

Jaké teď máte období?
Krásné, opravdu. Na jaře mě zastavila epidemie koronaviru, a jakkoliv to vyzní pro někoho zvláště, protože spousta lidí tou dobou dostala ekonomicky i psychicky zabrat a měli to těžké a mnozí i krachovali, tak já jsem tu situaci vnitřně přijala. Řekla jsem si: Oukej. Zklidnila jsem se a poprvé v životě si udělala několik měsíců volna.

Vás se ta jarní celoplošná karanténa ekonomicky nedotkla?
Jasně, že dotkla. Kompletně jsem přišla o práci, protože dělám s lidmi, ať už na fyzické, nebo psychické úrovni. Ale díky tomu, že jsem měla nějaký krizový kapitál, neskončila jsem pod mostem. Udělala jsem si základní rozvahu, co nejhoršího mě může potkat. Smířila jsem se s tím, že nebudu tolik vydělávat, že s něčím vyžiju. A začala jsem se zaměřovat sama na sebe. Využila jsem to období i jako impuls k odpíchnutí k nové práci.

A co to je, ta nová práce?
Zaměřila jsem se na online vysílání. Lidem, kteří byli z té situace na jaře špatní, byli zavření doma, jsem například nabízela soukromé hodiny po internetu. Taký jsem začala psát blog. Nebo jsme uspořádali online kurz pro ženy ve spolupráci s Dovychovat...

Moment, asi bychom měli vysvětlit, oč se jedná.
Za projektem Dovychovat stojí psycholog Milan Studnička a Slavomír Černý. Milan mi před lety pomáhal. Díky němu jsem zjistila, že když je vám psychicky zle, tak anti-depresiva jsou jedna věc, ale pokud sama se sebou nepohnu, všechno to nepřijemné se může vracet. A začala jsem pracovat na tom, abych na sebe netlačila jako na mistryni světa Olgu Šípkovou. Taký abych si sebe sama vážila i bez medailí a bez toho, že zvládnou strašně moc práce. Začala jsem pracovat i na vlastním strachu – abych dokázala podniknout nějaké kroky v životě. A když jsem se po pár letech sama někam posunula, domluvili jsme se, že tu mou zkušenost chceme předávat dál. Tak vznikl kurz, kterým prošlo už pět set žen a sto osmdesát mužů.

Pokud to shrnu, chápu správně, že éra cvičitelky aerobiku je za vámi?
Cvičit jsem nepřestala. Organizuju různá cvičení, sportovní víkendy, pobyty u moře. Cvičím pořád jako ďábel a strašně mě to baví, ale víc jsem se v poslední době zaměřila na duši. Už před lety jsem si udělala kurz akreditované koučky.



**OLGA
ŠÍPKOVÁ**

Kdysi jako aerobiková hvězda rozhýbávala těla ve fitcentrech. Pak se z přemíry pocitů zodpovědnosti a závazků psychicky složila. Dnes je z ní koučka, dál pracuje s lidmi, ale trochu jinak než dřív. Říká: Rozhýbejte se mnou nejen tělo, ale i duši.

**NOVÝ
ŽIVOT
BEZ
MEDAILÍ**





V PĚTI ČÍSLECH

51Narodila se 12. dubna
1969 v Praze.**1997**Titul mistryně světa
ve sportovním aerobiku
jí změnil život. Předtím
získala i dva evropské tituly.**2019**Od loňska se věnuje hlavně
koučinku, osobnímu trénování
a přednášení pro firmy.**4**Před čtyřmi lety se zúčastnila
televizní soutěže StarDance.**2**Má dvě děti, třicetiletý Michal
je fotograf a grafik, šestnácti-
letá Adéla studuje gymnázium.

FOTO ARCHIV OLGY ŠÍPKOVÉ, DAVID RAUB ČT

Ze všech vašich nových aktivit mě koučink zajímá nejvíc. Jak se mistryně světa v aerobiku dostane k tomuto povolání, které je teď v módě, ale málokdo ví, co obnáší?

Je to souběh všech věcí, které začaly právě tím, že jsem se kdysi stala mistryní světa. S mojí povahou ženy, která chce všechno zvládnout a zařídit, aby to bylo pro všechny perfektní a abych se takzvaně zalíbila celému národu a dostala tomu titulu, jsem se v devětatřiceti letech psychicky zhroutila.

Přišly deprese, pocit vyhoření, několikaletá krize. A dál?

