



Milovníci papíru a psaní deníků zažili svátek

Málo známý funkcionalistický Dům uměleckého průmyslu nedaleko pražské Národní třídy skrývá podzemní prostor DUP 39. Když sejdu po schodech, mám pocit, že jsem se ocitla v bývalém kině, po kterém už zůstaly jen oprýskané zdi. Dnes sál provozuje Divadlo X10 jako multižánrový kulturní prostor, který tentokrát ožil stánky „papírových“ nadšenců a jejich výrobky.

Vůně papíru se mísí s vůní kávy, oči přecházejí z velkého výběru všemožných výrobků, které běžně v papírnictví nenajdete. A o to právě pořadatelům šlo. Ukázat širokou nabídku nevědnic nápadů originálních českých tvůrců, kteří své výrobky prodávají především přes internet nebo na designových marketech, aby obstáli v konkurenci velkých

V digitální době, kdy vládou mobilní telefony a elektronické diáře a plánovače, se zdá být papír přežitkem. Opravdu je této surovině odzvoněno? A zapomněli jsme si už definitivně psát klasický „papírový“ deník, do kterého zaznamenáváme své bolesti, pochyby, ale i radosti a naděje? Odpovědí byl první ročník speciálního trhu Meet Papír, který se konal koncem loňského roku v centru Prahy. Poprvé se zde sešla „papírenská“ komunita a milovníci všeho, co s papírem souvisí. Zájem a počet návštěvníků předčily očekávání, a tak se potvrdilo, že originální a kvalitní papírové výrobky se nemusí o své místo na slunci obávat.

a známých výrobců. „Miluju papír a výrobky z něho, a proto vznikla akce Meet Papír pro všechny, kteří jsou na tom stejně. V Česku máme zajímavé inspirativní designéry a já chtěla na jednom místě ukázat, co jde z papíru vytvořit. Krásné deníky, bloky, zápisníky... Na jednom místě se sešlo přes čtyřicet tvůrců, což dokazuje, že papír stále žije a má v našich životech své místo,“ vysvětluje Jitka Štádlarová, lektorka a koučka, která v hlavě už dlouho nosila nápad zorganizovat setkání tvůrců z oboru. Loni v létě se rozhodla, že uspořádá první ročník a zahájí tradici.

KOMUNITA SRDCAŘŮ

Tolik diářů, deníků, nálepek, bločků, květin, omalovánek a různých neuvěřitelných věcí z papíru jsem ještě pohromadě neviděla. Zájem o papírové záznamníky dokazuje, že jim rozhodně neodzvonilo. Když jsem si dělala vlastní malý průzkum, zjistila jsem, že většina dotazovaných kombinuje oba způsoby záznamu, papírový diář si vedou pro sebe a elektronický kvůli plánování práce s kolegy.

Mezi originální plánovače, které mě zaujaly, patří netradiční Mocer – Moje

cesta rokem –, který představila Gabriela Hrabková. „Jsem moc ráda, že mě Jitka přesvědčila k účasti, i když jsem ještě v pondělí nevěděla, jestli na veletrh budu mít co vzít, a panely na stánek jsem vyráběla doma na koleně, protože na nic dalšího nebyly peníze. Týdenní diáře jsem přivezla před dvěma dny přímo z tiskárny. To nadšení pro papír je prostě cítit ve vzduchu! Jsem úplný nováček, a tak je skvělé zjistit, že kolem papíru se utvořila fajn komunita. Tohle se asi musí dělat srdcem – jinak bychom nedokázali fungovat. Dobrá zpráva je, že je nás pořád hodně.“

Přestože pro jejího manžela je papírový diář naprosto nepochopitelnou věcí, plně svou ženu podporuje. „Nástěnný měsíční diář zaujal muže i ženy a mému manželovi jsem konečně představila, na čem to už skoro rok dělám,“ pokračuje Gabriela Hrabková. „Je úžasné setkat se s prvními zákazníky a slyšet pozitivní ohlasy. Vidět, že stolní diář není jen můj bláhový nápad, ale líbí se i dalším lidem. I když jsou všichni vystavovatelé vlastně konkurence, není cítit vůbec žádnou rivalitu, dokonce se zastavilo pár jiných vystavujících a popřálo mi, ať se daří.“

Vystavovatelé se shodují, že je dobré se sejít a osobně potkat své zákazníky i jiné výrobce a potvrdit si, že jejich práce má smysl. Takovou návštěvnost nečekali. Domnívali se, že se hlavně setkají s lidmi z oboru, popovídají si a půjdou domů.

