



Když se řekne A (v tomto případě **Denisa Říha Palečková**), musí se říct také B (v tomto případě Richard Vojík). I když každý z těch dvou má svůj vlastní soukromý a rodinný život, i když každý z nich vede řadu svých vlastních seminářů a aktivit, nejlépe fungují dohromady. A to už skoro dvacet let. Do Česka přivezli ze světa do té doby nepříliš známá témata související se sexualitou a prací s tělem jako tantrickou masáž a profesní výcvik Sexological Bodywork. Vyškolili již stovky odborníků, a díky tomu můžete dnes zajít na celostní smyslnou masáž nebo například tzv. vaginální mapování na mnoha místech Česka, Slovenska i v dalších zemích. Denisa a Richardova práce přináší nový vítr do dlouholetých vztahů, ty, které byly dobré, dělá ještě lepšími, ty, které byly pochroumané, napravuje. A léčí i životy jednotlivců. Kolikrát až závratně. A protože o Richardovi jsme psali před rokem, tak tentokrát o Denise...



TEXT:  
Petra Kruntorádová

foto: Pavel Ovsík a archiv Denisy P.

# Růst skrze radost a potěšení

Co bych vám tak o Denise řekla? Mile se usmívá. A hezky se na ni dívá. Já osobně z ní cítím klid téměř mateřské náruče. Dalo by se na ni vlastně jen dívat. Ale víte, ona je také celkem vzdělaná, inteligentní a empatická. Mluví několika jazyky. A je odvážná. Už před dvaceti lety se nebála předávat lidem témata, nad kterými se slušný člověk přece musí červenat. Denisa ale věděla a ví, že právě proto se o nich má mluvit a právě proto se s nimi má pracovat, protože to lidem přináší řešení, úlevu a pak i radost. A z toho má zase radost Denisa. A tu svou radost může zase předávat dál. A tak pořád dokolečka. A pak se divte, že se tak mile usmívá a že se mi na ni hezky dívá...

**Proč myslíš, Deniso, že dnes tolik z nás potřebuje nějakého průvodce, pomocníka, terapeuta, lektora, který nám pomůže, abychom se poprali se svým životem, když jsme evidentně všichni vybaveni k tomu, abychom si nejlépe pomohli sami?**  
Myslím, že to je základní lidská potřeba, která tady byla vždycky. Po mnoho staletí tuhle funkci plnilo náboženství. Pan farář nebo jiný duchovní. A dneska máme kouče, mentory a lektory. Ale vždycky nám ta druhá osoba, ať už je ztělesněním čehokoliv, slouží jako inspirace, zrcadlo nebo přesah k něčemu dalšímu. Myslím, že prostě potřebujeme mít něco nebo někoho, kdo nám ukazuje i jiný úhel pohledu a větší nadhled. Už jen sama síla sdílení dělá divy. Takže když se někdo jde za terapeutem „jen“ vypovídat, často už tím se něco mění.

**A není dneska těch lektorů a poradců až moc? Jak se v nich má obyčejný člověk vyznat a poznat, jestli je dobrý, nebo ne? Nebo jestli mi spíš neublíží?**

Ano, každý takový rádce, každá taková terapie může být i zrádná. U nás byl třeba v březnu na kurzu pár, který spolu žije sedmnáct let. Z toho několik let ta žena byla v depresích, muž ji nechápal, vnímala ho, že je na ni nepříjemný a despotický, vztah byl v troskách. A ona podala současně žádost o rozvod a přihlášku na náš kurz. To pro ně byl obrat o 180 stupňů. Znovu se do sebe zamilovali, rozvod odvolali, našli východisko a cestu jeden k druhému. A svěřili se nám, že chodili do různých manželských poraden, ale vraceli se z terapií v ještě horším stavu. „To je fakt průser, už ani terapeut nám nepomůže,“ říkali si. Já si bohužel myslím, že to tak často je. Některé poradny mohou pár nebo jednotlivce uvést do ještě větší bezvýchodnosti. Terapeut také není „svatej“, je to jen člověk, má své osobní názory. Takže je potřeba poslouchat vlastní intuici, dobře si vybírat, najít si toho, kdo sedí zrovna mně, a kromě rad od druhého umět naslouchat i sobě samému.

