

NAJDU ODVAHU

LENKA VACVALOVÁ

770 km po trase hrdinů SNP



xyz

Najdu odvahu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz



Lenka Vacvalová

Najdu odvahu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

NAJDU ODVAHU

LENKA VACVALOVÁ

770 km po trase hrdinů SNP

xyz

*Tuto knihu věnuji té nejodvážnější ženě, kterou znám.
Ženě, jejíž víra ve mě je silnější než všechna „neboj se“ světa.*

Mojí drahé mamince...

NAJDU ODVAHU

*„Úspěch člověka se skládá z řady neúspěchů, protože dennodenně experimentuje a podniká něco nového, a čím častěji padá, tím rychleji se pohybuje kupředu. Když už člověka nebude pronásledovat strach, že se zhroutí, půjde skutečně tam, kam má namířeno. A tak každý den hledám odvahu... dělat věci jinak, trénovat víc než včera, nebo jít cestou, kterou moc lidí nešlo. A než se na ni vydám, proběhnu si trasy, které bych chtěla ukázat i vám.“
(Z mého Deníku odvahy)*

Na festivalu outdoorových filmů jsem viděla dokument o ženě, která dělá na zamrzlém jezeře freediving. Potápí se bez použití dýchacích přístrojů pod silnou vrstvou ledu, do kterého si vyřeže jen otvor potřebný k ponoru. Váhám, jestli to nazývat šílenstvím, anebo odvahou. Každý považuje za odvážného člověka někoho jiného. Pro někoho je odvážný ten, kdo si nabarví vlasy nazeleno, pro jiného je to člověk, který dokáže překonat vlastní strach. „K čemu hledáte odvahu vy?“ zeptala jsem se na Instagramu dva měsíce před Cestou hrdinů SNP.

Už tři roky sbírám odvahu k tomu, abych se přihlásila na maraton.

Asi to bude znít zvláštně, ale hledám odvahu zamilovat se. Jako vážně. Pokaždé mi stálo v cestě nějaké ale, s tím chci ale skoncovat!

Dát výpověď z práce po 17 letech, sbalit sebe, muže, dceru, psa a papouška a cestovat aspoň rok po Evropě a blízkém okolí.

Ale asi už několik let sbírám odvahu sbalit si všechny věci a vydat se sama do světa. Aspoň rok cestovat z místa na místo, vydělávat si, jak se dá, poznávat svět, zažít dobrodružství, fotit, psát o tom, co jsem viděla, a prostě žít si svůj sen.

Sbírám odvahu k tomu, přiznat si, že můj partnerský vztah už dávno skončil. Odvahu odrazit se ode dna a začít znovu žít.

Já hledám odvahu k tomu, zjistit své limity a poznat víc sama sebe.

Chtěla bych najít odvahu nestydět se požádat o pomoc a přiznat si, že všechno sama nezvládnu.

U mě je odvaha vzepřít se strachu ze selhání, protože od toho se u mě odvíjí všechno, co mě baví, co bych chtěla dělat. Ať už jsou to hory nebo práce, které bych se chtěla věnovat.

Já už velmi dlouho hledám odvahu přihlásit se na kurz angličtiny. Moc bych chtěla umět anglicky, ale bojím se – co když mi to nepůjde.

Hledám odvahu umět říct lidem „ne“ a být tak trochu i za zlou, aby mi lidé neskákali po hlavě.

Hledám odvahu k... ani ne k jedné konkrétní věci. Je to spíš dlouhodobější proces, který byl odstartován tragickou událostí v mém životě. Každé ráno sbírám odvahu dělat věci spontánněji, méně váhat, méně se bát selhání.

Hledám odvahu se aspoň trochu lišit.