DENÍKEM KE KLIDU I DO HLUBIN NITRA

Mezi zavedenými značkami, jako je Papírna, Vazárna, Doller nebo Fleppi, se na výstavě objevily malé rodinné firmičky, představující třeba jen jeden výrobek. Iva Radová přijela do Prahy s ručně zabalenými *Deníky vděčnosti*. Z Norska, kde je také prodává, přiletěla speciálně na tuto akci. „Neměli jsme velké očekávání, ale s výsledkem jsme naprosto spokojeni. Setkali jsme se s lidmi, kteří se podělili o své zkušenosti, což nás motivuje a přesvědčuje, že děláme něco, co má smysl,“ nadšeně popisovala Iva, která navrhuje i svatební přání.

Pořadatelka Jitka Štádlarová vydala cestovatelský deník a přidala si k němu i *Deník radosti, úspěchů a vděčnosti*, který chtěla na akci představit, jenže ho tiskárna pro velké množství objednávek nestihla včas vytisknout. I s takovou realitou se malí podnikatelé potýkají. Co si ale vlastně do takového deníku vděčnosti psát? „Zapisujete si do něj pouze to hezké, jen tak splní svůj účel. Když si začnete radosti, úspěchy a vděčnost zapisovat, budete si jich víc všimnat. A čím více si jich budete všimnat, tím víc jich dostanete do svého života. Začněte se zaměřovat na to, co se vám daří, tím změníte svoje vnímání a můžete se zbavit negativních pocitů. Je to taková zásobárna všeho hezkého.“

Vzpomněla jsem si na kolegyni, která při koučování poradila svému vyhořelému klientovi, aby si *Deník radosti, úspěchů a vděčnosti* vedl. A on si opravdu denně poctivě zapisoval vše hezké, co prožil, a už po měsíci si uvědomil, co je pro něj důležité. Pomohl sám sobě a také se rozhodl, že se bude více věnovat své ženě, protože mu na ní záleží. Jitka přidává i další tipy, například nezaznamenávat pouze to, co přijde samo, ale rozhodnout se být vědomě šťastnější, spokojenější a vděčnější – vpustit do života víc toho hezkého. „Snažte se pokaždé objevit něco nového, udělat něco jinak. Čím častěji to uděláte, tím více si začnete cenit toho, jaký je život dar. Být za něco vděčný není žádná novinka, nic, co vzniklo až teď. Už naši předkové děkovali za dary, jichž se jim dostávalo. Vzhledem k tomu, že byl život celkově

těžší, věděli, že nic není zadarmo a je třeba radovat se z toho, co se povede. Ať už projevovali vděčnost v modlitbách, či ji vyjadřovali při různých oslavách. My na to trochu zapomínáme. Dejte deníku šanci. Když vám není úplně dobře, když máte pocit, že dny nebo i týdny nejsou zrovna procházkou růžovým sadem, vždy se můžete k zápiskům vrátit. Uvědomit si, co se vám daří, co vám dělá radost, a znovu si potvrdit, že přes všechny těžkosti je život krásný.“

HLOUBĚJI K SOBĚ

Kdo chtěl kromě koupeného zboží i něco nového zažít, mohl si na workshopu vyzkoušet, jak se vyrábí diář nebo sešit, moderní kaligrafii nebo získat nové tipy, jak psát deník. Vzhledem k tomu, že jsem v zapísování přestala, došla jsem si pro nový impulz. Mezi zájemkyňo o psaní deníků všech věkových kategorií zavítal i jeden muž, který se ale nakonec přiznal, že jen doprovází manželku. Denikářka a učitelka angličtiny Martina Nosková nám ukázala, že psaní nemusí být jen přehledem toho, co jsme dělali. „Psalení deníku je cesta, jak se dostat hlouběji k sobě. Slouží nám k ponoru. Důležité je neuplést si na sebe bič, rozhodně nemusíte psát denně.“

Martina Nosková nás seznámila s různými technikami. Na začátku psaní doporučila tzv. startovací můstky na rozebrání, protože nové věci vplouvají do myslí nejdříve po patnácti minutách. Lektorka také trvala na tom, abychom psali oprav-

du intenzivně bez přestávky na vlastní téma, třeba co nás aktuálně nejvíc štvě. Psala jsem, až mě bolela ruka. Zaujalo mě, že kromě negativních pocitů jsem si po deseti minutách začala nacházet vlastní východiska a už jsem situaci neviděla tak černě.