**Mimochodem, stal se i vám s Richardem během vaší mnohaleté praxe a práce s lidmi a jejich emocemi nějaký „průser“?**

Na to, že děláme hodně intenzivní práci, kdy velmi silným způsobem zvedáme sexuální energii, která rozdmýchává hluboké pocity, dávná traumata, zasunuté bolesti, ublížení a všechno možné, tak se nám nějaké extrémní moc nedějí. Na případné výkyvy jsme dobře připraveni. Já mám za sebou několik terapeutických výcviků, Richard je vystudovaný záchranář, takže

si dokážeme poradit i v emočně či fyzicky vypjatých situacích. A možná právě proto ony moc nenastávají.

**Od průserů ale k těm pozitivnějším věcem. Vaše webové stránky se posledních pár let totiž naopak plní nadšenými ohlasy vašich klientů. Přestože pracujete s tématy, která v mnoha lidech budí minimálně nedůvěru a odstup, na spoustu vašich kurzů se nedá dostat, protože jsou plné, jste častými hosty i veřejnoprávních médií... Váš věhlas roste, dalo by se říct. Pomohli jste tisícovkám lidí a koneckonců je nás pár i v PDČ, kteří mohou potvrdit, že jste ve svém oboru machři a máte co lidem předat. Už nevedete kurzy v komorním kroužku, ale máte na nich desítky lidí... Kam to půjde dál? Na Strahov?**

Hele, klidně ☺. Když bude poptávka... Přemýšlíme nad tím, jak obsah našich kurzů zpřístupnit ještě více lidem. Oba s Richardem cítíme, že to, co víme a umíme, musíme a chceme předat co největšímu množství lidí. Protože to může zcela zásadním způsobem pomoci mnoha jednotlivcům, párům, rodinám... a skrze pozitivní model duševně a fyzicky naplňujícího vztahu pak i dalším generacím.

**Krom toho, že roste počet lidí, kteří k vám chodí na kurzy, získáváte také daleko pevnější kredit i v odborných kruzích. Zatímco na začátku by se zdálo, že děláte něco pro hrstku nějakých esoteriků, dnes k vám chodí i naprosto exaktně vzdělaní a věcně založení lidé. Jezdí k vám třeba i lékaři? Spolupracují s vámi?**

Ano, jezdí k nám i hodně psychologů, terapeutů, ředitelů firem a škol, učitelů i lékařů. Přicházejí pro svůj osobní rozvoj i proto, aby ještě lépe dokázali pomáhat svým klientům. A mnozí z nich je k nám potom i posílají. Takové věci mě vždy moc potěší.

**Ty jsi slyšela za těch už skoro dvacet let, co děláš svoji práci, moc příběhů. Jak bys stručně popsala ten svůj? Myslíš jako od základky?**

**Od základů. Takže klidně od základky. ☺**

Tak tou jsem prošla, ani nevím jak. Pak jsem šla na rakouské bilingvní gymnázium a nastal čas, kdy jsem se musela začít učit. A protože jsem byla velmi pečlivá, vyvíjela jsem na sebe tlak dávat povinnost na úkor zábavy. Spousta lidí na studia vzpomíná



**Vlevo:** Na pověření zakladatele profese *Sexological Bodywork* Josepha Kramera, Ph.D. (uprostřed), učí Denisa s Richardem (vpravo) od roku 2012 tento výcvik i u nás **Vpravo:** Denisa přednáší na TEDxPrague

ná, jak si užívali, jaké to bylo leháro a největší legrace v životě a zaseklo se to, když začali pracovat. Já to mám přesně naopak. Největší dřina byla na škole, kde jsem studovala látku, která mě nebavila, kterou jsem si nevybrala a o které jsem se domnívala, že se ji naučit musím. Svoboda se pro mě pak stupňovala, čím jsem byla starší a čím jsem měla větší volbu toho, co dělám. Až jsem konečně získala magisterský titul a od té doby dělám už jenom to, co mě baví.

#### **Magisterský titul čeho?**

Sociologie. Ten obor byl blízký mému vnitřnímu nastavení, že chci pomáhat lidem. Zajímala mě také psychologie, všechno kolem lidí, psychiky, užitečnosti pro lidi, ale nevěděla jsem, jak to realizovat. V období studia jsem také intenzivně hledala, co by mi v životě skutečně dávalo smysl, a začala jsem jezdit na různé kurzy. Objevila jsem i letáček s pozvánkou na kurz Ochutnávka tantry. Vzala jsem svého tehdejšího přítele, oběma se nám to líbilo a společně jsme pak absolvovali víkendový i týdenní kurz a postupně jsme si udělali vůbec první výcvik tantry v Čechách, který vedl John Hawken.

