

LifeReset, teda životný reštart našej rodiny

text: Zuzana Matúšová Girgošková • autorka projektu LifeReset.sk

Tak trochu blázní

Väčšina našich známych nás pozná ako trochu bláznivý pár. Bolo to tak v čase, keď sme si ako destinácie našich dovolen-

LifeReset, vypnutie, oddych, prestavenie a nový štart, to sú pochody, ktoré sme v začarovanom kruhu nevyhnutne potrebovali – ja a môj manžel, my a naše dve malé deti. Resetovať život plný zhonu, účtov, obchodov, kancelárií, prázdných dní bez naplnenia. Kým väčšina ľudí to rieši all inclusive dovolenkou pri mori, my sme sa rozhodli pre radikálnejšie riešenie. Celá rodina sme odišli na tri mesiace dobrovoľníčiť na Nový Zéland.

Znovuzrodenie na opačnom konci sveta?

V spoločnosti sa čoraz častejšie skloňuje syndróm „burnout“ – vyhorenie. Stav psychickej vyčerpanosti z práce, rodiny, partnerstva, jednoducho zo života. Nikdy by som si nemyslela, že to pocítim aj my s manželom. No prišiel, zasiahol nás a vysal z nás energiu, ktorú sme potrebovali na pokračovanie v našom, inak harmonickom a šťastnom, spoločnom živote. Keď sme si to konečne uvedomili a pochopili, že takto to nechceme, prišli návrhy na riešenia. Jedným z nich bolo, že sa s Jančim vystriedame. On zostane doma s deťmi, oddýchne si po náročnom roku v dvoch zamestnaniach, a ja nás budem živiť. Napriek tomu, že mám ukončené dve vysoké školy a mnohoročné skúsenosti v



Pred piatimi rokmi sme sa potápali v Čiernom mori na Ukrajine, nespútani a šťastní. Po rokoch sme opäť pocítili slobodu odpútaním sa od všedného života na Slovensku a príchodom na Nový Zéland.



odbore, na Slovensku ako žena a hlavne matka len ťažko zarobím to čo muž. Plán zlyhal. Prišiel ďalší, po ňom ďalší. Skutočne sme sa z tejto situácie chceli dostať. Doma v kolotoči a tlaku spoločnosti všetko stroskotalo. Padol návrh – poďme preč. V cudzej krajine, v novom prostredí si človek vždy vyvetrá hlavu, príde na nové myšlienky a rozšíri si obzory. A tak sme zbalili kufre, dvoch malých synov a vydali sa na ďalekú cestu na opačný koniec sveta – a to doslovne –, na Nový Zéland.

niek vyberali miesta, ktoré by iným ani vo sne nenapadli. V čase, keď sme behali po kopcoch, splavovali rieky a milovali letné noci pod holým nebom. Bolo to aj v čase, keď sme kúpili náš prvý dom. Na samote, pri lese v Maďarsku, bez toho, aby sme vedeli aspoň slovko po maďarsky. Bolo to tak, keď sme sa rozhodli, že s jedným dieťaťom je nuda a po roku nech sú dvaja. Bolo to tak, keď sme sa po troch rokoch zo samoty sťahovali na trošku väčšiu už slovenskú dedinku, no v podstate pre



Naša cesta na opačný koniec sveta trvala 26 hodín lietadlom s tromi prestupmi. Deti ju zvládli na jednotku.

Nový Zéland patrí medzi najbezpečnejšie krajiny sveta. Farmári produkujú najkvalitnejšie potraviny a Novozélandania sú podľa prieskumov najochotnejší národ na svete.

väčšinu – z dažďa pod odkvap. Táto nespútanosť a sloboda z nás však postupne vyprchala. Účty pribúdali, spoločný čas ubúdala. Odrazu sme robili veci, ktoré sme predtým odsudzovali a bránili sa im, ako sa len dalo. Odrazu sme už boli ďalší sivi ľudia v dave s hypotékou na krku, vazalmi štátu, bánk aj chleboďarcov. A tento stav si jednoducho vyžiadal RESET. Aj za cenu na čas opustiť domov, prácu, rodinu aj priateľov. Je to náš ďalší úlet či vzlet za strateným šťastím.