A když jsem se zaléčila, tak jsem před čtyřmi lety začala vnímat, že když se nebudu posouvat v životě a když sama sebe nepřijmu, tak se nic moc nezmění. Zase budu na sebe tlačit, zase budu chtít být nejlepší, zase budu chtít všem vyhovět a budu přehlížet sebe na úkor toho, že já jsem ta mistryně světa. A tehdy mě kamarád David Huf, taky mistr světa ve sportovním aerobiku, dovedl na kurz akreditovaného kouče. Já jsem si ho udělala – v první řadě sama kvůli sobě, abych se začala sama sebe ptát.

Ptát na co?

U koučinku jde o to, že dobře zvolená otázka vzbudí v druhém iniciativu pracovat sám na sobě.

A já myslel, že kouč lidem hučí do hlav, co mají změnit, aby žili lépe.

To je právě omyl. Kouč neradí, nevede, vůbec ne. Kouč je člověk, za kterým přijdete s nějakým osobním tématem, třeba že chcete změnit práci, a on vás bude správně volenými otázkami provázet rozhovorem tak, že vy sám si budete odpovídat. Skončíte tím, že budete znát konkrétní kroky, které pak sám uděláte. Je to velice jednoduché. A já jsem takhle začala nejdřív pomáhat sama sobě.

Jak konkrétně jste si pomohla?

Například jsem díky tomu před rokem a půl dokázala po dvaceti letech odejít z fitness center, která nesla mé jméno. Nejméně deset let jsem věděla, že mi to bere energii, ale neměla jsem odvahu ten krok udělat. Strašně jsem se bála, co si o mně řeknou lidi, co si pomyslí ředitelé těch fitcenter. Bála jsem se, že přijdu o práci, ztratím klienty. Ale díky modelu překonávání strachu a posilování sebe sama jsem ten krok udělala.

TAKHLE JE TO JEDNODUCHÉ!

Odkdy přesně koučujete i ostatní lidi?

Když jsem si sama sobě pomohla i v dalších věcech a upevnila si sebevědomí, uvědomila jsem si, že to můžu předávat dál. A je to krásná práce. Teď mám pár klientů a strašně miluju jejich „aha momenty“.

To je co, ten „aha moment“?

To je okamžik, kdy s klientem sedíme, já mu nadhodím otázku, nechám mu prostor na odpověď, netlačím na něj a on si najednou uvědomí a nahlas pronese: „Aha! Takhle je to jednoduché!“

Říkáte, že koučink je krásná práce. Mě osobně by ale asi psychicky dost zatěžovalo potkávat se s nějakými nerozhodnými nešťastníky, kteří by na mě valili svoje osobní problémy.

Trik je v tom, že si za ně nesmíte vzít zodpovědnost.

Jak to myslíte?

Zodpovědnost byste si za klienta přebíral, kdybyste mu radil. Kdybyste mu předkládal nějaké modely a čekal, jestli ty modely očekávání naplní, nebo ne. Když ale klientovi položíte otázku, aby si sám uvědomil, jak na to, odpovědnost za něj nepřebíráte. Ale i já se to pořád ještě učím. A dávám si pozor, protože dřív jsem si brávala zodpovědnost za spoustu lidí. Když vidíte, že něco vedle vás nefunguje,



1 VRCHOL KARIÉRY. V roce 1997 se v australském Sydney stala mistryní světa.

2 ADÉLA. Je jí šestnáct, studuje a s maminkou tvoří krásný pár. **3 STARDANCE.** S tanečním partnerem Markem Dědíkem postoupili do čtvrtého kola.

