

O duši na cestách s absolventkou Martinou Merisi

18.8.2025 - Zuzana Paulusová | Univerzita Pardubice

Cestování má v genech. Její prapředeek byl údajně potulným rytířem, který to dotáhl až do Skotska. Když se jednou při práci v HR rozpovídala o svých cestách, o tom, že fotí a maluje, reakce kolegy ji přiměla ke změně: „Úplně záříš, když o tom vyprávíš. Můžeš mi říct, proč sedíš v kanceláři?“ A tak dala výpověď a naplánovala svoji první velkou pěší cestu - 840 kilometrů skrz španělské Pyreneje.

Vloni zvládla s parťáčkou jako první projít zatím neobjevený 1330 kilometrů dlouhý trail přes Tádžikistán. Tahle cestovatelka, fotografka, malířka, vypravěčka příběhů a koučka je zkrátka živel. Energetická smršť. Dobrodružná duše s otevřeným srdcem. Martina Merisi díky cestování objevila sama sebe a ostatní k tomu motivuje svými přednáškami i knihou *Duše na cestách*.

Proč vyrážíte na cesty, co vám to dává?

Ráda říkám, že cesta je pro mě trenažér života. V hlavě jsem vždycky mívala spoustu strachů. Když jsem začala cestovat, postupně se rozpouštěly. Dostala jsem se do tolika náročných situací a vždycky jsem si dokázala poradit. Naučila jsem se postavit sama za sebe. Díky cestám jsem získala sebedůvěru a lidsky jsem vyrostla. Objevila jsem v sobě sílu i schopnosti, o kterých jsem ani netušila, že je mám. Za nejcennější považuju setkávání s lidmi - ať už to bylo kdekoliv. Pokaždé jsem si totiž uvědomila, jak moc máme společného, bez ohledu na to, v jaké části světa žijeme. Lidskost je univerzální jazyk. A to, co nás spojuje, spolehlivě překoná to, co nás rozděluje. A kvůli tomu všemu vybízím lidi k cestování. Je to totiž ten nejlepší seberozvojový nástroj. V momentě, kdy skočíte rovnýma nohama s báglem na zádech třeba na Stezku Českem nebo na jiný trail, stoprocentně zažijete něco, co vás konfrontuje s představami o sobě samých. Musíte jim čelit a z průšvihů vyjdete silnější.

Jaká cesta pro vás byla nejdůležitější?

Každá z mých cest pro mě byla důležitá jiným způsobem. Myslím, že z hlediska osobního růstu byly zásadní právě Pyreneje. Abych mohla odjet, musela jsem dát výpověď z práce, což byl do té doby můj největší strašák. Vnímala jsem to jako ztrátu jistoty, a to mě paralyzovalo celé roky. Ale pak už jsem cítila, že ten krok prostě musím udělat, jinak bych toho mohla celý život litovat. Cesta Pyrenejemi mi ukázala, co všechno jsem schopná zvládnout. A tím nemyslím jen na trailu, ale i v životě. Na každé cestě jsem potkala lidi, s nimiž mě dodnes pojí hluboká přátelství. Hodně důležitá pro mě byla třeba Sicílie - tam jsem dotahovala graficky svoji knihu *Duše na cestách* a přišlo ke mně další uvědomění. Často máme tendenci myslet si, že je pro nás vhodná jen jedna cesta, jeden obor, jedna věc, ale právě na Sicílii mi došlo, že jsem schopná se odstěhovat kamkoliv a začít od nuly i bez znalosti jazyka. Člověk je vážně neuvěřitelně univerzální a přizpůsobivý tvor, který se dokáže naučit téměř cokoli. A mě ohromně baví zjišťovat, kým vším můžu být, když změním kulisy, ve kterých žiju. V každé nové zemi a s každým novým jazykem, který se učím, objevuju nové stránky sebe sama. Kde je napsáno, že doma musí být jen na jednom místě? Že musíme dělat jednu věc celý život?

Co člověka k takovým cestám motivuje?

Někdo cestuje proto, že si chce odpočinout od toho, co má doma. Jiní utíkají, protože mají bolavé srdce, někteří jsou rozložení z těžkého vztahu, mají pocit, že jim ujel vlak, že jsou staří a potřebují si

spoustu věcí rozmyslet nebo si jen splnit sen. Důvody, proč sbalit batoh a vyrazit na cestu, jsou různé, a mnohdy i velmi prozaické. A tak jsem třeba potkala člověka, kterému zemřelo dítě a potřeboval se z toho vychodit, aby se doma nezbláznil. Nebo holky, které chtěly díky chození zhubnout. Většinou ale lidé vyrazí proto, že chtějí něco zažít. Je to pro ně dobrodružství. A stejně to mám i já. Pro mě každá cesta začíná tím, že za sebou zavřu dveře od bytu – od té chvíle už se všechno počítá. Většinou mám jen hrubou představu o tom, kam mám namířeno. Plány jsou od toho, aby se měnily, život je od toho, aby se žil.

Martina Merisi vystudovala kulturní dějiny a genderová studia na Fakultě filozofické, ale láska k životu a lidem ji zavedla do oblasti HR a well-beingu. Smysl jí dává propojování outdooru s osobním rozvojem. Maluje a vypráví příběhy. Cestování je pro ni stejně důležité jako dýchání. Přináší jí opojný pocit svobody a možnost objevovat – nové obzory, kultury i sebe sama.

TEXT Zuzana Paulusová : FOTO Archiv Martiny Merisi, Adrián Zeiner

Tento text najdete v exkluzivním vydání časopisu Univerzity Pardubice MY UPCE, vydání č. 114, v tištěné i on-line podobě.

<https://www.upce.cz/o-dusi-na-cestach-absolventkou-martinou-merisi>