

Navrhuje záhrady, ktoré ľuďom



Matúšovci pred domom v záhrade.

FOTO: HELENA BENČIKOVÁ (3)

Na tri mesiace odišla **Zuzana Matúšová Girgošková** aj s manželom Jánom z dobre zabehnutej práce. S dvomi malými deťmi sa vybrali pomáhať farmárom na Nový Zéland. Nie zarábať, ale dobrovoľničiť za nocľah a stravu. Po návrate na Slovensko dali výpoveď, predali zrekonštruovaný vinohradnícky dom a kúpili si starý ovocný sad. A až v tejto chvíli začali tvoriť - domov. Dnes obaja manželia učia ďalších ľudí, ako si vlastnoručne postaviť prírodné domy a ako zakladať prírodné záhrady. Sú presvedčení, že práve v nich možno liečiť dušu aj začať odznova v nefunkčných vzťahoch.

Andrej Barát

abarát@pravda.sk

Ešte pred desiatimi rokmi ste žili štandardný život - práca, deti, nákupy, hypotéka. Prečo ste sa rozhodli zmeniť? Lebo nás to nenaplnilo. Mnohí štyridsiatnici sa dnes zastavia a zamyslia - len chodím do práce, možno nič extra nevytváram, vzťahy mi nefungujú a vlastne ani neviem, čo chcem v živote robiť, kam smerujem. Som nesmierne rada, že my sme to zachytili, keď

som mala dvadsaťsedem. Hľadali sme vnútorný kompas. Rozhodli sme sa žiť zmysluplne a dnes vidíme obrovský výsledok nášho odvážneho kroku.

Čo bolo tým prvým odvážnym vykročením?

Dovolili sme si odísť zo zamestnania na tri mesiace. Nevieť, či si to niekto vie predstaviť. Máte naplno rozbehnutú kariéru a vy to zrazu seknete, a neviete, či sa vrátite. Presne to sme urobili. Odišli sme na tri mesiace na Nový Zéland. Nešli sme sa tam kariérne rozvíjať. Išli sme tam pôsobiť ako dobrovoľníci, pomáhali sme far-

márom. A tým sa začala naša premena.

Ako sa odohrávala?

Zrazu sme mali dostatok času premýšľať nad tým, čo chceme v živote dosiahnuť ako jednotlivci, ale i ako rodina. Ako chceme naplniť náš potenciál. Prišli sme na to, že sa budeme venovať prírodným stavbám a záhradám. Mój manžel je stavebný inžinier, no po návrate zo Zélandu zanechal projektovanie a klasickú „stavbárinu“ a začal sa venovať len ekologickým stavbám. Dnes stavia prírodné domy. Keď na Novom Zélande staval jeden taký dom, hlavný architekt mu

povedal, že okrem jeho samého nebol nik lepší. A že teraz prišiel Jančí a trochu mu pokazil sebavedomie (smeje sa). Ja som našla zmysel vo vytváraní prírodných záhrad, vzdelávala som sa v oblasti permakultúry a posledných šiest rokov o tom učím ostatných. Za tie roky mi prišli stovky správ od ľudí, ktorí znovuobjavili harmóniu s prírodou, ich život je hlbší, kvalitnejší. A o tom to je, balans v živote nájdete s pomocou prírody. Na premenu nestačí len zabehať si v prírode či chodiť naboso. Je to o spolupráci s ňou. Príroda formovala našich predkov tisíce rokov. Je to

logické, netreba za tým hľadať žiadnu ezoteriku.

Čo konkrétne na Novom Zélande formovalo pohľad na váš budúci rodinný život?

Farmári, u ktorých sme boli, naozaj žili s prírodou. Mali ju hlboko v sebe. Neoddeľovali životné prostredie a človeka ako dve samostatné entity. Človek a príroda sú jedno. Úplne bežné tam bolo prísť do záhradníctva a vypýtať si nie postrek proti škodcom, ale - lienky! A to sa zhovárime o období pred desiatimi rokmi. V každej záhrade, ktorú sme navštívili, boli zmiešané kultúry. Neboli tam samostatné políčka mrkv

pomáhajú nájsť zmysel života

či kapusty, záhony boli pestré. A napokon v celej spoločnosti funguje obrovská podpora pre fungovanie vonku, na čerstvom vzduchu, niečo podobné som zažila aj v Škandinávii. **Koľko ste mali vtedy detí a kto sa o ne staral?**