4 POMOC ŽENĀM. Bývalá šampionka dnes organizuje kurzy pro ženy.

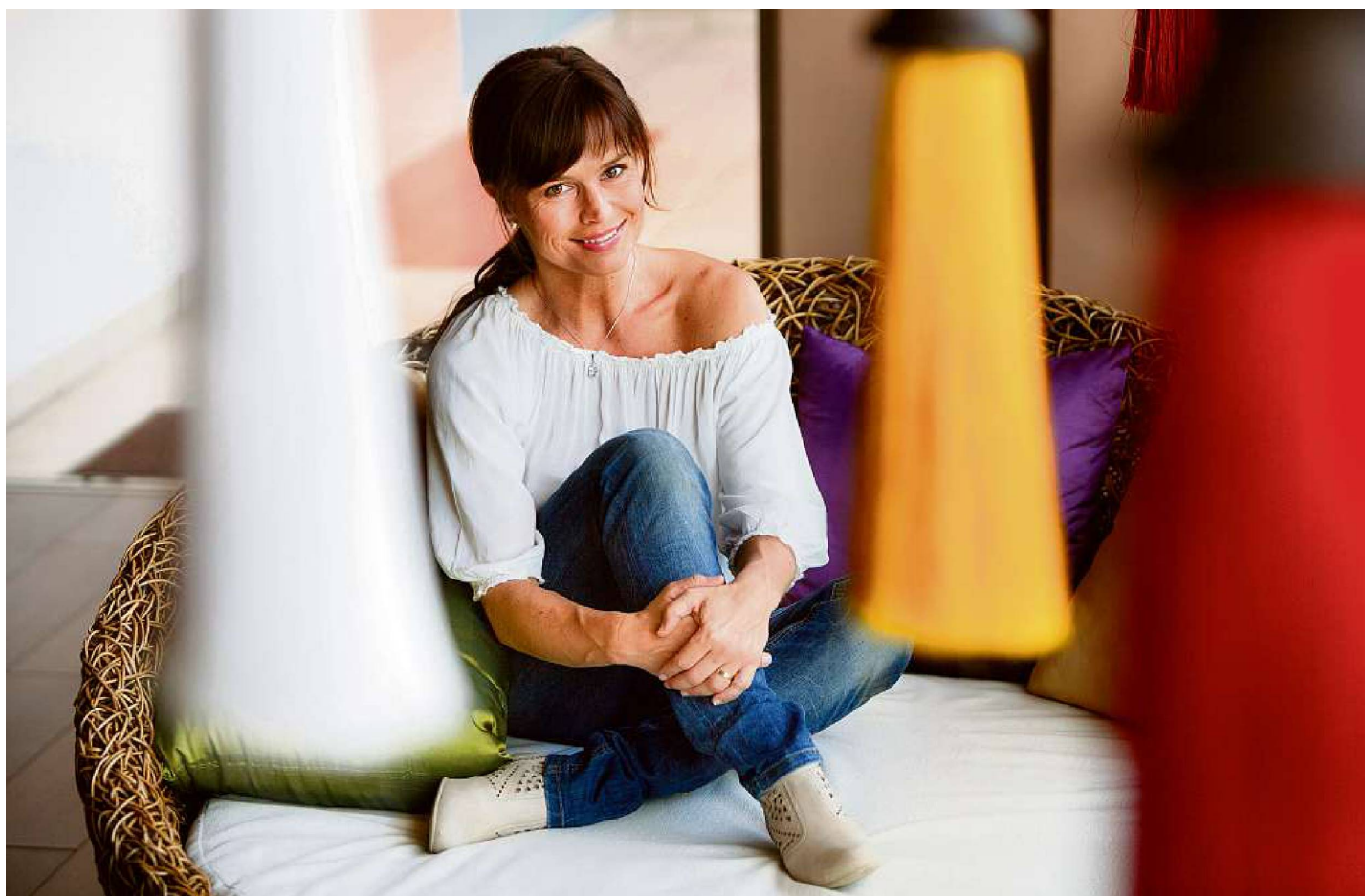


FOTO FRANTIŠEK VIČEK/MAFRA

a strašně to chcete neustále napravovat, tak vás to pohltí. Měla jsem fitcentra, práci v televizi, vlastní svěřence a do toho malé dítě – o všechno jsem se chtěla bezchybně postarat, ale sama jsem pak neměla kde brát. A to je důvod, proč jsem se v devětatřiceti zhroutila pod ztrátou energie, vyhořela jsem.

Kde dnes máte medaili z mistrovství světa v aerobiku, která z vás udělala slavnou tvář?

Vlastně ani nevím. Zní to asi hloupě, vidíte?

Vůbec ne. Chápu, že někdo nemá potřebu mít ji vystavenou nad postelí, ale co se s ní stalo?

Naposledy jsem ji měla v ruce před pěti lety. Chystala se výstava k nějakému výročí Českého svazu sportovního aerobiku, a tak nás – tehdejší hlavní propagátory, mistry světa – pořadatelé požádali, abychom jim dali k dispozici nějaké své relikvie. A já si vzpomínám, že jsem jim tu svou medaili přinesla. Od té doby nevím, kde je. Vlastně jsem na to úplně zapomněla.

Na takový úspěch se dá zapomenout?