#### **V čem tě to oslovilo?**

Konečně jsem objevila prostředí, kde jsem se cítila jako doma, kde mohu být taková, jaká jsem, a kde mi to dávalo smysl. To mi vlastně chybělo na střední. Tam byly všelijaké party, každý se snažil vypadat nějak dobře a „cool“, ale pro mě to byly masky a bylo těžké se v nich orientovat. Až na pár výjimek blízkých přátel mi chyběl normální upřímný lidský kontakt. A mám pocit, že radě lidí chybí dodneška. Obzvláště když chodí pracovat do firmy, kde je důležité „vypadat dobře“ a „podávat výkon“. No a na kurzech tantry jsem tu lidskost, otevřenost a upřímnost našla. Pole lidí, kteří se potkávali a sdíleli svoje niterné věci. Samozřejmě jsem velmi záhy zjistila, že to nejsou ani tak kurzy o sexu, ale že především souvisí se všemi aspekty života. Pro mě to byla terapie všech předchozích etap života a něco, co mi konečně dávalo smysl. Ve stejné době jsem narazila i na buddhismus a obě ta prostředí mě hodně podpořila a posílila.

#### **V čem tě oslovuje buddhismus?**

Základní buddhistickou myšlenkou. Že všechno, co děláš, děláš pro ostatní lidi. Ale ne ve smyslu sebeobětování, na úkor sebe sama. Prostě – když by nebyli žádní další lidé, tak nejsme motivováni cokoliv dělat. Pro každého je motor to, když může udělat něco významného pro někoho jiného. Může to být i naprosto egoistickým způsobem, když si někdo třeba koupí super káru,

aby udělal dojem na ostatní. Kdyby tam nebyli, nemá na koho ten dojem dělat. V buddhismu je konání ve prospěch ostatních chápáno jako lidská přirozenost. Když smysluplným způsobem pomáháme druhým v jejich rozvoji a štěstí, zažíváme více radosti i my sami.

Svou činnost děláme s Richardem se záměrem, abychom co nejvíce lidem přinesli co největší hodnotu na co nejhlubší úrovni. A věřím, že síla toho našeho společného přání – pomáhat vychází právě odsud. S tím určitě souvisí i to, že naše kurzy jsou někdy až magické a neuvěřitelné tím, co všechno se může stát za víkend a jaké velké životní změny to startuje. No a pro mě se tehle magický zážitek stal v těch dvaceti letech. Od toho jsem se mohla odpíchnout a konečně jsem si našla něco svého.

#### **Čili ty jsi potom už kontinuálně dokončovala sociologii a začínala si jet nějakou svoji novou dráhu?**

Měla jsem ohromné štěstí. Tou dobou jsem totiž také potkala Richarda a v roce 2002 jsme spolu začali chodit, což bylo velké požehnání pro nás oba. My jsme velmi rezonovali nejen jako tehdejší životní partneři, ale i v tom společném záměru učit. Takže nás to úplně vcuclo, začali jsme postupně dělat svoje semináře a zároveň se sami dál rozvíjet. Objevovali jsme nová témata, nové lektory, jezdili jsme po světě, neustále se vzdělávali... s dokončením vysokých škol jsme nějak nespěchali, bylo to trochu peklo dopsat ty diplomky, ale nakonec se podařilo...

#### **Oba jste ale studovali obory, o kterých jste věděli, že je nebudete dělat. Proč vám tolik šlo o získání titulů?**

Kromě touhy dokončit započaté vnímám, že titul má i praktickou hodnotu. Díky titulu jsme pro některé lidi více důvěryhodní. Dneska je nám čtyřicet, působíme jako lektoři už 15 let a máme výsledky, o které se lze opřít. Ale když začínáš... A navíc pracuješ s tak křehkým tématem jako sexualita... titul magistry a inženýra je pro mnohé zárukou kvality, inteligence a vzdělání.

