

# NÁJDEM ODVAHU

LENKA VACVALOVÁ

*770 kilometrov po Ceste hrdinov SNP*



**Ljndeni**

# Nájdem odvahy

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na

[www.lindenisk.sk](http://www.lindenisk.sk)

[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

**Lenka Vacvalová**

**Nájdem odvahy – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

**Ljndeni**



**NÁJDEM  
ODVAHU**



# NÁJDEM ODVAHU

LENKA VACVALOVÁ

*770 kilometrů po Ceste hrdinů SNP*

**Ljndeni**

*Túto knihu venujem najodvážnejšej žene, akú poznám.  
Žene, ktorej viera vo mňa je silnejšia ako všetky „neboj sa“ sveta.*

*Mojej drahej mamke*



# NÁJDEM ODVAHU

*„Úspech človeka sa skladá z radu neúspechov, pretože dennodenne experimentuje a podniká niečo nové, a čím častejšie padá, tým rýchlejšie sa pohybuje dopredu. Keď už človeka nebude prenasledovať strach, že sa zrúti, pôjde skutočne tam, kam má namierené.*

*A tak každý deň hľadám odvahu... robiť veci inak, trénovať viac ako včera alebo ísť cestou, ktorú veľa ľudí neprešlo. A kým sa na ňu vydám, prebehnem si trasy, ktoré by som chcela ukázať aj vám.“*

*(Z môjho Denníka odvahy)*

Na festivale outdoorových filmov som videla dokument o žene, ktorá skúša v zamrznutom jazere freediving. Potápa sa bez použitia dýchacích prístrojov pod hrubou vrstvou ľadu, do ktorého si vyreže len otvor potrebný na ponor. Váhám, či to nazývať šialenstvom alebo odvahou. Každý má na odvážneho človeka iný názor. Pre niekoho je odvážny človek ten, ktorý si zafarbí vlasy na zeleno, pre iného je to človek, ktorý dokáže prekonať vlastný strach. „Na čo hľadáte odvahu vy?“ spýtala som sa na Instagrame dva mesiace pred Cestou hrdinov SNP.

**„Už tri roky zbieram odvahu na to, aby som sa prihlásila na maratón.“**

**„Asi to bude znieť zvláštne, ale hľadám odvahu zamilovať sa. Akože naozaj. Vždy mi stáli v ceste nejaké ale, ale s tým chcem skončiť!“**

„Dať výpoveď z práce po 17 rokoch, zbalit seba, muža, dcéru, psa a papagája a cestovať aspoň rok po Európe a blízkom okolí.“

„Odvahu hľadám snád' každý deň, i v úplných maličkostiach, ako na niekoho prehovoriť, čo pri mojej introvertnej povahe často nie je jednoduché. A už niekoľko rokov zbieram odvahu zobrať všetky veci a vydať sa sama do sveta. Aspoň rok cestovať z miesta na miesto, zarábať, ako to len pôjde, spoznať svet, zažiť dobrodružstvo, fotiť, písať o tom, čo som videla, prosto žiť si svoj sen.“

„Zbieram odvahu priznať si, že môj partnerský vzťah už dávno skončil. Odvahu odraziť sa od dna a začať život žiť.“

„Ja hľadám odvahu zistiť svoje limity a viac spoznať seba samu.“

„Chcela by som nájsť odvahu nehanbiť sa požiadať o pomoc a priznať si, že všetko sama nezvládnem.“

„U mňa je odvaha vzoprieť sa strachu zo zlyhania, lebo od toho sa u mňa odvíja všetko, čo ma baví, čo by som chcela robiť. Či už sú to hory, alebo práca, ktorú by som chcela robiť.“

„Ja už veľmi dlho hľadám odvahu prihlásiť sa na kurz angličtiny. Veľmi by som chcela vedieť po anglicky, ale bojím sa – čo ak mi to nepôjde?“

„Hľadám odvahu vedieť povedať ľuďom ‚nie‘ a byť tak trochu aj za zlú, aby mi ľudia neskákali po hlave.“

„Hľadám odvahu na... ani nie jednu konkrétnu vec. Je to skôr dlhodobejší proces, ktorý odštartoval tragickou udalosťou v mojom živote. Každé ráno zbieram odvahu robiť veci spontánnejšie, menej váhať, menej sa báť zlyhania.“