Mali sme iba dve, čo je v porovnaní s piatimi wellness (smeje sa). Celý čas boli s nami. A odvtedy naše deti žijú s nami v záhradách, v prírode. Vtedy mali chalani dva a tri roky, tmolili sa mi pri nohách, spoločne sme vysádzali les. Ja som urobila jamky, jeden mi do nich ukladal stromčeky a druhý - ich vyťahoval! Dnes majú 13 a 14. Keď prídu zo školy, hodia tašku do kúta a povedia - mami, treba niečo pokopať? Po celom dni sedenia v lavici mám kopu energie. Alebo prídu zbierať zemiaky. Vedia, čo majú robiť, samostatne vedú založiť záhon. Počas nášho pobytu na Novom Zélande sa práca na farme vôbec nevytlučovala s deťmi. Celkovo sme zažili uvoľnený, priateľský prístup, o to viac sme boli ochotní pomáhať farmárom. Za štyri hodiny práce nám dali nocľah a ubytovanie. Ale pozor, nie vždy to takto dobre dopadne. Naša skúsenosť však bola veľmi dobrá.

Čo sa dialo po návrate na Slovensko?

Predali sme náš krásny zrekonštruovaný historický vinohradnícky dom. Kúpili sme starý sad a v ňom sme si vlastnoručne postavili ekologický dom a vytvorili permakultúrnu záhradu, ktorá je certifikovaná prírodnou záhradou na Slovensku. Nuž a život v rytme prírody nám privial ďalšie tri deti do života, takže najbližšie roky som bola buď tehotná, dojčiaci, rodiaca a podobne. No popri materskej som vydala tri knihy, natočili sme dokumentárny film, celý čas som lektorovala a napokon sme založili súkromnú lesnú škôlku. Nie je to žiadna „pankácina“, je zaradená v sieti štátnych škôlok. Ide o riadnu inštitúciu, ktorá sa zameriava na vzdelávanie a výchovu detí v lese. Spolu s tým sme vytvorili združenie centrum pre žiakov prvého stupňa základných škôl s ťažiskom v environmentálnej

„**Ludia nepatria do bielych lesklých sterilných budov.**

výchove. Je to plný život. Rýchly, náročný, ale radostný.

Píšete, že život prepojený s prírodou pomáha pestovať duševné zdravie. Vedeli by ste uviesť konkrétne skúsenosti? Ide o tému, do ktorej som sa postupne zahĺbila počas vzdelávania ľudí o permakultúre. Oslovovali ma dve skupiny. Jednu tvorili záhradkári, ktorí pristo zaujímalo, ako vypestovať paradajky bez chémie, ako presádzať jahody. Druhá skupinu však tvorili ľudia, ktorí sa ocitli v podobnej životnej fáze ako kedysi my. Pred vyhorením, keď zistili, že ich život nemá zmysel. Pred pol roka mesiacom som sa stretla s jednou ženou. Rozprávala mi o vlastnom ťažkom vyhorení. Už mala tunelové videnie, nevedela vstať z postele, mala silnú depresiu, križku s partnerom, nedarilo sa im mať deti. Oslovil ju náš film V zdravom dome žijú šťastní ľudia a zatúžila nájsť spojenie s prírodou. Cielene k tomu smerovala. A dnes má zastabilizovaný vzťah, pribudli im dve deti, majú vlastnú permakultúrnu záhradu a teraz idú stavať ekologický dom. Tá žena je dnes spokojná. A práve takéto spätné väzby často dostávam - boli sme často pred rozhodnutím, ale zistili sme, čo nám chýba - vytvorenie skutočného domova. V prírode a zároveň vo vnútri. A to je to, čo nám príroda umožňuje. Zatiaľ sa to záhradou, ktorá, ak je správne navrhnutá, stáva sa domovom. Ľudia nepatria do bielych lesklých sterilných budov, v ktorej má každý svoju komôrku. Patria do prírody. A to sa prejavuje na duševnom zdraví. Predkovia kedysi žili hladom, smrť číhala na každom kroku, deti bežne umierali, neboli peniaze a bol ťažký život. A oni zakaždým šli a spustili ruky do pôdy. Množ-