#### **Obor, který děláte, budí prostě hodně předpoklady. Někdo by si třeba o tobě mohl říci: Pane jo, ta musela mít kluků... Měla?**

No, nebyla jsem žádný rebelkoidní typ. © Jak už se dá vytušit z popisu mých studentských let, hodně času jsem trávila doma a soustředila se na výkon. Neměla jsem čas se někde poflakovat a randit. První, takovou platonickou lásku jsem zažila v šestnácti sedmnácti letech. Byl to romantický příběh, kdy on pár dní na to, co jsme se potkali, se svým kamarádem utekl z domova do jižní Francie a vrátil se až skoro po roce a celou tu dobu mě miloval, a já jeho... Tak to ve mně zůstalo jako hezká

## Denisa Říha Palečková (\* 1976)

- Mezinárodně uznávaná učitelka pracující v oblasti partnerských vztahů, vědomé sexuality a celostních smyslných masáží
- Spoluzakladatelka a lektorka Evropské akademie somatického vzdělání a masážního studia Tantra Spa Prague
- Lektorka mnoha kurzů, výcviků a přednášek
- Autorka mnoha populárních i odborných článků
- Spolu s Richardem Vojíkem pomohli od roku 2002 tisícům lidí k radostnějšímu životu
- Maminka jednoho – a velmi brzy dvou – synů

stopa mladé lásky. Chvilku jsme byli spolu, ale pak jsem dlouho s nikým nechodila. Nápadníků jsem sice měla dost, občas jsem šla na nějaké rande, ale nikdy to nebylo ono. V tomhle duchu se to táhlo a až nějak kolem dvaceti let jsem začala chodit s přítelem, s nímž jsem šla i na ten kurz tantry. Byli jsme spolu šest let a mnoho krásného jsme spolu prožili, procestovali a naučili se. V posledních letech už to ale díky studiu byl vztah na dálku. Střídavě jsme jeden a druhý žili v Německu, Čechách, Japonsku... nikdy ale ne na oba na jednom místě. Chyběl mi někdo, s kým mohu být fyzicky, bydlet s ním a sdílet každodenní život. Ne jenom dopisy a jednou za čas návštěva. Zná to každý, kdo má vztah na dálku. Napřed si na sebe musíte trochu zvyknout, pak se odtrhnete, chvíli to bolí, že už nejste spolu, tak se trochu zapouzdříš, abys to vydržela, uděláš si svůj vlastní rytmus a do toho ti pak ten člověk zase vtrhne. Je to takové nekonečné sžívání se a rozžívání se. Spousta malých rozchodů. Hlavně proto jsme se rozešli, ale dodnes jsme kamarádi.

### A pak už byl Richard?

Ano, pak byl Richard, s nímž jsme opravdu dlouhou dobu byli partnery nejen na poli pracovním, ale zároveň jsme spolu chodili a žili. Ten náš začátek byl také hodně zajímavý. V momentě, kdy jsme spolu začínali chodit, jsem měla odjet na stáž do berlínského parlamentu. Získala jsem stipendium jako jediná mezi stovkami uchazečů. Ale moje skutečná motivace jet do Berlína byla, že tehdy tam právě žil ten můj tehdejší přítel. Proto jsem se o ten post ucházela. Já jsem nechtěla být v parlamentu, já jsem chtěla být s ním. No, ale než se překulil půl rok, za který jsem měla nastoupit, tak jsme se rozešli a já byla čerstvě zamilovaná do Richarda. Nevěděla jsem, co mám dělat. Bylo mi blbý to odmítnout, protože jsem byla ta pečlivá studentka, ale Richard, to byl pravý opak. On mě učil následovat to, co mě baví, zatímco já jsem byla zvyklá následovat to, co se má. Učil mě víc vnímat a věřit a svým pocitům. Takže řekl: Víš co? Já tě odvezu do Berlína, ty se v tom parlamentu projdeš, aby sis to zacítila. Tak jsme jeli, měla jsem možnost absolvovat prohlídku parlamentu a s každým krokem se mi svíral žaludek víc a víc. Už jenom ta budova, sklo, kov. Ty kanceláře, lidé v oblecích, to byl úplně jiný svět, než co rezonovalo se mnou. A ten prožitek toho, jak se tam cítím, rozhodl, takže já tu stáž odmítla a přenechala někomu jinému. Ráda ten příběh vyprávím, protože si myslím, že pasuje na spoustu situací, kdy si lidé fakticky nebo obrazně řečeno chodí sednout do kanceláře, kde fakt nechtějí být, jen proto, že jsou tak zvyklí. Ale každý z nás má možnost následovat to, co ho baví, ne jen to, co se má.