Tu mistrovskou auru a slávu kolem toho jsem vlastně neměla moc ráda. Víím, že to zase zní podivně, protože titul mistryně světa mi i pomohl – otevřelo mi to strašně moc dveří: do televize, do časopisů, do podnikání. Lidi se mi hrnuli na akce. Ale já jsem pak už prosila

moderátory, aby nezdůrazňovali to „mistryně světa“. Nechtěla jsem být tolik vystrčená nad ostatní ženy, nedělalo mi to dobře. Časem už jsem nechtěla mít lidskou hodnotu spojenou s medailí, ale sama se sebou.

Co ale ti moderátoři, kteří vás uváděli jako mistryni, mohli dělat? Právě tím titulem jste byla atraktivní. Medaile znamenají pozornost, komerční úspěch. Takže díky medaili jste snáz podnikala, dodnes je díky tomu o vás zájem. Nebýt medaile, asi bychom tu teď neseděli a nedělali rozhovor.

Jistě. A já tomu jsem vděčná – do jisté míry. Ale do jisté míry mě to dohnalo na psychiatrii, takže je to půl na půl.

BYLO TOHO ZKRÁTKA MOC

Když jsem si včera pročetl váš nový blog, zaujalo mě tam pár vět. Například: „Vrcholový sport jsem naštěstí včas opustila.“

Proč naštěstí?

Dělala jsem vrcholový sportovní aerobik pět let a strašně mě to bavilo. Stoupala jsem stále výš a výš, až jsem vyhrála světový titul. Ale když ho máte, čeká vás v životě už jen obhajování a kritika. A já v tom neviděla smysl – mít malé dítě, mít před sebou hezkou práci a do toho dřít jako kůň a něco obhajovat. Bylo mi to trochu líto, odejít z toho vrcholu, měla jsem našlápnuto jako blázen,

sponzorské nabídky, takže bych byla zajištěná, ale věděla jsem, že bych se trápila.

Rozumím.

Nechtěla jsem obhajovat i proto, že jsem začínala být strašně unavená. Měla jsem malé dítě, přitom žádnou paní na výpomoc, na úklid. Věnovala jsem se všemu sama – vařila jsem, uklízela, připravovala, organizovala a do toho si vydělávala fyzickou prací – předcvičováním. Abych do toho ještě vrcholově trénovala, to už by nešlo.

Další zajímavá věta z vašeho blogu, když vyprávíte o své minulosti po zisku titulu mistryně světa: „Denně jsem žila v hrůze, že nebude na nájem.“ Čeho jste se tehdy ekonomicky bála, když jste byla najednou všude vidět, v reklamách...

I na obalech cornflakes...

Mimo jiné.

Bála jsem se, protože veškeré peníze šly do fitka, které jsme si s manželem pořídili, a to byly miliony a miliony.

To jste se tolik zadlužili?

To ani ne, ale vložili jsme do toho, co jsme mohli. Jenže po třech letech, kdy se nám dařilo a splatili jsme úvěry, přišly v roce 2002 povodně. Fitko stálo v Holešovicích pod Libeňským mostem, na břehu Vltavy. A zase jsem

stála na začátku, muselo se rekonstruovat. Pak se po povodních Holešovice staly jednou z pražských lokalit, kde se začalo mohutně stavět, což nám přístup do fitka odřízlo. Nějak jsme to stabilizovali a do toho se otevřela nabídka otevírat další fitka s mým jménem – na Vyšehradě, na Zličíně. Jenže v té době jsme už neměli žádné další peníze na investice. Vstoupili do toho finančně významní investoři, ale to mělo za následek, že nebyla šance sáhnout si na nějaké peníze. Do toho všeho jsem musela dál jet.

Až jste se seděla.

Bylo toho zkrátka moc. A mimo jiné i proto jsem to v těch devětatřiceti přestala zvládat. A jsme zase u toho pocitu extrémní zodpovědnosti. Cítila jsem zodpovědnost úplně za všechno a nemohla jsem to všechno pojmout.

POSLUŠNÁ HOLKA

Možná jsme se teď dočkali kořenu toho problému: přehnaný pocit zodpovědnosti. Kde se ve vás vzal?

To je všechno životní příběh. Jsem právě na té cestě, kdy poznávám postupně své „aha momenty“ a pomalu rozmotávám všechny vlivy, které mi skutečně braly

energii. Mnohé máme z dětství. A já jsem byla vždycky hrozně poslušná holčička. Poslušnost, a taky jsem vždycky říkala pokora, která se ale často zaměňovala se strachem, mi zůstala dál. A já si brala zodpovědnost často i za druhé.

Takže přehnaný tlak od rodičů?