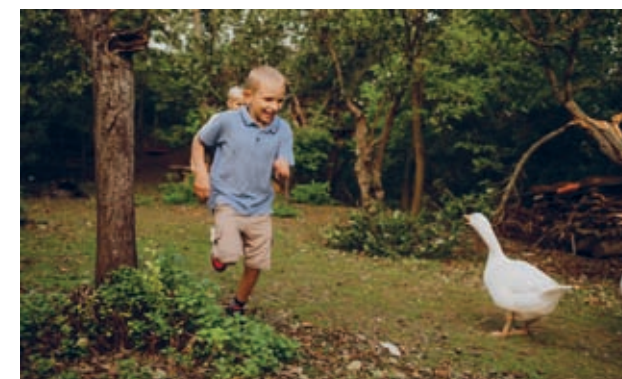
stvo práce vykonávali rukami, v kontakte s pôdou. Či ste robili s drevom, keramikou. My cez ruky dokážeme púšťať napätie, rôzne negatívne emócie, ktoré sa v človeku nazbierajú. U mňa to tak funguje. Idem do záhrady, spustím ruky do zeme, spustím plač tam, kde má byť, zem to skompostuje. Záhrada učí pokore.

V akom zmysle?

Naučíte sa byť vďačný za to, čo máte. Uvedomíte si to pri prvej úrode aj pri prvej neúrode. Prírodu nemáme pod kontrolou. Pretože zrazu príde mráz a zmení všetky plány. Učí vás to flexibilitu a vymáň z roly obete. Okrem otužlosti a pokory objavíte vnútorný súlad so životom, vnímate prírodné rytmy a dokážete lepšie pracovať aj s vlastnými duševnými stavmi. Toto pre mňa predstavovalo aj profesionálny posun. Záhrada pre mňa nikdy nebola iba o jahodách či paradajkách, ale o osobnostnom raste, ktorý dokážem vďaka zladeniu sa s prírodou dosiahnuť. Nejde pritom o žiaden extra objav. Pri pestovaní paradajky sa stretávam sama so sebou, pomáha mi to vnímať, počúvať samu seba.

Dá sa povedať, že ste v pestovaní zdravej zeleniny spoznali aj to, ako zdravo pestovať vzťahy?

Áno. Jednu z kapitol navrhovania permakultúrnych záhrad venujem psychológii. Zatiaľ sa prieskumom toho, čo majú rôzni užívatelia, obyvatelia záhrady radi. A to sa snažíme do záhrady dostať, aby sme obyvateľov prepojili, aby mohli fungovať spolu. Mala som napríklad jeden rozhádaný manželský pár, kde každý chcel niečo iné. Muž chcel majstrovať, žena pestovať kvety. Nakoniec dokázali vytvoriť dieľňu obspanú kvetmi, čo sa podarilo uplynulého leta. Predtým mali vo vzťahu problémy. Teraz mi manžel písal, že čo som si to vymyslela, vedú stále spolu. V záhrade, robia s kvetmi. Odpísala som, že je to užitočnejšie, ako by mali nakupovať topánky v obchode. Vidia ich deti, ako niečo spoločne tvoria, všetci sa budú cítiť lepšie. A ten pán mi dal za pravdu, že je to skutočne tak. Záhrada môže byť srd-



„U nás v spálni ráno počúvame, ako sa husi dohadujú s kačkami, kto pôjde skôr do jazierka.“



„Naše deti žijú s nami v záhradách, v prírode.“



„Keď prídu zo školy, hodia tašku do kúta a povedia - mami, treba niečo pokopať?“



„Naučíte sa byť vďačný za to, čo máte. Uvedomíte si to pri prvej úrode aj pri prvej neúrode. Prírodu nemáme pod kontrolou.“

com domova, nielen kuchynský stôl. A srdcom záhrady je kvetinovo-zeleninovo-bylinková záhrada. Vonia, priláka deti, ktoré budú chcieť ovoniavať bylinky. Je krásna, môžete si v nej nastrihať kvety do vázy, ktorá bude zdobiť nedeľný stôl, brnká na všetky zmysly. Nájdete tu niečo chutné zo zeleniny a z ovocia. Je plná motýľov, včiel, ktoré bzučia, jašteríc. Toto je ten magnet. U nás v záhrade je to ako v nejakom úli, alebo v mravenisku, kde sa všetci zbiehame, stretávame. Takéto niečo vám v živote nedá trávnik ani bazén. Čo budete uprostred trávniku robiť? **Je dnešná spoločnosť podľa vás „odtrhnutá“ od prírody?**