Bojím se. Tak často mi tato věta probleskne hlavou. Bojím se zvednout telefon a zavolat neznámému člověku. Je to iracionální, a přece mě ta představa děsí. Dokonce ani nemůžu přesně určit, kde má tento strach původ, ale zatmí se mi před očima už jen při té představě, že držím u ucha telefon a řeším cokoli podstatného, nebo i bezvýznamného. Bojím se také, že zůstanu bez vody a zemřu žízní. Což je asi ještě iracionálnější. Obklopuji se sklenicemi s vodou a nenápadně je, velmi strategicky samozřejmě, rozmístím po bytě, čímž absolutně vytáčím každého ve svém okolí. Bojím se také, že přijdu o lásku, která je tou nejdůležitější ingrediencí mého života, a to přesto, že jsem milovaná lidmi, kteří by za mě i dýchali, kdyby to bylo třeba. Bojím se, že můj partner jednoho dne odejde a už nikdy

se mi neozve, přesně tak, jak to kdysi udělal můj otec. Bojím se také sama v horách. Od té doby, co jsme s Honzou strávili 27 hodin ve špatném počasí pod Gerlachovským štítem, je to představa, která mě děsí. Když se začne v horách stmívat a zvedat vítr, přepadne mě hysterie. Důvod ke strachu se v podstatě najde všdycky. Je připravený bojovat a přinášet ty nejiracionálnější argumenty, proč je nemožné uskutečnit cokoli, co chceme a po čem toužíme. Můj trenér říká, že děti nemají laktát, a tak jim hrozí uštívání. Až v průběhu vývoje se vytvoří v těle laktátový práh, jako jakási přirozená obrana těla. Jinak by se mohlo stát, že všichni uběhneme v rekordním čase sto kilometrů, ale v cíli zemřeme. Tak je to zřejmě i se strachem. Je to takový laktát odvahy a čím víc trénujeme, tím výš máme práh, který nás dokáže zastavit a zmařit všechny velkolepé plány.

Jestliže něco hodně chceme, bojíme se, že to nezískáme, a naopak, když to získáme, máme strach, že to ztratíme. Jenže právě strach nás nutí k odvaze.

Odvahu k dlouhým běhům jsem nacházela postupně. Jenže jak dlouhý by opravdu dlouhý běh měl být? Nejdelší turistickou magistrálu na Slovensku jsem objevila na nějakém cestovatelském blogu, kde nadšení kamarádi vyprávěli o celém měsíci stráveném přechodem Slovenska. Necelých 800 km pro mě představovalo nepokořenou hranici etapového přeběhu a historické pozadí této turistické trasy mě zaujalo natolik, že jsem ji okamžitě zatoužila poznat do posledního stébla trávy. Stačilo pár hodin vyhledávání informací a věděla jsem, že ani těch šílených 31 000 metrů převýšení mé běžecké sebevědomí jen tak nenahlodá. Trasa procházející slovenskými pohořími, zkombinovaná s poznáním vlastní historie, je na Slovensku i v Česku naprosto unikátní. Události Slovenského národního povstání mám v hlavě uložené spíše jako povinné vědomosti ze školy. A najednou se v mém životě objevila možnost hovořit o nich jinak, moderněji a prostřednictvím reálných výpovědí, které jediné můžeme označit za pravdivé. Neupravovat realitu nebo ji nedej bože vylepšovat. A taky si znovu jednou sáhnout na dno svých sil. Tentokrát však na domácí půdě. Nevím, jestli to tak mají všichni, ale já mám pocit, že když je mi těžko, doma najdu vždy o něco více pochopení.

Měsíc před Cestou hrdinů SNP jsme se vydali za paní Emílií Šipulovou, která je jednou z posledních pamětnic vypálení osady Mladoňov nacisty. O této tragédii napsala několik knih a pro mě se její zážitky staly důležitými střípky do mozaiky mé vlastní cesty. Od začátku jsem

věděla, že nechci běhat jako Forrest Gump, odnikud nikam a tam se otočit a běžet zpátky. Na druhé straně nejsem elitním běžcem, abych uměla dělat rekordy, v běžeckém světě nazývané *FKT – Fastest Known Time*. Jedná se o nejrychlejší známý čas z dané trasy, na Slovensku drží tento rekord z roku 2018 Ivan Mudroň, skvělý slovenský ultraběžec, který trasu SNP zaběhl v úžasném čase 8 dní, 16 hodin a 54 minut. Já nejsem eliták. Jsem jen holka, která ráda a hodně běhá. Možná se v kontextu některých mých výkonů může zdát tohle tvrzení vtipné, ale nic víc v tom vlastně není. Chci běhat, protože mě to baví a chci tím psát příběhy. A nejen svoje. Příběhy, které dokážou pohnout srdcem a které dělají svět lepším.