Kromě volného psaní je možné psát například dialog s osobou živou i zemřelou nebo se svým ztraceným sebevědomím. Další variantou je technika neodeslaného dopisu, adresovaného někomu blízkému nebo třeba smrti. Také si můžete vybrat jeden zážitek, pocit nebo dojem, popřípadě si vystřihnout obrázek, nalepit do deníku a asociovat. Kdo rád veršuje, může pocity zachytit básní. Pro bilančování je dobré zaměřit se na nejdůležitější události roku nebo třeba rozvinout fantazii na téma, co by se dělo, kdybych se rozhodla jinak než tehdy, když jsem stála na křižovatce života. A co se dá díky psaní objevit? „Můžete objevit sami sebe, což je leckdy celkem překvapivé. Psaní dokáže vysouvat věci z našeho podvědomí, kdy si občas vážně řeknete: ‚To jsem fakt napsala já?!‘ A taky můžete objevit radost, hravost, kreativitu, pročistíte hlavu a najednou je v ní místo na nové nápady. Objevíte zábaavu i bezpečný prostor,“ dodává lektorka.

PSANÍ JAKO VNITŘNÍ PROSTOR

„Psaní je můj prostor. Takový ten ‚me time‘. Pomáhá mi uvědomit si věci, na které přicházím, rozebrat situace a uvídnout je díky tomu z jiného úhlu. K různým



Víte, že...

- Papír vynalezli Číňané ve 2. století našeho letopočtu. Původně používali rozdrčená hedvábná vlákna, ale zkoušeli také přidávat kůru stromů, konopí, slámu nebo staré rybářské síť. Postup výroby byl přísně střeženým tajemstvím. V 8. století našeho letopočtu papír přivezli do Evropy Arabové a první papírný vznikly v oblasti dnešního Španělska.
- Impulzem k velkému rozvoji výroby ručního papíru byl především vynález knihtisku na konci 15. století. K rozkvětu papírenství na území českých zemí došlo už na počátku 16. století, kdy bylo v Čechách 22 papíren.
- Papír vzniká z jemných vláken rostlinného původu, která jsou zplstěna, slepena, usušena do tuhé vrstvy, zvalcována a uhlazena. Dnes se vyrábí převážně z drobně rozdrčeného dřeva. V Evropě se ruční papír od počátku dělal hlavně ze starých hadrů, převážně zhotovených z lněných tkanin, postupem času se v surovině zvyšoval podíl vláken bavlněných.
- Máte-li možnost papír třídít, nepalte ho zbytečně v kamnech. Pálením barevných magazínů, letáků a obalů uvolníte do ovzduší nebezpečné (někdy i karcinogenní) chemikálie z barev a chemických přísad.
- Třídění papíru má smysl, ale ne vše se dá zpracovat, proto mezi tříděný papír nepatří křídový, povoskovaný balící, silně znečištěný (od barev, lepidel, mastnoty, krve), papírové kapesníčky, ruličky od toaletního papíru, kuchyňských utěrek, použité mokré nebo vlhké papírové utěrky nebo plata od vajec.
- Použitý papír se dá recyklovat, ale jen z malé části. Pro nedostatečné kapacity na zpracování se přebytek vyváží. Papír lze recyklovat maximálně pět- až sedmkrát, samotná recyklace je velmi náročná na energetické zdroje, zejména na chemikálie.

poznatkům se potom můžu vracet nebo třeba vidět, že se mi nějaké situace v životě opakují. A může se ukázat, proč to tak je. Líbí se mi objevovat a zkoušet nové způsoby osobního psaní, hravější i ty hlubší terapeutické. Psaní deníku taky podporuje kreativitu a je to fajn prostředkem na srovnání priorit. Baví mě nestrukturované psaní, kde nejde o správnost nebo čtivost, ale o zachycení proudu myšlenek, nálad nebo prostě hledání odpovědi. Většinou nezapisuju přehled, co se událo během dne, obvykle spíš potřebuji nějak uchopit konkrétní situaci, která se stala, vypsat se z pocitů, načrtnout postupy řešení, někdy zachytit krásné momenty a někdy si zanadávat a zbavit se napětí.

