

Rozhovor s Ukrajinčkou Larrou: „Je ponižujúce byť prirovnaný k tým, čo znásilňujú deti.“

Lara Arsenieva sa narodila v Charkove a pred dvadsiatimi rokmi sa presťahovala do Kyjeva, kde žila aj pred vypuknutím vojny. V detstve sa stala majsterkou športu v rytmickej gymnastike a neskôr sa rozhodla celý svoj život zasvätiť medicíne a športu. Doma pôsobila ako profesionálna trénerka a fyzioterapeutka.

Už je to takmer rok, čo sa jej život obrátil hore nohami. Pre despotizmus a tyraniu ruského agresora bola nútená ujsť z rodnej krajiny a zhuk náhodných okolností ju priviedol práve na Slovensko.

Strach a bezmocnosť na sebe nedáva poznať. Srší z nej pozitivita, ktorá je vysoko nákazlivá. Pomoc nevyžaduje, ale ponúka ju druhým. Svojich susedov vyučuje severskú chôdzu (tzv. Nordic walking), s ktorou má profesionálne skúsenosti. Len tak, nezištne. Toto je Ukrajinka Lara Arsenieva a jej príbeh.

Ako vyzeral váš život na Ukrajine pred vypuknutím vojny?

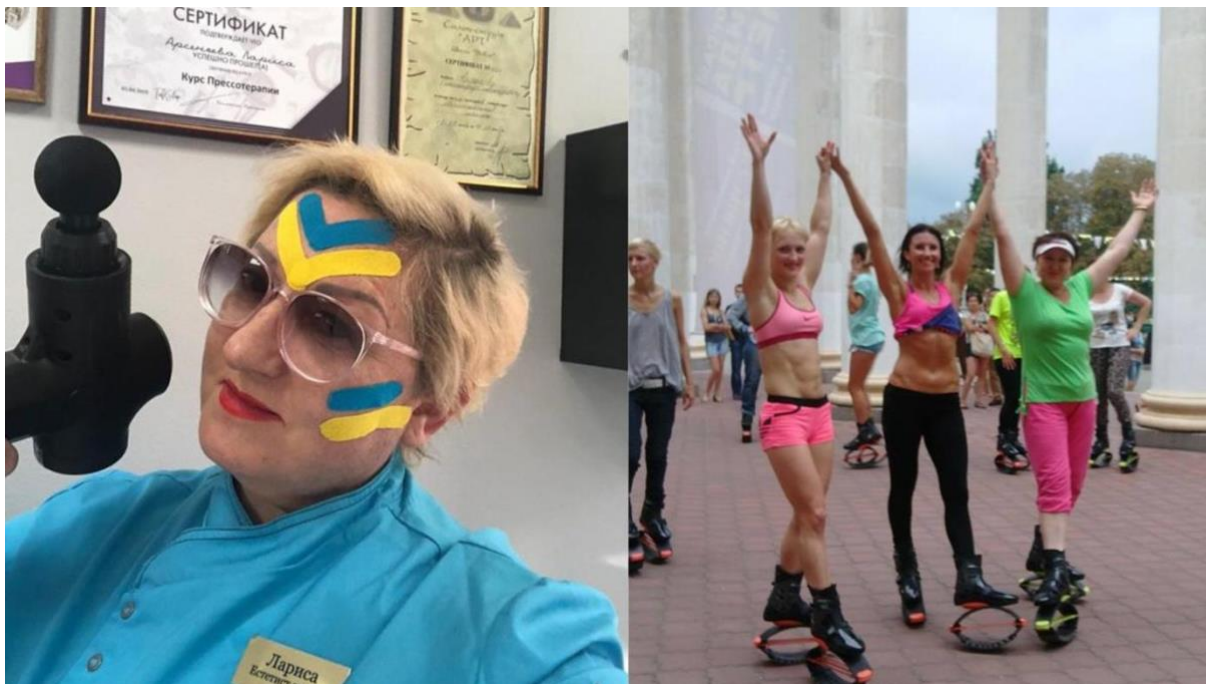
Žili sme naozaj šťastne. Teraz spätne si to uvedomujem ešte viac. Vo svojom povolání som sa venovala tomu, čo ma sprevádza celý život – športu a medicíne. Naša spoločná púť sa začala po skončení mojej profesionálnej kariéry v rytmickej gymnastike. Zistila som, že nič iné robiť nechcem. A možno ani neviem.