I proto vznikla myšlenka věnovat Cestu hrdinů SNP neznámým hrdinkám. Ženám, které nikdy nenosily na saku desítky ocenění, které nikdy neseseděly 29. srpna na oslavách v Banské Bystrici v první řadě, nepotřásaly si rukou se státními funkcionáři, a i když nikdy nedržely v ruce zbraň, přece svedly boj, který navždy změnil jejich život. A změnil i naše životy, byť jsme dnes příliš zaneprázdněni na to, abychom nad tím přemýšleli, nebo si dokonce hlouběji uvědomili jejich poselství. Zažily hrůzu války a jejich autentické svědectví v sobě nese i po desítkách let odkaz, který rezonuje.

I když je paní Šipulová ve svých 87 letech žena v neskutečné kondici, nebyla jsem si úplně jistá, nakolik pochopila, jaká cesta mě za pár dní čeká a že ji chci absolvovat sama, po vlastních nohou, těmi nejnáročnějšími slovenskými horami. Jedna žena a sedm set sedmdesát kilometrů s převýšením třicet jedna kilometrů, což představuje něco jako třiapůlkrát vystoupit na Mount Everest, šestapůlkrát na Mont Blanc nebo jedenáctapůlkrát na Gerlach. To všechno samozřejmě od moře a během patnácti nebo šestnácti dnů.

Drobnou starou paní s bílými vlasy jsme vyzvedli autem na parkovišti v Púchově. Kdyby na tom místě bývala škola, kde paní Šipulová celý život učila. Klidně dojedla svačinu, vždyť byl čas oběda, a velkýma modrýma očima si nás zkoumavě prohlížela. „Nemáte českou espézetku,“ řekla. „Nemáme, tohle je auto mé mámy, volala Vám ohledně naší schůzky,“ odpověděla jsem opatrně ze strachu, že by si mohla setkání s námi na poslední chvíli rozmyslet. Nakonec po tom, co si prožila, se její obezřetnosti nemůžu divit. Do auta našťástí nasedla bez váhání, s odhodláním vypovědět nám svůj příběh. Cestou mi položila na kolena desítky výstřižků z novin a časopisů, pojednávajících o tragédii v Mladoňově. „Tohle si zatím můžete prostudovat.“ Do očí mě udeřila černobílá fotka malého děvčátka. Vedle jeho

milé dětské tváře byl článek o tom, jak uhořelo ve svém rodném domě. Patřil nejbohatší rodině v osadě. I tento příběh nám paní Šipulová v Lazech pod Makytou vyprávěla. Dnes už bývalou osadu Mladoňov připomínají jen fotky na cedulích u hlavní cesty v nové části vesnice. „Běžely jsme s mámou nahoru po tom svahu,“ ukazuje paní Šipulová na strmý svah porostlý lesem. „Byla jsem naboso, jen v noční košilce. Schovaly jsme se do křoví, když tu najednou vidím, jak německý voják nese zbraň a na ní zavěšené moje nové boty. Měla jsem totiž jen jedny, v těch jsem chodila do kostela a do měšťanky, jinak jsem od jara do podzimu chodila naboso. Vykřikla jsem a máma mi zakryla pusou. Najednou jsme měly pocit, že se naše oči setkaly s očima vojáka. Jestli nás neviděl, anebo se rozhodl nechat nás žít, doteď nevíme. Seděly jsme schované v křoví a viděly, jak mého otce střelili do prsou. Nepadl hned. Klekl si na kolena a pomalu se sesunul k zemi. Potom dostal ještě jednu ránu,“ popisovala paní Šipulová své vzpomínky s chvěním v hlase a pomalu se opřela o ceduli, na které byly tváře všech obyvatel.