Nedá sa to celkom zovšeobecniť, ale u mnohých ľudí to platí. Vnímam to vtedy, keď sa na príklad moja známa vyjadri, že jej prekáža spev vtákov. Nemôže kvôli tomu spať. U nás v spálni ráno počívame, ako sa husi dohadujú s kačkami, kto pôjde skôr do jazierka. Je to poriadny hluk, do toho sa pridajú ovce a ďalšie zvuky. Ide o súčasť nášho života. Zároveň sa stretávam s tým, že ľudia síce veľmi zatúžia po prírodných záhradách, je to dnes celkom in, ale po roku povedia, že až tak veľmi to s prírodou nemysleli. Že je tu podľa nich zrazu priveľa včiel a chrobákov, a tak všetky kvety odstránia a nechajú si nakoniec len - trávnik.

Akú úlohu v tom zohráva strach?

Stáva sa, že príroda naženie ľudom strach, spustí negatívne emócie. Aj v záhrade nás môže niečo poštipať, veľa ľudí má alergie. Ale ani včela, ani kliešť by nemali byť dôvodom, pre ktorý neopustíme interiér, nevyjdeme do záhrady, nebudaj ani do lesa.

Aké má tento problematický vzťah s prírodou následky?

Zo širšieho spoločenského hľadiska je riziko v tom, že sa popiera základný cyklus. Že niečo vzniká, zraje, rastie, zaniká a umiera. Prejavuje sa to v tom, že ľudia si vytvárajú vždyzelené sterilné záhrady. Sú nemenné, rastú v nich vždyzelené dreviny. Pretože akonáhle by mali vidieť jesenné a zimné zmeny v záhrade, ktoré sú spojené aj so smrťou, mohlo by im to pripomínať, že nebudú stále krásni, silní a zdraví. Lenže život má svoj cyklus, ktorý sa končí starobou a smrťou. Záhrada neraz



„Srdcom záhrady je kvetinovo-zeleninovo-bylinková záhrada.“

FOTO HELENA BENČIKOVÁ

prezradí, ako žijeme vo vnútri. Mám klientov, ktorí po tom, čo sa odhodlali zmeniť vlastnú záhradu, zmenili aj pohľad na život. Zo sterilnej záhrady vzišla príroda a začali sa diať silné veci v rodinách, ktoré mali pozitívne dôsledky.

Spomenuli ste otužilosť. Tá zohráva dôležitú úlohu v lesných škólkach, ako je to v záhradách?

Niektoré deti dnes pomaly nemajú kontakt s chladom alebo hladom. Sú väčšinou v škole, doma alebo v aute. Keď sú vonku a začne fúkať vietor, tak počívajú, aby šli dnu, lebo ich „ofúkne“. Keď zaprší, tak počívajú, že ochorejú. Deti už nezažívajú živly, ktoré z nich môžu robiť otužilých v živote. Ak vás nerozhádže búrka, nedokáže to ani protivný šéf, zmena práce. Prežívanie extrémov vonku v prírode na vlastnej koži sa premieta do vášho prežívania. Ak vám v detstve chýba kontakt s nepohodlím, v dospelosti vás akýkoľvek diskomfort dokáže rozhodiť. Nuž a je tu ešte jeden dôsledok toho, že ľudia nie sú tak často v kontakte s prírodou, ako by mali. Spôsobuje to zdravotné problémy, chýba vitamín D, prejavuje sa obezita. Nevieime si dnes pomaly „čupnúť“ a zohnúť sa nad pôdu. My naozaj nepatríme do sterilného, bieleho, vylešteného interiéru.

To sa má každý odsťahovať na vidiek?