Aby som mala vo svojej profesii dvere otvorené, vyštudovala som tri vysoké školy – inštitút športu a telovýchovy, neskôr aj inštitút netradičnej medicíny a psychológiu.

Po čase som stála na čele fitnes klubu v samotnom srdci Ukrajiny – Kyjeve. Práve tam som využila svoje nadobudnuté schopnosti naplno. Ako profesionálna trénerka som sa stala mamou tých, ktorí zručnosti ešte len potrebovali získať.

Vyučovala a školila som ich v rôznych oblastiach športu. Od jogy cez pilates až po thajský box. A najväčšie zadosťučinenie? Tým bolo pre mňa pomáhanie a zotavovanie zranených športovcov. Vymýšľanie rôznych druhov rehabilitácií, ktoré by im na základe špecifického zranenia mohli pomôcť a zotaviť ich čo najrýchlejšie.

Z vlastnej skúsenosti viem, že samotná operácia nie je riešením, ale tou konečnou nevyhnutnosťou. Postupom času ma začali vyhľadávať aj svetové jednotky z rôznych oblastí športu. Známi tenisti, gymnasti či plavci. Práve vtedy som si uvedomila, že moje liečebné metódy padajú na úrodnú pôdu.



Aká bola na Ukrajine atmosféra pred ruskou inváziou? Verili ste, že Rusi naozaj zaútočia?

Posledné dva mesiace pred začiatkom vojny boli veľmi úzkostné a napäté. Všetci hovorili o vojne, ale nikto nechcel uveriť tomu, že sa to naozaj môže stať. Žijeme predsa v 21. storočí. Vojna je vo vyspelom a civilizovanom svete niečím nepredstaviteľným.

Pamätáte si na moment, ktorý vás presvedčil, že musíte rodnú krajinu opustiť?

Áno, pamätám. A celkom presne. Bolo to hneď v prvý deň. Rusi nad nami nemali žiadne zľutovanie. Pred piatou hodinou ráno začali moju rodnú zem chladnokrvne bombardovať. Výbuchy sa ozývali všade – v Charkove, Kramatorsku, Odese či Mariupole.

Na ďalší deň rakety zasiahli aj Kyjev, kde sme sa práve nachádzali my. Naše rozhodnutie odísť bolo okamžité a nekompromisné. Potrebovali sme ochrániť najmenšieho člena rodiny, môjho vnuka Miška, ktorý mal vtedy iba rok, a tak sme sa vybrali smerom na Západ.



Kedy ste naposledy navštívili Ukrajinu?

Keď sa Ukrajincom podarilo v septembri minulého roka oslobodiť Charkov. Veľmi sme túžili vidieť našich mužov, ktorí na Ukrajine museli zostať. Pol roka sme ich videli iba cez obrazovky telefónov. Videohovory nám ani zďaleka nevedeli nahradiť živý kontakt s nimi. Zároveň sme nechceli, aby môj vnuk zabudol, ako vyzerá jeho otec. Ten si zase nechcel nechať ujst' vidieť ho vyrastať.

Nechceli sme prísť o maličkosti, ktoré boli pre nás v tej chvíli veľmi podstatné. Všetci nám vraveli, aby sme zostali na Slovensku, aby sme neodchádzali. Akoby cítili, že sa niečo môže stať. A mali pravdu. Hneď na druhý deň po našom príchode sa začalo bombardovanie. Nad hlavami nám každý deň lietali drony a rakety, ktoré sprevádzali silné výbuchy.

Aká je na Ukrajine aktuálna spoločenská atmosféra? Panuje tam vyčerpanosť alebo odhodlanosť bojovať ďalej?

Stále bojujeme za svoju nezávislosť a slobodu. Nemienime sa vzdať. Práve takéto nálady hýbu Ukrajinou a posúvajú ju vpred. Verím, že zvíťazíme. Opak nemôžeme dopustiť. K udržiavaniu pokoja prispieva aj vláda.

Tá pred nami tají počty obetí vojakov na ukrajinskej strane. Oznamuje iba úmrtia civilných obyvateľov a ruských vojakov. Je to psychologický ťah. Chcú tak chrániť rodiny mužov bojujúcich vo vojne pred zúfalstvom a depresiou. Vďaka tomu sú aspoň v relatívnom pokoji.