### Nechápu ale, proč jste se vy dva, kteří učíte, jak na šťastné partnerství, rozešli?!

Před pár lety, to už jsme s Richardem byli jako pár rozešli, mi jedna jasnovidka řekla: „Jste s Richardem soulmates (spřízněné duše), které se náhodou staly také romantickými partnery.“



**Nahoře:** Díky svým legendárním Retreatům pro páry pomohli Denisa a Richard již tisícům lidí ke šťastnějšímu partnerství a naplňující intimitě

**Uprostřed:** Denisa a Richard vyškolili od roku 2005 již stovky skvělých odborníků v oblasti Celostní smyslné masáže a Sexological Bodywork **Dole:** Denisa s rodinou

A vaše společné podnikání vzkvétá ještě víc od doby, co jste se rozešli.“ A měla pravdu. Od mileneckého rozchodu se naše kurzy ještě více rozvinuly co do četnosti i počtu účastníků. Na praktické rovině náš vztah už poměrně záhy trpěl tím, že Richard, jakkoliv mě miloval, přál si mít v životě více žen. Současně se snažil být spravedlivý a dopřát mi více milenců, ale když jsem si nějakého našla, žárlil snad ještě víc než já. Oba nás to trápilo a zavíralo. Byli jsme velmi propojení díky společnému cestování, učili jsme se od mnoha skvělých učitelů, a díky těm zkušenostem myslím náš partnerský vztah vydržel tak dlouho. Za běžných okolností bychom se zřejmě rozešli tak do roka. Ale měli jsme se spolu hodně naučit a díky svým zkušenostem pak pomáhat dalším lidem.

#### **A tvůj současný muž a tatínek Pedra...**

Pavla jsem poznala v době, když jsem chodila ještě se svým prvním přítelem. On se mi totiž Pavel prolíná skoro celým mým životem, všemi mými vztahy, takže je vlastně logické, že jsem si nakonec vzala jeho. Náš první kontakt byl na konci devadesátých let, tehdy jsem začala chodit do buddhistického centra a Pavel tam byl takový můj průvodce. A v roce 2009, když mi zemřela maminka, jsem se na něj hned obrátila, aby mi připomněl buddhistický rituál, který se dělá pro zemřelé.

#### **Pane jo! Jakou roli ve tvém životě hrál takový zásah osudu, jako že ti umřela maminka? To byla asi mladá, že?**

Bylo jí padesát šest let, když zemřela. A její smrt byla pro mě úplně náhlá. Měla rakovinu a já jsem to vůbec nevěděla. Poslední půlrok života, kdy znala svoji diagnózu, to nechtěla nikde sdílet. Byla hodně vnitřně silná a rozhodla se, že se uzdraví. A kromě jejího muže a její maminky, mojí babičky, to nevěděl nikdo. Z rodiny, z přátel, ani z firmy, kterou vedla. Přestěhovala se na Sumavu, což bylo součástí její plánované regenerace a léčení. Ale díky tomu, že byla tam, tak jsme se o to mň viděly a já jsem v té době navíc hodně cestovala, takže já jsem ji za ten poslední půlrok velmi málo viděla a spíš jsme měly kontakt na dálku. My jsme s mámou měly hodně hezký vztah, ale v té době jsme se prostě zrovna málo vídaly, já byla málo v Čechách, ona málo v Praze, což mě samozřejmě hrozně mrzí, že mezi námi neproběhlo nic, kde bych mohla vnímat, že ona odchází, že bychom se mohly rozloučit. Mnohokrát mi to potom chybělo. Takže to byla taková úplně šokující situace.