S frekvencí psaní je to různé. Tím, že už jsem za ty roky získala návyk, neřeším, že nepíšu nijak pravidelně. Mívám období, kdy píšu každý den několikastránkové zápisy. Někdy na deník klidně několik dní i týdnů nesáhnu,“ shrnuje Martina Nosková.

NAKRESLI SI ZENTANGLE

V dnešní uspěchané digitální době lidé potřebují zpomalit a tvořit vlastníma

rukama. Podle mě má papír své výhody i díky tvárnosti, skladnosti a multifunkčnitému využití. Je zdrojem nekonečné inspirace, tvořivosti, experimentu a hry, nabízí nekonečné kreativní možnosti pro tvoření s dětmi. Na to organizátoři také mysleli, a tak si děti v připraveném koutku mohly malovat a vystřihovat. Vedle dílně si mezitím maminky připomněly, jak se dělá linoryt, nebo si pod vedením lektorky Marie Tvrđíkové zkusily novou techniku zentangle, kdy se kreslí pomocí osnovy různé vzory na karton velikosti devět krát devět centimetrů. Vymysleli ji Američané Rick Roberts a ilustrátorka Maria Thomas a nabízí nekonečné množství variací. Hotový výtvar můžete vystínovat nebo vybarvit pastelkou a originální dárek je na světě. Podle Marie Tvrđíkové má zentangle ten pravý boom teprve před sebou, protože jde o novinku, kterou média ještě dostatečně nepředstavila. Po očku jsem vznikající krásu pozorovala a výsledek mě nadchl natolik, že jsem si po akci koupila knížku *Zentangle, příručka vědomé kresby*.

Ale maminky si odnášely i další nové nápady na akce a tvoření s dětmi. Například Lenka se na stránkách Meet



Papír podělila se svými úlovkami, výletnickými omalovánkami z vydavatelství Oblak, které jsou skvělé na výlety s dětmi po celé České republice. Všechno si prohlédnete, vymalujete a něco si také o daném kraji či památce přečtete. Zajímavý je i adventní vystřihovánko-omalovánkový kalendář, ve kterém je na každý den jedna figurka. Na Štědrý den si pak vystřihovanými panáčky ozdobíte vánoční stromek. Hodit se můžou i cestovatelské deníčky na letenky, vstupenky a různé suvenýry.

Terezu zaujala Papírna, těšila se na Jarmis a překvapil ji Oblak a Fleppi. Její nový objev se jmenuje Lotoboo.cz. Kačka, která se těšila na Jarmis, Epipi, Fleppi, radí do budoucna: „Přišť se kouknu dopředu, kdo bude vystavovat, a víc se připravím na to, co bych chtěla. Takhle by člověk nechal půl výplaty u prvního stánku.“

Já osobně neodolala nádherným obrázkům pro děti od Lenky Procházkové a dětem přivezla plakáty se žirafou a mašínkou a taky několik pohlednic.

ZAJÍMAVÁ SETKÁNÍ

Překvapilo mě, kolik existuje nadšených lidí, kteří si plní své sny a mnohdy čas svému podnikání obětovat veškerý čas. Mezi návštěvníky jsem potkala teenagery, ale i lidi o šedesát let starší. „Bylo neskutečné cítit, kolik příznivců i v dnešní elektronické době papír má. Celým prostorem se nesla příjemná energie od zákazníků, ale i prodejců. Na žádné jiné ‚dyzajnové‘ akci jsem podobnou atmosféru spřízněnosti nezažila,“ dodala vystavovatelka Veverka. O úspěchu první akce není pochyb, a tak pořadatelka Jitka Štádlarová chystá na podzim tohoto roku pokračování, které se bude konat nejen v Praze, ale i v Brně.

Lída CHARVÁTOVÁ