V Mladoňově vypálili 13 domů a zabili 14 místních mužů a dvě ženy. Emílie Šipulová měla v tu dobu jen 13 let a tyto hrůzy ji pronásledují celý život. Ne kvůli tomu, co prožila, ale především díky myšlenkám, které celý život šířila, se stala jednou z hrdinek mé cesty. I jí bude cesta SNP věnovaná. Odvaha, kterou musela najít její matka, když se rozhodla utéct před nacisty a ještě několik měsíců žít bez domova s dítětem, je skutek, který dodá sílu i tomu nejslabšímu jedinci. Ani si v běžném životě neuvědomujeme, jaké máme štěstí, že dnes už s takovými událostmi nemusíme být konfrontováni. Nadáváme na špatné počasí, stěžujeme si na dopravní situaci, říkáme, že doba je těžká. Stáli jsme tam, na území bývalé osady Mladoňov, po zádech mi běhal mráz a srdce bilo jako v tom nejprudším kopci.

„Na Cestu hrdinů SNP se jednoduše musím vydat. Ne proto, že jsem blázen, který chce uběhnout téměř osm set kilometrů, ale proto, že tyto příběhy si díky mně musí vyslechnout co nejvíc lidí. Především mladých lidí, pro které je to dnes jen jedna dvojstránka v učebnici dějepisu. Ať tyto události navždy zůstanou zvednutým prstem pro další generace. A když mi bude nejhůř, vzpomenu si na paní Šipulovou. Na odvahu, která by dokázala pohnout světařílem, a ať už se stane cokoli, moje problémy budou v porovnání s těmi jejími jen banalitou. Obyčejnou malicherností, nad kterou budu moci mávnout rukou a pokračovat. Najdu odvahu. Jsem odhodlaná jako nikdy předtím.“

7 ZA 7, 365 ZA 365

„Jednou přijde chvíle, kdy pochopíš, že právě ty věci, které ti v životě nevyšly, tě nasměrovaly přesně tam, kde jsi v tuto chvíli.“

(Som idealista, 2017)

Věřím tomu, že určité momenty musíme zažít, abychom se stali tím, kým jsme. A ať se nám toto tvrzení jakkoli nelíbí, negativní zkušenosti nás formují mnohem víc než ty pozitivní. Nejlepší věci přišly do mého života neplánovaně. Partner, běh, hory, cestování. Nic z toho, co teď mám, jsem jako dítě nekreslila na papír a nehrála jsem si na člověka, kterým teď jsem. Všechno mi vždycky nejvíc fungovalo „na pocit“. Trénování, plánování i životní styl. Na druhé straně jsem nikdy nebyla ten typ, co seděl doma a čekal, co mu život přinese. „Když nejsem doma, moje partnerka leží celý den v posteli, nejlí a čeká, až se vrátím,“ řekl mi nedávno jeden můj známý. „O čem ta žena bude jednou vyprávět svým vnoučatům?“ zamyslela jsem se. O tom, že byla extrémně úspěšná manažerka, které život končil u vchodových dveří jejího bytu? Moji prarodiče mi vždy říkají, že mají o mě strach, když někam jedu, a že největší jistotu budou mít, když zůstanu sedět doma, protože tam se mi nic nemůže stát. Při těchto slovech si vždy vybavím zpravodajské informace o tom, jak na někoho spadl dům. Ve vedlejší vesnici dokonce do jednoho domu v zatáčce naboural čtyřikrát kamion. Majitelé byli pokaždé doma.

Spousta lidí si vybere jako jednu z možností, jak prožít svůj život, formu čekání na něco skvělého. Donekonečna skrolují fotky na sociálních sítích a u zážitků druhých doufají, že i oni jednou prožijí něco podobně skvělého.

