějí křikem na děti nebo na manžela – uvědomují si, že to není správné, ale nedokážou si s tím poradit. Lidé také často hledají svůj směr, své životní téma a naplnění. A to nevhodně na věk. Celkově máme v dnešní době vše potřebné, a proto lidé

INZERCE ▼



**DATA DOJDOU,  
KDYŽ JE NEJVÍC  
POTŘEBUJEŠ**

**ZDARMA  
720 hod.  
ONLINE**

Ahoj ❤️ rodiče jedou pryč

Jsem tam za 20

Počkej!!  
Jsi tam?  
Ještě neodjeli!  
PROČ SEŠ OFFLINE?????????  
HEJ!  
HALO0000

TÁTA TĚ ZABIJE ☠️

**DOŠLA VÁM DATA!**

Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

nechápu, kde vězí důvod té jejich věčné nespokojenosti a jak s ní mají nakládat.

#### Poznáváte se v některých těchto situacích i vy sama?

Často, ještě dnes si vzpomenu na některé svoje předchozí návyky a řeknu si: „Stát se tohle dříve, to bych na manžela vyjela!“

#### Máte radost, když to zvládnete a nenaštete se?

Vždycky a zapamatuju si, jak jsem to udělala. Za celá staletí totiž máme vytvořené vzorce chování, které ovlivňují, jak v určitých situacích reagujeme, a tréninkem je můžeme změnit. Cílem přitom není odstranit negativní emoce ze života, ony tam patří, ale naučit se, aby nás neovládaly, brát je s větší lehkostí. Nenechat je v sobě narůst až do té míry, že přijdete domů a bezdůvodně seřvete manžela za to, že nenatankoval benzin do auta, a děti za to, že zlobí.

#### VIDĚT VĚCI POZITIVNĚ

##### Učíte se něco od svého manžela?

Manžel je nekonečná studnice pro mou praxi, trénuji s každou jeho odhozenou ponožkou (*směje se*). Víte, co on má? Přirozený sklon k pozitivnímu přístupu, který získal výchovou v Kanadě, kde vyrůstal od svých dvanácti let. Jeho rodiče jsou Slováci, kteří emigrovali do Němcka a poté do Kanady.

##### Jakou měl výchovu?

Byla to kombinace severoamerického a slovanského přístupu. V Kanadě je všude znát pozitivní přístup, který začíná už ve školství, pokračuje pak v pracovním životě. Už když přijedete do té země, cítíte větší laskavost, lidskost a přirozenější sklon vidět věci z lepšího hlediska.



##### V čem se to projevuje ve vašem současném životě?

Manžel zažívá v práci stres, ale dokáže spoustu věcí brát lehce a s nadhledem. V soukromí se pak více zaměřuje na pozitivní situace a zážitky, eliminuje ty negativní. Ten životní nadhled a lehkost má v sobě zakotvené. Bylo období, kdy mě kritizoval za to, že já taková nejsem.

##### Tři roky jste žili v Šanghaji, před rokem jste přesídlili do Berlína. Proč právě tam?

Dostali jsme nabídku zůstat v Šanghaji o dva roky déle, ale cítili jsme, že je čas jít dál. Manželova berlínská pracovní pozice představovala přirozený vývoj pro jeho kariéru. No a pro mě

zase možnost rozvíjet mé zkušenosti a čerpat inspiraci ze západní kultury. Celkově to ale pro nás byla výzva. Vše jsme si museli vybudovat sami, neměli jsme takové zázemí jako od čínské firmy. Hledali jsme byt, školku, já pracovní kontakty i kamarády. Začínali jsme od nuly.

##### Potřebujete podobné výzvy ke svému životu?

Nevím, jestli je potřebuju, ale vím, že mi doposud pomáhaly. Vždycky se posunu dál. A jestli se teď potřebuji posunout ještě někam dál? Zřejmě ano, čekáme třetí dítě. Přináší to s sebou spoustu emocí, obav a pochybností, ale v hloubi duše s manželem cítíme, že všechno je, jak má být. ●

jana.syslova@mfdnes.cz

INZERCE ▼



## Léto v LÁZNÍCH LEDNICE v hotelu PERLA

Relax uprostřed týdne (2 noci)	od 2 360 Kč
Vinný minirelax (2 noci)	od 3 100 Kč
Pobyt nejen pro seniory (3 noci)	od 4 370 Kč
Lednická harmonie (3 noci)	od 4 990 Kč

„moře“ na dosah ruky  
jodobromové koupele 5 + 1 ZDARMA

Lázně Lednice hotel Perla

tel.: 519 304 811, email: [recepce@lednicelazne.cz](mailto:recepce@lednicelazne.cz)

[www.lednicelazne.cz](http://www.lednicelazne.cz)