„Hľadám odvahu sa aspoň trochu líšiť.“

Bojím sa. Tak často mi táto veta prebleskne hlavou. Bojím sa zdvihnúť telefón a zavolať neznámemu človeku. Je to iracionálne, a predsa ma tá predstava desí. Dokonca ani neviem presne určiť, kde má tento strach pôvod, ale zatmieva sa mi pred očami už len pri predstave, že držím pri uchu telefón a riešim čokoľvek podstatné či nedôležité. Bojím sa tiež, že zostanem bez vody a zomriem od smädu. To je azda ešte iracionálnejšie. Obklopujem sa pohármi s vodou a veľmi nenápadne, priam strategicky, ich rozmiestňujem po byte, čím absolútne vytáčam každého vo svojom okolí. Bojím sa tiež, že prídem o lásku, ktorá je tou najdôležitejšou ingredienciou môjho života, a to aj napriek tomu, že som obklopená ľuďmi, ktorí by za mňa i dýchali, ak by bolo treba. Bojím sa, že môj partner jedného dňa odíde a už nikdy sa

mi neozve, presne tak, ako to kedysi urobil môj otec. Bojím sa tiež sama v horách. Odkedy sme s Honzom strávili 27 hodín v zlom počasí pod Gerlachovským štítom, je to predstava, ktorá ma desí. Keď sa začne v horách stmievať a dvíhať vietor, prepadne ma hystéria. Dôvod na strach sa v podstate nájde vždy. Je pripravený bojovať a prinášať tie najiracionálnejšie argumenty, prečo je nemožné uskutočniť čokoľvek, čo chceme a po čom túžime. Môj tréner vraví, že deti nemajú laktát, a tak im hrozí uštvanie. Až neskôr sa im vytvorí laktátový prah ako akási prirodzená obrana tela. Inak by sa mohlo stať, že všetci zabehneme v rekordnom čase sto kilometrov, no v cieľi zomrieme. Tak je to zrejme i so strachom. Je to taký laktát odvahy a čím viac trénujeme, tým vyššie máme prah, ktorý nás dokáže zastaviť a zmariť všetky veľkolepé plány.

Ak niečo veľmi chceme, bojíme sa, že to nezískame, a naopak, ak to získame, máme strach, že to stratíme. Lenže práve strach nás núti k odvahe.

Mesiac pred Cestou hrdinov SNP sme sa vydali za pani Emíliou Šipulovou, ktorá je jednou z posledných pamätníčok vypálenia osady Mladoňov nacistami. O tejto tragédii napísala niekoľko kníh a jej zážitky tvoria dôležité kúsky skladačky mojej cesty. Od začiatku som vedela, že nechcem behať ako Forrest Gump – odnikadiaľ nikam a tam sa otočiť a bežať naspäť. Na druhej strane, nie som elitná bežkyňa, aby som mohla vytvárať rekordy, v bežeckom svete nazývané FKT – Fastest Known Time. Ide o najrýchlejší známy čas, za ktorý niekto zabehol danú trasu. Na Slovensku drží tento rekord z roku 2018 Ivan Mudroň, skvelý slovenský ultrabežec, ktorý Cestu hrdinov SNP zabehol v úžasnom čase 8 dní, 16 hodín a 54 minút. Ja elitáčka nie som. Som len dievča, ktoré rado a veľa behá. Možno sa v kontexte niektorých mojich výkonov môže zdať toto tvrdenie vtipné, ale nič viac v tom nie je. Chcem behať, pretože ma to baví, a chcem tým písať príbehy. A nielen svoje. Príbehy, ktoré dokážu pohnúť srdcom a ktoré robia svet lepším. Aj preto vznikla myšlienka venovať Cestu hrdinov SNP neznámym hrdinkám. Ženám, ktoré nikdy nenosili na saku desiatky ocenení, ktoré na oslavách 29. augusta v Banskej Bystrici nikdy nesedeli v prvom rade a nepotriasli si rukou s vysokými štátnymi predstaviteľmi, ktoré nikdy nedržali v ruke zbraň, a predsa zvedli boj, čo navždy zmenil ich životy. A zmenil i naše životy, hoci sme dnes príliš zaneprázdnení, aby sme nad tým premýšľali či

nebodaj si hlbšie uvedomili ich poslanstvo. Zažili hrôzy vojny a ich autentické svedectvo má i po desiatkach rokov odkaz, ktorý rezonuje.