#### **... co se z toho dá vzít?**

Pro mě tam byly dva silné momenty. Podle mě jsem si v té náročné době zachovala stabilitu právě díky své předchozí buddhistické praxi, i díky už zmíněnému rituálu vědomého umírání, kdy se v tobě na hluboké, podvědomé úrovni ukládají informace ohledně smrti a umírání, a najednou to můžeš prožívat jinak, nejen jako že se ti sesypal celý svět. A druhá část mé stability spočívala v aktivitě a práci, kterou jsem už v té době dělala. Já se totiž jeden den ráno dozvěděla, že máma umřela, a večer jsem dělala kurz. To byla pro mě mnohem snazší situace, než kdybych byla jen sama s tou informací. Na tom semináři jsem lidem neříkala, že mi zemřela maminka, ale přestávky jsem naprosto probřečela. Pak jsem šla zase učit a byla jsem fakt vděčná, že mám energii to vést, a cítila jsem, jak mě to vlastně drží. Uvědomila jsem si v té chvíli, že to, co dělám, je vážně posláním, o němž víš, že ho budeš dělat za jakékoliv situace.

#### **Proč myslíš, že maminka, přestože byla silná a odhodlaná se s tou nemocí poprat, nakonec musela zemřít?**

Těžko říct... Ona totiž už dřív měla diagnózu rakovina, to mi bylo asi devět let. Zpětně jsem se dověděla, že jí doktoři tenkrát řekli, že do roka zemře, že musí na operaci, na chemoterapii... Ona všechno z toho odmítla a svoji diagnózu o dvacet let přežila, aniž by po tu dobu měla nějaké problémy. No, a když už měla

tu zkušenost, že nemá doktory poslouchat, že se s tím vypořádá sama, že má věřit ve vnitřní sílu, v sílu myšlenky... nevím, myslím, že si snad ani možnost své smrti nepřipouštěla, zemřela hodně náhle na embolii, takže nestrávila žádný čas v nemocnici, kde by se pomalu trápila v bolestech. Věřím, že opravdu ty poslední měsíce strávila nejlíp, jak mohla.

#### **Pomáhá ti to, že jsi prožila takovou smutnou zkušenost, v tom, že lépe chápeš a lépe se nacistíš na svoje klienty?**

To si až tak nemyslím. Jak říká jedna z mých učitelek Elena Tonnetti, můžeme růst skrze bolest a utrpení, dokud se nenaučíme růst skrze radost a potěšení. Na tom je hodně pravdy. Ano, znám bolest ze svého života, ale spousta mých zkušeností opravdu přichází skrze nacistění, napojení. Skrze zkušenosti a zážitky jiných. Nemusíš všechno projít na vlastní kůži, ale můžeš to cítit skrze zkušenost někoho jiného. A tuto schopnost, bych řekla, mám hodně vyvinutou díky těm tisícovkám lidí, příběhů a zkušeností ztělesněných v našich kurzech. Roky jsem také masírovala, poskytovala individuální sezení, díky tomu všemu ve mně roste přesvědčení, že jsme všichni propojení a nemusíme všechno prodělat sami na sobě, abychom tomu porozuměli.

#### **A nechýbí ti ve tvé současné práci individuální poradenství a masírování?**

Než jsem přestala masírovat, myslela jsem si, že mi to bude hodně chybět. Ale to se nestalo. Poskytování individuálních sezení bylo prima, ale i to je pryč a já to dnes cítím tak, že volím možnost pracovat pro víc lidí najednou. Když nejsem na kurzu, je moje činnost vlastně hlavně tvůrčí a organizační. Píšu články, poskytuji rozhovory, pracuji na programech, které připravujeme, píšu maily a všechno mě to ohromně baví. Zároveň vím, že když se pověnuji tady tomu, mohu oslovit mnohem větší okruh lidí, než když udělám jednu terapii. Čím déle se své práci věnuji, tím více vidím, jak moc v naší společnosti chybí inspirovající modely dlouhodobě šťastných vztahů a intimity, která po letech soužití neodumírá, ale naopak rozkvétá. Nebo jak jsme odmalička trénovaní upřednostňovat rozum, kontrolovat své tělo i emoce. A když vidím, že kolikrát stačí jediná masáž nebo víkend na semináři k nastartování zcela zásadních životních změn, přeji si, aby z metod a nástrojů, které předáváme, mohlo čerpat co nejvíce lidí po celém světě.

Koukněte na:  
[denisapaleckova.cz](http://denisapaleckova.cz)

Zajímavé články  
a webináře  
k tématu partnerství  
a intimity:  
[denisaarichard.cz](http://denisaarichard.cz)