Nepatríme k horným desaťtisíc

Na cestu sme sa dôkladne pripravovali celé tri mesiace. Odhodlanie bolo veľ-

Ján Matúš (31) je stavebný inžinier a **Zuzana** (28) je novinárka. Majú dvoch synov – trojročného Jakubka a dvojročného Maroška. Spolu tvoria rodinu, ktorá sa rozhodla reštartovať svoj život a odísť na tri mesiace dobrovoľníčiť na opačný koniec sveta – na novozélandské ekofarmy.

www.lifereset.sk

ké, preto som každú voľnú chvíľu využila na písanie projektu LifeReset. Môj muž zabral v práci, aby dokončil svoju agendu a priniesol viac peňazí do rozpočtu. Keďže nepatríme k horným desaťtisíc, na cestu sme potrebovali zohnať sponzorov. Nikto však nebude financovať projekt len z dobročinných pohnútok. Sponzoring je o propagácii a budovaní pozitívneho imidžu. Našou výhodou je, že som novinárka a o naše problémy, skúsenosti, dobrodružstvo aj šťastie sa chceme podeliť. Nie pre slávu ani peniaze, ale úprimne len preto, že to možno pomôže aj iným ľuďom

nakopnúť sa a vziať svoje šťastie do vlastných rúk. Vytvorili sme webstránku, novinársky blog lifereset.sk, kde ľudia môžu sledovať našu cestu. Vznikol tak aj priestor na propagáciu sponzorov. Podarilo sa nám získať cestovnú Student Agency, ktorá nám zabezpečila dokonca nadštandardné cestovanie lietadlom. Na cestu do outdoorovej krajiny nás obliekol Exisport, a keďže tu takmer dennodenne leje, sme vďační za osemtisícové vodné stĺpce na našich nohaviciach a bundách. Wüstenrot nás zas poistil. Teší nás, že nám na tento šťastí ekoprojekt prispela slovenská ekofarmeko-hospodárstvo Sema a. s. Našťastie nás obklopujú veľmi vzácní ľudia, dobrodinci, ktorí nás podporili aj tým, že nás povzbudili pre niektorých v šialenom nápadе, dali radu alebo inak pomohli s projektom.

„Nový Zéland? Bližšie sa nedalo?“

Nový Zéland? Bližšie sa nedalo? Pýtajú sa nás známi. No nedalo. V rámci našej prípravy sme si spravili rešerš krajín, ktoré by nám dali najviac. Popredné miesta v rôznych oblastiach celosvetových rebríčkov patria práve Novému Zélandu. Podľa autorky knihy *Miluj svoj život* Louise Hayovej upratovanie v živote musí nastať nielen v mysli, ale aj duši a tele. Novozélandania majú druhé miesto najobetavejších ľudí na svete podľa prieskumu, ktorý sledoval ochotu, pomoc a množstvo dobrovoľníckych aktivít. (Výsledok World Giving Index survey – organizovaného UK-based Charities Aid Foundation, www.nzherald.co.nz.) Krajina je tretia najbezpečnejšia na svete hneď po Islande a Dánsku (<http://www.visionofhumanity.org> 2013 podľa Global Peace Index



Naši malí wwooferi nám dennodenne pomáhajú, a tak sa učia, o čom je skutočný život

porovnávali 162 krajín). Tunajší farmári patria medzi najproduktívnejších výrobcov kvalitných a bezpečných potravín sveta (zdroj: <http://www.nzfeatrtrust.org.nz/>). Našli sme tu všetko. Očistu mysle vo vyspelej spoločnosti, naplnenie duše v srdečných ľuďoch aj ozdravenie tela detoxikáciou zdravým a kvalitným jedlom. No na vážkach zavážil aj fakt, že kým na Slovensku je „krutá zima“, tu na Zélande je leto. Pre farmárov najťažšie obdobie. Náš projekt súvisí práve s nimi. Celá rodina tu totiž dobrovoľníčime na ekofarmách, ktoré združuje celosvetová sieť [wwoof.net](http://www.wwoof.net). Farmári hostia dobrovoľníkov výmenou za štvorhodinovú výpomoc. Našli sme tu ďalší zmysel života. Slobodu od sily peňazí, od prirodzenej potreby mať ich stále





ČO JE WWOOFING?

Dobrovoľná štvorhodinová výpomoc na ekofarmách po celom svete len za jedlo a nocľah. Záujemca sa musí registrovať na webstránke www.wwoof.net. Zaplatí členské a vytvorí si profil, ktorý je jeho vizitka. Potom už stačí len hľadať a kontaktovať farmy, ktoré ho zaujímajú.

viac, rizika nadčasov... Za našu pomoc dostaneme len nocľah a jedlo.