I keď je pani Šipulová vo svojich 87 rokoch v neuveriteľnej kondícii, nebola som si úplne istá, nakoľko porozumela tomu, aká cesta ma o pár dní čaká, a že ju chcem absolvovať sama, na vlastných nohách, tými najnáročnejšími slovenskými horami. Jedna žena a sedemsto sedemdesiat kilometrov s prevýšením tridsaťjeden kilometrov, čo predstavuje napríklad tri a pol rás vystúpiť na Mount Everest, šesť a pol rás na Mont Blanc alebo jedenásť a pol rás na Gerlach. To všetko, samozrejme, od mora a v priebehu pätnástich alebo šesťnástich dní.

Drobnú starú paniu s bielymi vlasmi sme vyzdvihli autom na parkovisku v Púchove. Kedysi na tom mieste bývala škola, kde pani Šipulová celý život učila. Pomaly dojedla sendvič, veď bol čas obeda, a veľkými modrými očami si nás skúmavo prehliadla. „Nemáte českú ešpézetku,“ povedala. „Nemáme, toto je auto mojej mamy, volala vám ohľadne našej schôdzky,“ odpovedala som s obavou, že by si stretnutie s nami mohla na poslednú chvíľu rozmyslieť. Napokon, po tom, čo prežila, sa jej obozretnosti nemôžem čudovať. Do auta, našťastie, nasadla bez váhania a s odhodlaním vyrozprávať nám svoj príbeh. Cestou mi položila na kolená desiatky výstrižkov z novín a časopisov týkajúcich sa tragédie v Mladoňove. „Toto si zatiaľ môžete preštudovať.“ Do očí mi udrela čiernobiela fotka malého dievčatka. Vedľa jeho milej mladej tváre bol článok o tom, ako uhorelo vo svojom rodnom dome. Patril najbohatšej rodine v osade. I tento príbeh nám pani Šipulová v Lazoch pod Makytou vyrozprávala. Dnes už bývalú osadu Mladoňov pripomínajú len fotky na ceduliach pri hlavnej ceste v novej časti dediny. „Bežali sme s mamou hore týmto brehom,“ ukázala na strmý svah porastený lesom. „Ja som bola bosá, len v nočnej košielke. Schovali sme sa do kríkov, keď tu zrazu vidím, ako nemecký vojak nesie zbraň a na nej má zavesené moje nové topánky. Mala som totiž iba jedny, v ktorých som chodila do kostola a do meštianky, inak som od jari do jesene chodila bosá. Vykrikla som a mama mi prikryla ústa. Zrazu sme mali pocit, že sa naše oči a oči vojaka stretli. Či nás nevidel, alebo sa len rozhodol nechať nás žiť, doteraz nevieme. Sedeli sme schované v kríkoch a videli, ako môjho otca strelili do prs. Nepadol hneď. Kľakol si na kolená a pomaly sa zosunul k zemi. Potom dostal ešte jednu ranu,“ opisovala

pani Šipulová svoje spomienky rozochveným hlasom a pomaly sa oprela o ceduľu, na ktorej boli tváre všetkých obyvateľov. V Mladoňove vypálili trinásť domov a zabilo štrnásť miestnych mužov a dve ženy. Emília Šipulová mala v tom čase len trinásť rokov a tieto hrôzy ju prenasledujú celý život. Nie vďaka tomu, čo prežila, ale predovšetkým vďaka myšlienkam, ktoré celý život šíriala, sa stala jednou z hrdiniek mojej cesty. I jej bude moja cesta hrdinov SNP venovaná. Odvaha, ktorú musela nájsť jej mama, keď sa rozhodla utiecť pred nacistami a ešte niekoľko mesiacov žiť bez domova s dieťaťom, je počin, ktorý dodá silu i tomu najslabšiemu jedincovi. Ani si v bežnom živote neuvedomujeme, aké máme šťastie, že dnes už s takýmito udalosťami nemusíme byť konfrontovaní. Nadávame na zlé počasie, sťažujeme sa na dopravnú situáciu, vravíme, že doba je ťažká. Stáli sme tam, na území bývalej osady Mladoňov, po chrbte mi prechádzal mráz a srdce mi bilo ako na tom najprudšom kopci.