To vůbec ne. Možná to souvisí i s tím, že jsem byla prostřední mezi dvěma sourozenci a pořád jsem cítila, že se potřebuju nějakým způsobem zavděčovat. Prvorozenný sourozenec bývá vždycky oblíbený a ten poslední taky, takže pozice toho prostředního nebývá nejléčí. A pak se z té holčičky – s povahou a potřebou zavděčovat se – stane přes noc hvězda. Tak na sebe tlačíte a tlačíte... Navíc jsem byla pokorná, poslušná holka, žádný loktař, každému jsem chtěla vyhovět a tím jsem se v podstatě sama poničila.

Mluvila jste o tom někdy s vašimi rodiči?

Už jsou oba strašně dlouho po smrti, bohužel. Maminka, milá zemitá ženská, se nedožila ani toho mistrovského titulu. A já jsem si tyhle osobní otázky, proč se mi to všechno



ZBLÍZKA

Už to nevrátíte

Boj s depresí netrvá týden nebo měsíc. Bývá to dlouhodobá bitva, i celoživotní. Olgu Šípkovou na tom nejvíce bolí, že ve chvílích, kdy jí bylo nejhůř, měla vedle sebe čtyřletou dceru. Kvůli vlastnímu vyčerpání neměla sílu vnímat a těšit se z toho, že má krásné dítě. „Už to nevrátím,“ říká. „Ale teď si o tom zpětně povídáme. Mám s dětmi krásný vztah a to je pro mě největší přínos celé té změny, kterou jsem si prošla.“

INZERCE

Půjčky

Zrak vás nešálí. Opravdu odpouštíme až 15 splátek

Ať už potřebujete půjčku novou, nebo si k nám převedete ty stávající, můžete ušetřit. Odpustíme vám totiž až 15 posledních splátek. Přijďte do kterékoliv pobočky nebo si půjčku sjednejte zdarma online.

ČESKÁ 
spořitelna

www.csas.cz/konsolidace
infolinka: 800 208 208

Reprezentativní příklad: Úvěr ve výši 300 000 Kč se splatností 108 měsíců a úrokovou sazbou 7,9 % ročně má měsíční splátku 3 909 Kč. Jednorázový poplatek za vyřízení úvěru činí 3 000 Kč, měsíční poplatek za správu úvěru je 0 Kč, RPSN je 8,6 % a celková částka splatná spotřebitelem 425 172 Kč. Díky řádnému splácení bude u tohoto úvěru počet odpuštěných splátek 15, doba splácení 93 měsíců, úroková sazba 5,0 % ročně, RPSN 5,5 % a celková částka splatná spotřebitelem 366 537 Kč. Výše měsíční splátky se nemění. Bližší podmínky odměny ve formě prominutí splátek najdete v úvěrové smlouvě.



stalo, začala hlouběji klást, až když jsem se z těch nepříjemných stavů a z vyhoření zaléčila – a to bylo teprve před pěti lety.

Proto jste se tedy rodičů ptát nemohla.

Nestihla jsem to. A strašně mě to mrzí, protože kdybych je dnes kolem sebe měla, tak bych se jich ptala. Víc asi tatínka, což byl velmi vzdělaný, laskavý muž.

ÚNAVA NENÍ NORMÁLNÍ

Poprvé jste o svém vyhoření velkoryseji promluvila před třemi lety v televizním pořadu 13. komnata. Co vás k tomu vedlo?
Poprvé mě oslovili, když jsem byla v nejhorší fázi. Tehdy jsem odmítla – ne, přece

nemůžu sdělit lidem, že jsem blázen, že jsem byla na psychiatrii a že jsem selhala. Co řeknou klienti? Co když už neprijdou cvičit? Co když budu bez práce? Ale pak jsem se zaléčila, tou dobou jsem něco točila s ČT a tehdy jsem si řekla, že už by mělo smysl o tom něco říct.

Proč to mělo smysl?

Protože to, čím jsem si prošla já, zažívá spousta lidí. Když se zlomí noha, jdeme s tím k doktorovi, dostaneme sádku, vyřeší se to mechanicky. Když se ale zlomí duše, nemůžeme to leckdy ani poznat. Třeba já – byla jsem unavená, ale to je ve čtyřiceti normální, řeknete si. Byla jsem negativní – takový už ten život v poločase bývá, řeknete si zase. Berete to jako normu.

A kdy už to jako normu člověk nebere? Co se musí stát?