Ste v kontakte so svojimi príbuznými?

Áno. Vďaka technológiám sme v kontakte takmer každý deň.

Na začiatku vojny preukázal ukrajinský národ veľkú súdržnosť a odhodlanosť bojovať za svoju krajinu. Boli Ukrajinci vždy takí solidárni alebo vás to na nich prekvapilo?

Nepochybovala som o nich ani sekundu. Od začiatku mali moju stopercentnú dôveru. Nevzdávať sa a vydržať, to je pre nás základ. Máme to v génoch. Našou konzistenciou a vytrvalosťou sme čoraz bližšie k úspechu a to nás posúva vpred. K nezávislosti, slobode, úspechu.

A nakoniec aj k víťazstvu. Nechcem si predstaviť, čo by sa stalo, keby sme sa vzdali a Putin a jeho mentalita by zvíťazila. Neviem, čo by s nami bolo, keby nebolo Zelenského a pomoci, ktorú nám poskytuje celý svet vrátane USA a iných západných krajín.

Ukrajina sa už pred ruským vpádom snažila napredovať a vyvíjať po vzore vyspelých krajín. Zatiaľ čo Rusko sa pred svetom čoraz viac uzatváralo.

Aktuálne tam dôstojne žijú iba ľudia v hlavnom meste a druhej najznámejšej metropole – Petrohrade. No Rusko je obrovské. Aj napriek tomu, že plyn je jeho doménou, väčšina

obyvateľov krajiny k nemu nemá prístup. Ruskí vojaci, ktorí rabujú naše domovy, sú veľmi prekvapení, keď vidia, k čomu všetkému máme prístup.

Tieto „odchýlky“ boli badateľné už pred polstoročím. Vybavenie Kyjeva a rodín žijúcich v ňom bolo už vtedy od Moskvy diametrálne odlišné. V prípade, že by nás Rusko porazilo a Putinova diktatúra by zvíťazila, o všetko, vďaka čomu sme v porovnaní s nimi mali navrch, by zmizlo. Totálne by sa nám zmenili životy.

Vladimir Putin sa vo svojej dva roky starej eseji bez cenzúry a na rovinu vyjadril, že Ukrajinci a Rusi sú jeden národ a hranice medzi nimi sú umelé. Čo na to ako Ukrajinka hovoríte vy?

Rusi a Ukrajinci sú dve celkom iné národnosti. Delia nás odlišné hodnoty, názory a pohľady na svet. Práve tento fakt sa za posledný rok ešte viac potvrdil. Rusi zastali v čase. Alebo sa v ňom skôr snažia vrátiť späť.

Ukrajinci si pred Rusmi už desaťročia držia odstup. Ich tendencia utláčať nás sa v plnom šate prejavila najmä teraz počas vojny. Myslia si, že sme nikto. Rabujú naše domovy a majú pocit, že si môžu dovoliť čokoľvek. Je to ponižujúce byť prirovnávaný k tým, ktorí násilne zaberajú 30 % cudzieho územia. K tým, ktorí mučia nevinných a znásilňujú malé deti.

Už je to pomaly rok, čo ste našli útočisko v srdci Slovenska, v meste Banská Bystrica. Čo vás zaviedlo práve sem?

Možno šťastné náhody, možno osud, ktovie. Naša cesta na Slovensko však nebola najjednoduchšia. Najskôr sme vôbec nevedeli, kam pôjdeme. Na začiatku našej cesty sme sa ja, moja nevesta a môj vtedy iba ročný vnuk ocitli na západe Ukrajiny – v Ľvove.

Muži od 18 do 60 rokov museli zostať, tak zneli nariadenia. Jedinou útechou je, že v úkrytoch vydržia podstatne dlhšie, keď vedia, že sme v bezpečí. Sú vďaka tomu pokojnejší. Tak funguje láska.

Natlačení v jednej malej miestnosti sme v zúfalých podmienkach v Ľvove strávili mesiac. Naším druhým pokusom ujsť do bezpečia bola cesta do Poľska, ktorá tiež nebola najšťastnejšia. Hranice boli plné a do krajiny nebolo možné sa dostať.