Na Cestu hrdinov SNP sa jednoducho musím vydať. Nie preto, že som blázon, ktorý chce prebehnúť takmer osemsto kilometrov, ale preto, že tieto príbehy si vďaka mne musí vypočuť čo najviac ľudí. Predovšetkým mladých ľudí, pre ktorých je to dnes len jedna dvojstránka v učebnici dejepisu. Nech tieto udalosti navždy zostanú zdvihnutým prstom pre ďalšie generácie. A keď mi bude najhoršie, spomeniem si na pani Šipulovú. Na odvahu, ktorá by dokázala pohnúť svetadielom, a nech už sa stane čokoľvek, moje problémy budú v porovnaní s jej príbehom len banalitou. Obyčajnou malichernosťou, nad ktorou budem môcť mávnuť rukou a pokračovať. Nájdem odvahu. Som odhodlaná ako nikdy predtým.

# 7 ZA 7, 365 ZA 365

***„Raz príde chvíľa, keď pochopíš, že práve tie veci,  
ktoré ti v živote nevyšli, ťa nasmerovali presne tam, kde si teraz.“  
(Som idealista, 2017)***

Verím, že určité momenty musíme zažiť, aby sme sa stali tým, kým sme. A nech sa nám toto tvrdenie akokoľvek nepáči, negatívne skúsenosti nás formujú oveľa viac ako tie pozitívne. Najlepšie veci prišli do môjho života neplánovane. Partner, beh, hory, cestovanie. Nič z toho, čo teraz mám, som ako dieťa nekreslila na výkres, ani sa nehrávala na človeka, ktorým teraz som. Všetko mi vždy najviac fungovalo „na pocit“. Tréningovanie, plánovanie i životný štýl. Koniec koncov, nikdy som nebola ten typ, čo sedel doma a čakal, čo mu život prinesie. „Keď nie som doma, moja partnerka leží celý deň v posteli, neje a čaká, kým sa vrátim,“ povedal mi nedávno jeden môj známy. „O čom táto žena raz bude rozprávať svojim vnúčatám?“ zamyslela som sa. O tom, že bola extrémne úspešná manažérka, ktorej život končil pri vchodových dverách jej bytu? Moji starí rodičia mi vždy vravia, že o mňa majú strach, keď niekam idem, a že najväčšiu istotu budem mať, keď zostanem sedieť doma, pretože tam sa mi nemôže nič stať. Pri týchto slovách si vždy vybavím spravodajské informácie o tom, ako na niekoho spadol dom. Vo vedľajšej dedine dokonca do jedného domu postaveného v zákrute nabúral kamión štyrikrát. Majitelia boli vždy doma. Veľa ľudí si vyberie ako variant prežitia svojho života čakanie na niečo skvelé. Donekonečna skrolujú fotky na sociálnych sieťach a nad zážitkami druhých dúfajú, že i oni raz zažijú niečo podobné.

„Vieš, čo je najväčší problém dnešnej doby?“ spýtala sa ma mama, uznávaná logopedička a psychoterapeutka. „Ludia si nevedia stanoviť cieľ.“ Mama sa venuje Focused Solution, terapii zameranej na riešenie. Vytvorila skvelý motivačný zošit Cieľovač, ktorý je akýmsi sprievodcom na ceste k splneniu cieľov. „Ako si si ty na začiatku stanovila svoj cieľ?“ báda v nádeji, že by jej práve moje skúsenosti mohli pomôcť

pri práci s klientmi. „Hm... vedela som, že nie som šťastná. Možno by som to zhrnula vetou tejto doby – potrebovala som zmenu, ale nevedela som akú.“ Nezaujatý pozorovateľ by síce povedal, že mi nič nechýbalo, ale ja som bola v mnohých ohľadoch typický, večne nespokojný mileniál, ktorý chce okúsiť čo najviac. Tak po pracovnej, ako aj po osobnej stránke. A nech som bola akokoľvek úspešná, všetko sa mi mánilo.

Z každej strany sa na mňa valili tisícky informácií a bolo len na mne aby som si vybrala. Lenže namiesto toho, aby som si ktorúkoľvek z nich zvolila, nerozhodla som sa pre nič, pretože by som logicky prišla o všetky ostatné možnosti. A takto som žila. Či vo vzťahoch, či v práci.

Čakala som, čo mi život sám naservíruje, namiesto toho, aby som mu šla aktívne naproti. A vystúpenie z komfortnej zóny? To bolo už len urobiť si prvý bežecký cop. Bola som totiž presvedčená, že mám vysoké čelo a vypnuté vlasy mi nepristanú.