Nie, nemá. S prírodou možno žiť aj v meste na balkóne. Na jar som navrhovala záhradku na extrémne malom balkóne, bol široký asi dva a pol metra, hlboký meter. Navrhla som pestovanie paradajok, byliniek, uhoriek, kvetov a popí-

„To nie je o odchode na samotu, nie je to o živote bez elektriny, bez auta. Ide o čosi omnoho hlbšie.“

navých rastlín. Balkón sa celý zazelenal. Sprvu pán hovoril, že nechce žiadnu džungľu, veď čo na to povedia susedia. Ale postupne sme prešli všetkým krok za krom, spoločne sme prešli strachom z pestovania, naučili sme sa, koľko paprik má jedna rastlina. Pán sa naučil robiť si vlastné priesady, po prvýkrát bol v kontakte so semenkami. Prinieslo mu to veľa nového poznania, ako funguje príroda, priviedlo ho to k vnímaniu prítomného okamihu. Poslal mi fotografiu s plnou náručou paradajok. Takže vôbec nepotrebujeme ísť do džungle, nemusíme sa vzdať života plného technológií a novodobých trendov. Stačí, ak prírodu dozveme do svojho života, hoci aj malým balkónovým pestovaním. Alebo angažovaním sa v mestskej komunitnej záhrade.

Chystáte sa na ďalšie dobrodružstvo, pol roka strávite aj s deťmi v Mexiku, aby ste sa tam dozvedeli viac o symbióze človeka s prírodou. Aké máte očakávania?

S deťmi sme zažili Nový Zéland, Thajsko, Kambodžu,

ale zaujala ma Latinská Amerika, kde je stále prítomný kult Pachamamy, bohyně, Matky prírody (ide o pôvodne inkské božstvo, ktoré dodnes uctievaajú niektoré etniká). Navštívime rôznych pôvodných obyvateľov, pokúsime sa ponoriť do ich kultúry. Ale navštívime aj moderných agrolesníkov, ktorí sa venujú udržateľnému pestovaniu lesa, vanilky, kávy. Navštívime „agrodédu“, ktorá funguje ako veľká ekologická komunita, chceme sa pozrieť aj do školy s permakultúrnymi záhradami. Stretieme sa s environmentálnymi aktivistami, ale aj s ľuďmi z univerzít, ktorí sa venujú životnému prostrediu. Verím, že si prinesieme určité techniky, návody a spôsoby, ktoré by aj na Slovensku pomohli ľuďom viac priblížiť ten abstraktný pojem - žiť v harmónii s prírodou. Pretože to nie je o odchode na samotu, nie je to o živote bez elektriny, bez auta. Ide o čosi omnoho hlbšie. Náš program je nabitý, budeme bývať u miestnych, presúvať sa budeme aj miestnou dopravou. Verím, že tak ako nám Nový Zéland dal obrovské poznanie a naštartoval našu dlhoročnú cestu k permakultúre a prírodnému staviteľstvu, tak aj v Mexiku nájdeme ďalšiu časť mozaiky.

Ako novinárka ste predtým písali o politike. Nechýba vám to?

Venovala som sa zahraničnej politike, Bielorusko, Moldavsko, Balkán, v Slovenskej televízii. Odtiaľ som šla na moju prvú materskú dovolenku. Pôvodne to vyzeralo tak, že ne-

budem mať deti, ale zrazu som otehotnela. Mala som rozbehnutú kariéru, ale bola som šťastná, keď som ostala s dieťaťom. Zistila som, že zrazu žijem autentickjšie. V televízii musíte vystupovať formálne, ale počas materskej som mohla byť sama sebou. Vtedy som si začala vytvárať záhradu a zistila som, že som spokojnejšia, vyrovnanjšia. Kúpili sme si dom na samote, chodila som sa prechádzať po lese, čo malo na mňa obrovský vplyv. Uvedomila som si, že som predtým žila v poriadnom strese. Vedela som, že sa už do toho nevrátim. Ale našla som si spôsob, ako novinárčiť ďalej. Začala som písať o tom, že život môže mať väčšiu hĺbku. Uvidíme to, ak sa zastavíme. Rovnako, ako som sa zastavila aj ja. © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Zuzana Matúšová Girgošková

Permakultúrna dizajnérka, lektorka

Autorka troch kníh o permakultúre. Pred desiatimi rokmi odišla aj s manželom Jánom z klasických zamestnaní a tri mesiace sa venovali dobrovoľníctvu na permakultúrnych farmách na Novom Zélande. Po návrate na Slovensko dali obaja výpoveď v práci, predali starý dom, postavili si vlastnoručne nový prírodný dom v starom sade. Od roku 2016 s mužom navrhujú permakultúrne záhrady a realizujú ekologické prírodné domy, učia ľudí, ako si vypestovať vlastné biopotraviny, spustili projekt lyfereset.sk a homereset.sk.