„Víš, co je největší problém dnešní doby?“ zeptala se mě moje mamka, uznávaná logopedka a psychoterapeutka. „Lidé si neumí stanovit cíl.“ Mamka se věnuje terapii *Focused Solution*, terapii zaměřené na řešení. Vytvořila skvělý motivační sešit *Cílovník*, který je jakýmsi průvodcem na cestě ke splnění cílů. „Jak sis na začátku stanovila svůj cíl ty?“ zkoumala

s nadějí, že by jí právě moje zkušenosti mohly pomoci v práci s klienty. „Hm... Věděla jsem, že nejsem šťastná. Možná bych to shrnula do věty v této podobě – potřebovala jsem změnu, ale nevěděla jakou.“ Nezaujatý pozorovatel by sice řekl, že mi nic nechybělo, ale já jsem byla v mnoha ohledech typický, věčně nespokojený mileniál, který toho chce zkusit co nejvíc. Jak po pracovní, tak i po osobní stránce. A ať jsem byla úspěšná sebevíc, všechno mi bylo málo.

Z každé strany se na mě valily tisíce informací a bylo jen na mně, abych si vybrala. Jenže namísto toho, aby volba padla na jednu z nich, nerozhodla jsem se pro nic, protože bych logicky přišla o všechny ostatní možnosti. A takhle jsem žila. Ať už ve vztazích nebo v práci.

Čekala jsem, co mi život sám naservíruje, namísto toho, abych mu šla aktivně naproti. A vystoupení z komfortní zóny? To bylo už jen o tom, udělat si první běžecský cop. Byla jsem totiž přesvědčená, že mám vysoké čelo a že mi sepnuté vlasy nesluší.

A tak jsem se stavěla ke všemu, co se jakkoli vymykalo standardům stanoveným v mé mysli, aniž bych si uvědomovala, že odmítání byl jeden z mých největších bloků. „Víš, mami, začala jsem jednoho dne říkat ano na věci, na které bych za jakýchkoli jiných okolností řekla ne. Někde hluboko uvnitř jsem vytušila, že v mých ANO se časem najde odpověď na otázku, kterou jsem v tu dobu ještě neznala.“

Ve filmu *Yesman* hledal Jim Carrey způsob, jak se zbavit porozvodové deprese a neperspektivní práce. Zatímco předtím jen seděl doma a na všechno odpovídal ne, po absolvování semináře se rozhodl, že půjde životu naproti a na všechno odpoví ano. Bungee jumping? Ano. Naučit se korejsky? Ano. Koupit si letenku na první let kamkoli? Ano. Získat ženu svých snů? Ano. Nemusí to dopadnout dobře. Ale když v mém životě přišlo období, že jsem začala říkat ano na věci, které bych do té doby rezolutně odmítla, vše se od základu změnilo.

Nemám ráda zázračné recepty slibující úspěch a rozhodně neuznávám v životě zkratky, ale právě slova nejde to, neudělám to a nechci, nás svazují. Pořád na něco nemáme čas, stěžujeme si, že doba je rychlá, že nestíháme jít ani do potravin, natož ještě za svými sny. Jenže potom přijdeme domů a doslova zabijeme večer projížděním sociálních sítí a u seriálu třetí cenové.

14. srpna 2017, v den svých dvacátých osmých narozenin, jsem si sbalila batoh (překvapuje mě, že jsem vůbec nějaký měla) a vydala se na cestu, která mi změnila život.