Byť spolu

Za posledné tri roky nám najviac chýbal spoločný čas. Janči trávil väčšinu času v práci, vo vlastnej firme, ale aj v zamestnaní. Ja som bola celé dni sama s deťmi. Tento scenár pozná a zažíva asi väčšina



Deti cestovaním získavajú rozhľad, svet nie je len naša dedina. Ale aj sebedomie, neboja sa cudzích ľudí. Učia sa komunikovať, nehanbia sa v cudzom prostredí.

slovenských rodín. Preto sme si povedali, že radšej skromne a spolu, ako komfortne, no sami. Myslím tým už náš život tu, na Zélande. Každý týždeň sa sťahujeme z farmy na farmu. Vystriedali sme ich sedem a precestovali vďaka wwoofingu sever Južného ostrova a celý Severný ostrov. Vždy iné podmienky na život, vždy noví ľudia, každý deň nové prekvapenie. Jedno

ráno si užívame klasickú teplú sprchu, v to druhé solárnu, takže ak nesvieti dostatočne slnko, otužujeme sa. Ale to podstatné ostáva – sme spolu. Každý deň spolu pracujeme aj relaxujeme. Pýtate sa, ako je to možné s takými malými deťmi? Jednoducho, deti sú súčasť denného režimu na farmách, rovnako ako Novozélandčatá, malí kivi, ako ich tu volajú. Na prvej farme sme spolu okopávali maorské zemiaky, sadili a stavali ekodom. Na Južnom ostrove sme farmárke pomáhali postaviť ohradu pre sliepky. Chlapci nám nosili, ale aj rozhadzovali klinec. Na poslednej farme sme spolu dojili kravu. To bolo radosti! Nevie, kto sa tešil viac, či deti alebo dospelí.

Dobrovoľníctvo vychádza z dobra

S manželom sme šesť rokov dobrovoľníci, preto sme na skeptické otázky, ako chceme pracovať s deťmi, vedeli hneď aj odpoveď. Dobrovoľníctvo je o dobre, o vzájomnej dohode a ústretoivosti. Nie je to o odpracovaných hodinách ani denných limitoch. Každý robí toľko, koľko vie a dokáže. Aj my s deťmi. Keď prší a nedá sa pracovať, nevádi, pomôžeme aspoň v kuchyni. Najesť sme zatiaľ vždy dostali. Jedlo je skutočne odmena. Chutné a zdravé v najvyššej biokvalite priamo zo záhrad, o ktoré sa staráme. Deti sa nevedia dojesť paradajok, ktoré sú lepšie ako čokoláda. Potraviny na Novom Zélande sú neporovnateľne kvalitnejšie ako tie naše na Slovensku. Radosť variť! A čo nocľah za našu prácu? Na každej farme nás čaká nové prekvapenie. Náš wwoofing sme začali na prestížnej permakultúrnej Awhifarme, kde sme spávali len v maličkých chatrčiach, kuchyňa bola polná, sprcha solárna a WC suché. Hneď po Awhifarme sme zažili totálny luxus. Farmárka nás ubytovala v trojizbovom



Len šťastní rodičia majú šťastné deti



Bývali sme v chatrčiach, luxusnom dome na pláži len pre nás, ale aj v starej škole, ktorú si naši chlapci užívali najviac

dome na pláži, ktorý ona sama nazývala chatou, lebo popri jej „paláci“ to bol „len“ domček. Najviac sme si pobyt užívali na farme pri Wellingtone, ktorú majiteľ vybudoval v areáli starej kresťanskej školy. Spávali sme vo veľkej triede rovno pod tabuľou! Keďže to bola bývalá škola, deti tam mali množstvo možností zahrať sa dosýta a my odpočinúť si.

A čo naše deti?

Sú šťastné. Sú šťastné, lebo aj my sme. Naše motto je, že len šťastní rodičia majú šťastné deti. Na Novom Zélande sme ho skutočne aj našli. Našli sme opäť to, čo je pre nás dôležité. Byť spolu, zdravo a v spojení s prírodou. Chlapcov naplňa pomáhať nám, cítia sa dôležití a užitoční. Nás teší, že ich učíme pre nás podstatné veci, ako zasadiť mrkvu, čím nakrmiť sliepky, prečo podojiť kravičku, aj ako vyrobiť maslo. Sme s nimi, vidíme, ako nám rastú a aké pokroky robia. A vieme, že dostávajú to najkvalitnejšie jedlo pre zdravý vývoj. Navyše sme si vyčistili hlavy, prišli na nové myšlienky a naplánovali si náš nový život na Slovensku. Každý človek, ktorého sme stretli, nás výrazne ovplyvnil, zmenil náš pohľad na svet a inšpiroval, pretože šťastie je šťastím len vtedy, ak sa máte s kým oň podeliť. ■