

MÍT MEDAILI

ne znamená být šťastný

Dnes vám představujeme úžasnou ženu, která inspiruje svými obrazy, sportovními výkony i svým životním příběhem. Veronika Očipová je fitness trenérka, reprezentantka Slovenska v armwrestlingu (páče) a malířka. Dlouhé roky žila sportem, disciplínou a touhou dosahovat výsledků. Později však zjistila, že člověk potřebuje víc než jen úspěch a výkon. Dnes prostřednictvím projektu FITART propojuje zdravý životní styl, umění a duchovní rozměr života. Jejím cílem je pomáhat lidem nacházet sílu nejen v těle, ale také v mysli a srdci.

* Mnoho našich čtenářek možná ani neví, co je armwrestling. Mohla byste nám tento sport představit a prozradit, jak jste se k němu dostala?

Armwrestling je sportovní přetlačování rukou (páka). Mnozí si myslí, že jde jen o sílu, ale ve skutečnosti je za tím hodně techniky, taktiky, disciplíny a psychické odolnosti. K tomuto sportu jsem se dostala v roce 2006, když jsem byla na střední škole. Hledala jsem něco, co mě posune za mé hranice. Postupně se armwrestling stal velkou součástí mého života a přinesl mi množství zkušeností, úspěchů i životních lekcí.

* Na svých stránkách píšete, že jste navzdory sportovním úspěchům cítila ve svém srdci prázdnotu. Jak se to projevilo a kdy jste si uvědomila, že něco není v pořádku?

Navenek vypadalo všechno dobře. Měla jsem sportovní úspěchy, medaile, nové cíle a dělala jsem to, co mě bavilo. Mnoho lidí si myslelo, že jsem šťastná a že žiji život, o jakém jsem snila. A určitým způsobem to byla pravda. Sport mi dal mnoho krásných zážitků, přátelství a zkušeností, za které jsem dodnes vděčná.

I když dosáhneme svých cílů, ještě to automaticky neznamena, že budeme skutečně šťastní.



Postupně jsem si však začala všimnout, že po každém dosaženém cíli přichází jen krátkodobá radost. Člověk se raduje z vítězství, z medaile nebo z úspěchu, ale po čase se tato radost vytratí a objeví se další cíl. Uvnitř jsem cítila zvláštní prázdnotu, kterou jsem si neuměla vysvětlit. Myslela jsem si, že když dosáhnou ještě víc, když budu lepší nebo úspěšnější, ten pocit zmizí. Nestalo se to.

Měla jsem pocit, jako bych stále za něčím běžela, ale nikdy jsem se necítila skutečně naplněná.

Později se k tomu přidaly i zdravotní problémy, psychické vyčerpání a období, kdy jsem začala přehodnocovat mnoho věcí ve svém životě. Poprvé jsem si musela přiznat, že nejsem tak silná, jak jsem si o sobě myslela. Celé roky jsem byla naučená bojovat, vydržet a jít dál, ale najednou jsem cítila, že už nestačí pracovat jen na těle. Potřebovala jsem uzdravení i uvnitř.

Právě v tomto období jsem si začala klást otázky, které jsem si předtím příliš nepřipouštěla. Jaký je smysl života? Proč úspěch nedokáže člověka úplně naplnit? Odkud přichází skutečný pokoj? Dnes se zpětně dívám na toto období jako na jeden z nejtěžších, ale zároveň nejdůležitějších okamžiků svého života.

Nejtěžší bylo přiznat si vlastní slabost a dovolit si přijmout pomoc.

* Vzpomínáte si na okamžik, kdy jste si uvědomila, že přišel zlom a věci se mění k lepšímu?

Ano. Bylo to v období, kdy jsem už měla pocit, že jsem na dně svých sil. Dnes vím, že ta prázdnota byla signálem, že hledám naplnění na nesprávném místě a že existuje něco



víc než jen úspěch, výkon a uznání druhých lidí. Právě tehdy jsem začala více hledat Boha a postupně jsem zakoušela vnitřní pokoj, který jsem do té doby neznala. Nebyla to okamžitá změna všech okolností, ale změna mého srdce. Tehdy se ve mně zrodila nová naděje.

* Je nějaká prohra nebo neúspěch, za který jste dnes vlastně vděčná?

Ano, určitě. Dnes jsem vděčná za prohry a neúspěchy, i když jsem je v době, kdy jsem je prožívala, vnímala velmi bolestivě. Sport mě naučil jednu důležitou věc – prohry nejsou opakem úspěchu, ale jeho součástí. Právě po prohrách se člověk nejvíce učí, roste a objevuje své skutečné schopnosti.

Neúspěch není konec ani opak vítěry.

Stejně je to i v životě. Ne vždy se nám podaří dostat na špičku, o které jsme snili, získat práci, po které toužíme, nebo naplnit plány, které jsme si pečlivě připravili. Někdy se věci vyvinou úplně jinak, než jsme si představovali, a my máme pocit, že jsme selhali. Dnes však vím, že i taková období mají svůj význam.

Proto dnes neúspěch nevnímám jako konec. Vnímám ho jako příležitost zastavit se, něco se naučit a jít dál. Důležité není, kolikrát padneme, ale zda se po pádu dokážeme postavit a pokračovat dál. Právě v tom se často skrývá skutečná síla člověka.

* Kdybyste mohla poslat krátký vzkaz Veronice, které je 16 let, co by v něm stálo?

Řekla bych si: „Veroniko, nemusíš neustále dokazovat svou hodnotu. Jsi vzácná už teď, přesně taková, jaká jsi.“ „Neboj se budoucnosti, neverš všemu, co o tobě říkáj druzí, nezakládej svou hodnotu na výkonu a nikdy nezapomeň, že jsi milována víc, než si dnes dokážeš představit.“ „Život není soutěž. Každý člověk má své tempo, svou cestu a svůj čas.“