Pak tělo vypoví službu, přestanete spát, fungovat – a to už úplně normální není, s tím se nedá žít. Můžete si zobnout prášek, ale já jsem si nechtěla pomáhat jen přes prášky. Chtěla jsem být normální, veselá holka. I proto jsem to o sobě zveřejnila. Chtěla jsem sdělit lidem, aby nebrali jako normu, že nemají radost ze života, že jen málokdy se ráno probudí a mají radost. A že není normou probouzet se většinou bez nálady a s obavou, co mě zase dnes čeká.

Jaké mělo to zveřejnění plusy a minusy?

Žádný minus nebyl.

Ani jeden?

Mělo to jen samé plusy. I když jsem se před odvysíláním bála, protože jsem se tam i rozbrečela, odbourala, tak ten výsledek byl dobrý. A začaly mi pak chodit návaly mailů a zpráv.

Co v nich bylo?

Lidé mi psali s poděkováním, jak si díky tomu uvědomili, že žijí stejně a že jsem jim tím dala naději, že to není norma a lze s tím něco dělat. A navíc mi to otevřelo další dveře, jak spolupracovat s lidmi. I díky tomu dnes organizuju kurzy pro ženy i pro muže, pro rodiny a strašně mě to baví – předávat jim energii, protože oni mi to vracejí.

Často se stává, že ženy v určitém věku, zvlášť když se ocitnou v nějaké krizi, sklouznou k ezoterice, leckdy až nesnesitelné.

Jak se vám podařilo, že jste do toho nespadla také?

I já jsem k tomu v jednu chvíli mířila. Bylo to v době, kdy jsem začínala brát antidepresiva a strašně jsem chtěla znát odpovědi na spoustu otázek: Proč je život takový? Proč mi není dobře? Co se ve mně děje? Bude někdy líp? Nebyla to klasická ezoterika, ale četla jsem mimo jiné takové ty moudré knihy typu Čtyři dohody. Dokonce jsem se chtěla za pomoci jedné paní dostat do regrese, abych se dozvěděla, jestli je původ v té dávné minulosti. Ale nic z toho nebylo.

Nefunguje to?

Tyhle věci vás můžou částečně zklidnit, je to jakási náplast na duši, únik. Reálně mi pomohlo až to, když jsem se dostala právě k těm praktickým postupům, jako je třeba metoda koučinku nebo účinné nástroje, které probíráme s ženami v kurzu a které mi velmi pomohly.

ZAČNĚTE S TUŽKOU

Pokud je tedy člověku psychicky zle, jak má smysluplně začít?

Vždycky říkám: Začít se má s papírem a tužkou. Ukotvit své poletavé myšlenky, které často narůstají do velkých negativních rozměrů, prostě hlava nám to tam hází. Úžasný nástroj je kolo života.

To je co?

Sepíšete si základní body ze svého života: rodinu, finance, práce, koníčky. Nad každým si zapřemýšlíte, nakolik jste v té oblasti spokojený, a ohodnotíte spokojenost od nuly do desítky. U každého bodu si odpovídáte, například u té rodiny: Umíme komunikovat? Dáváme si navzájem dost radosti? Načež si uvědomíte – aha, my vůbec nekomunikujeme, takže dáte nižší body. Práce – jo, ta mi dává smysl, baví mě, jasně, dám tam devítku. Z toho vám vyjde, kde máte nejméně bodů. A začnete si říkat: Co tady můžu udělat, aby to bylo lepší? Kdy to začnu řešit? Fajn, zítřka to otevřu. A takhle si úplně pragmaticky srovnáte všechny životní oblasti. Právě tím začínám u klientů velmi často.

A co taková ta obligátní laická rada, kterou slýchají lidé, kterým není psychicky dobře: zacvič si, chybí ti endorfiny.

To je útek před realitou. Fyzické zdraví je samo o sobě samozřejmě velmi důležité, ale když mi kdysi bylo psychicky špatně a utíkala jsem ještě víc k pohybu, tak mi to psychicky dlouhodobě nepomáhalo. Je fajn držet si kondici, ale vyřeší ty endorfiny vaše dlouhodobé problémy v práci? Chvilkově vám endorfiny navodí hezkou náladu, ale reálně je to útek. A já jsem taky utíkala. Ale naštětí jsem si uvědomila, že utíkat už nechci. ■

jan.malinda@mfdnes.cz

FOTO PROFIMEDIA.CZ

CVIČENÍ.
„Kondice je důležitá, ale sama o sobě dlouhodobé problémy nevyřeší.“