Odcestovala jsem do italských Dolomit a rozhodla se, že vyběhnu sedm vrcholů Dolomit během sedmi dnů. Všechno po turistických trasách do 3000 metrů nadmořské výšky. „To bylo také první pořádné rande s horami,“ jak cestu nazval jeden můj známý. Tou dobou jsem o horách příliš mnoho nevěděla. Měla jsem za sebou první klasický a první horský půlmaraton. Byla jsem sama, po mnoha neúspěšných pokusech navázat normální vztah. Navíc jsem ze dne na den skončila v nekonečném seriálu, který mě nenaplnňoval. „Dělám to jen pro peníze,“ řekla jsem jednou po natáčení a uvědomila si, že můj život rozhodně nemůže vypadat takhle. Zabouchla jsem dveře za celým svým dosavadním životem, zabalila všechno, co mělo v nejbližších dnech představovat můj život, a vyrazila jsem. Moc jsem netušila, co mě čeká, zda to zvládnu, ale podvědomě jsem věděla, že přesně tohle dobrodružství potřebuji. Jestli se mi totiž něco v životě opravdu osvědčilo, tak naslouchat své intuici.

Do Dolomit jsem přijela se základní výbavou a stanem, ke kterému jsem ani neměla správnou konstrukci, takže po jeho postavení připomínal malé šišaté vajíčko, které němečtí duchodci pozorovali ze svých luxusních karavanů s pootevřenou pusou. Na letišti jsem zapomněla karimatku, takže celých deset dní pobytu v Jižním Tyrolsku jsem nakonec spala na zemi. Jako jediná jsem tam byla sama, jediná bez rozkládacího nábytku, bez satelitu, lednice, dokonce jsem neměla ani cestovní vařič. Moje výbava se skládala z běžeckých bot, několika tílek, kraťasů, běžeckého batůžku, jedné misky a lžičky. Každé ráno jsem vstala, nad turistickou mapou posnídala dvojitou snídani pro dřevorubce – někdy klidně i celou bagetu s italským prosciuttem, mozzarellou a dva sladké croissanty koupené v místní pekárně, a vyrazila na několikahodinový běh do kopců. V tu dobu pro mě každý z vrcholů znamenal nejtěžší kopec mého života, ale zároveň se rodil nový vztah mezi mnou a trailovým během. Na cestách jsem byla většinou sama, sem tam jsem potkala pasoucí se alpské kravičky, pronikavě zvonící na všechny okolní kopce, a v té veškeré nádherné samotě jsem každým dnem stále intenzivněji cítila, že se v mém životě právě odehrává něco velkého. Bylo to pro mě splnění mého velkého snu i poznání, že když člověk něco chce, tak to dokáže. Sedm vrcholů Dolomit během sedmi dnů už s odstupem času nepovažuji za žádný velký výkon, ale tento výlet mě nejenom změnil, ale zanechal ve mně poselství, že bych měla víc běhat, víc cestovat, víc si užívat, víc se smát, víc tancovat, víc milovat a víc vychut-

návat. Každíčký den. 7 ze 7, 365 z 365 vyběhnout na ten svůj pomyslný vrchol.

Na vrcholech Dolomit jsem v létě 2017 nechala všechno, co mě trápilo. Muže, kteří mě dostatečně nemilovali, pracovní plány, které mi nevyšly, všechno, co mě trápilo. A když už jsem byla nastavená na „Yesman“ mód, začaly věci do sebe víc zapadat. Dva měsíce poté se mi ozval jeden muž, jehož dům jsem do té doby znala jen online z fotografické soutěže, do které se přihlásil a já jsem byla v porotě. „Když už se v těch Tatrách míváme, co tak naplánovat někdy něco společně,“ navrhl mi. „I tak musíš dál, výš a rychleji.“ „Dokud je jistota, že přežiji.“ „V horách není nic jisté. Přemlouvat tě nebudu, jen varuji, je to vysoce návykové.“

Dlouho jsem hledala muže svých snů a potkala jsem takového, o kterém se mi nikdy ani nezdálo, ale mužem mých snů se postupně stal. S Honzou bych se předtím zřejmě nikdy nesetkala, kdybych tehdy nebyla řekla ano na absolutně bláznivý nápad vyrazit s ním na Gerlach.

Dnes mě zná lépe než kdokoli jiný na světě. Je to ten nejlaskavější muž, a ačkoli si o většině mých nápadů myslí, že jsou bláznivé, vždy je podpoří. Slíbila jsem mu, že na SNPěčku nebude v roli supportu jedi-