A tak som vravela nie všetkému, čo sa akokoľvek vymykalo štandardom stanoveným mojou myslou, bez toho, aby som si uvedomovala, že odmietanie bol jeden z mojich najväčších blokov. „Vieš, mami, jedného dňa som začala hovoriť áno veciam, ktorým by som za iných okolností povedala nie. Niekde hlboko vo vnútri som vytušila, že v mojich ÁNO sa časom nájde odpoveď na otázku, ktorú som v tom čase ešte nepoznala.“

Vo filme *Yesman* hľadal Jim Carrey spôsob, ako sa zbaviť porozvodovej depresie a neperspektívnej práce. Zatiaľ čo predtým len sedel doma a na všetko odpovedal nie, po absolvovaní seminára sa rozhodol, že pôjde životu naproti a na všetko odpovie áno. Bungee jumping? Áno. Naučiť sa po kórejsky? Áno. Kúpiť si letenku na prvý let kamkoľvek? Áno. Získať ženu svojich snov? Áno.

Nemusí to dopadnúť dobre. No len čo v mojom živote nastalo obdobie, keď som začala hovoriť áno veciam, ktoré som dovtedy rezolútne odmietala, od základov sa mi zmenil život.

Nemám rada zázračné recepty sľubujúce úspech a rozhodne neuznávam v živote skratky, ale práve slová nejde to, nespravím to a nechcem nás zväzujú. Neustále na niečo nemáme čas, sťažujeme sa, že doba je rýchla, že nestíhame ísť ani do potravín, nieto ešte za svojimi snami. Lenže potom prídeme domov a doslova zabijeme večer rolovaním sociálnych sietí pri seriáli tretej cenovej.



Štrnásteho augusta 2017, v deň svojich dvadsiatych ôsmich narodenín, som si zbalila batoh (prekvapuje ma, že som vôbec nejaký mala) a vyrazila na cestu, ktorá mi zmenila život. Odcestovala som do talianskych Dolomitov a rozhodla sa, že vybehnem sedem vrcholov za sedem dní. Všetko po turistických trasách do 3000 metrov. „To bolo také prvé poriadne rande s horami,“ nazval túto cestu jeden môj známy. Veľa som toho v tej dobe o horách nevedela. Mala som za sebou prvý cestný a prvý horský polmaratón. Bola som sama, po mnohých neúspešných pokusoch nadviazať normálny vzťah. Navyše som zo dňa na deň skončila v nekonečnom seriáli, ktorý ma nenapĺňal. „Robím to len pre peniaze,“ povedala som raz po natáčaní a uvedomila si, že takto môj život rozhodne nemôže vyzerieť. Zabuchla som dvere za celým svojím vtedajším životom, zbalila všetko, čo malo najbližšie dni predstavovať môj život, a vyrazila. Netušila som, čo ma čaká, či to zvládnem, ale podvedome som vedela, že presne toto dobrodružstvo potrebujem. Ak sa mi totiž niečo v živote naozaj osvedčilo, tak počúvať svoju intuíciu.

Do Dolomitov som pricestovala so základnou výbavou a stanom, ku ktorému som ani nemala správnu konštrukciu, takže po postavení pripomínal malé šištaté vajíčko, ktoré nemeckí dôchodcovia pozorovali zo svojich luxusných karavanov s pootvorenými ústami. Na letisku som zabudla karimatku, takže celých desať dní pobytu v Južnom Tirolsku som nakoniec spávala na zemi. Bola som tam jediná sama, jediná bez rozkladacieho nábytku, bez satelitu, chladničky, dokonca ani cestovný varič som nemala. Moja výbava pozostávala z bežeckých topánok, niekoľkých tielok, šortiek, bežeckého batôžka, jednej misky a lyžičky. Každé ráno som vstala, nad turistickou mapou zbodla raňajky ako drevorubač a vyrazila na niekoľkohodinový beh do kopcov. V tom čase pre mňa každý jeden vrchol znamenal najťažší kopec môjho života, ale zároveň novovznikajúci vzťah medzi mnou a trailovým behom. Na cestách som bola väčšinou sama, kde-tu sa pásli kravičky, prenikavo zvoniac na okolité kopce, a ja som vo všetkej tej nádhernej samote každým dňom čoraz intenzívnejšie cítila, že sa v mojom živote deje niečo veľké. Bolo to pre mňa splnenie môjho veľkého sna a tiež uvedomenie, že keď človek niečo chce, tak to dokáže. Sedem vrcholov Dolomitov za sedem dní už s odstupom času nepovažujem za žiadny veľký výkon, no tento výlet ma nielenže zmenil, ale zanechal vo mne posolstvo, že by som mala