Až potom sme sa dozvedeli o možnosti ujsť na Slovensko, konkrétne do mesta Banská Bystrica. Práve tu sme našli útočisko a pokoj. Ten náš bol totiž násilne narušený.

Čo váš život na úteku naučil, respektíve, čo vám vzal?

Stratila som možnosť robiť to, čo ma baví. Predstavte si, že máte maximálny priestor na sebareprezentáciu, stojíte na vrchole svojej kariéry a zo dňa na deň sa vaše priority zmenia o 180 stupňov. Zrazu som sa začala sústreďovať len na jedno – ako prežiť.

Mojej neveste sa má o pár dní narodiť dievčatko. Bohužiaľ, pre okolnosti nie je čas ani priestor na radosť. Do hry vstupuje racionalita, človek po toľkých skúsenostiach chce iba jedno – aby bolo všetko v poriadku.

Život človeku ponúkne množstvo ciest, ktorými sa môže vydať. No o ich výbere rozhodujeme len a len my. Ja som sa za tie roky naučila počúvať svoj vnútorný hlas, ktorý mi tú správnu voľbu zatiaľ vždy našepkal.

Keď som prišla na Slovensko, konkrétne do Banskej Bystrice, takmer na každom balkóne som videla muškáty. Kvety, ktoré milovala moja mama. Brala som to ako znak. Symbol toho, že by som mala zostať práve tu.



Spolu so sebou ste na Slovensko priniesli aj Nordic walking – šport, ktorý je známy aj pod názvom severská chôdza. Prečo ste zakotvili práve pri tomto nezvyčajnom druhu pohybu?

Nebolo to úmyselné. Priviedla ma k nemu úplná náhoda. Alebo skôr moja neposedná povaha. Dlhoročné tréningovanie a športovanie sa na mne podpísalo a už v tridsiatich rokoch som začala trpieť neznesiteľnými bolesťami chrbta. Od štyridsiatky som pravidelne navštevovala mnohých doktorov, ktorí v rámci možností liečby vyskúšali naozaj všetko, aby mi pomohli.

Môj stav sa aj napriek tomu každým dňom zhoršoval a po čase som už nemohla vôbec chodiť. Manžel ma musel všade nosiť na rukách. Posledný doktor, ktorého som navštívila, mi oznámil, že nutne potrebujem štyri operácie.

Každá z nich vyžadovala polročnú rehabilitáciu, čo znamenalo, že by som na dva roky prišla o akýkoľvek druh pohybu – o niečo, čomu som zasvätila celý život. Prišla som domov a začala rozmýšľať.

Dlhé roky som prostredníctvom rehabilitácií a rôznych cvičení liečila nespočetné množstvo rôznych druhov zranení s odlišnou mierou závažnosti. Podvedome som vedela, že aj môj problém sa bude dať vyriešiť rovnakým spôsobom.

Aj Nordic walking bol súčasťou môjho trénerského programu, no nikdy som mu nevenovala veľa pozornosti. S palicami predsa chodia iba starí a nevládni! No v mojej zložitej situácii som nemala na výber, potrebovala som sa hýbať.

Zamaskovaná, aby ma nikto nespoznal, som sa jedného večera rozhodla dať mnou podceňovaným paliciam šancu.

Na začiatku som ešte krívala, no po druhom kilometri chôdze som dokázala našľapovať na obe nohy. Neskôr sa mi podarilo aj vystrieť, a keď som prišla domov, kráčala som už bez palíc.



Je táto situácia príkladom toho, že všetko zlé je na niečo dobré?

Presne tak. Bude to znieť zvláštne, ale vďaka neznesiteľnej bolesti som objavila, aký veľký potenciál v sebe Nordic walking ukrýva. Spravila som si certifikát, ktorý mi umožňuje tento typ športu vyučovať a neskôr som o ňom chodila prednášať na rôzne konferencie.

Zároveň som vypracovala rehabilitačno-cvičebné programy zahŕňajúce všetko týkajúce sa zdravého životného štýlu, ktoré som mohla spropagovať vo vyše 50 krajinách.

Táto aktivita je často označovaná aj za „šport dôchodcov“, ako ste to už naznačili aj vy. Je to naozaj tak?

Určite nie. Teraz už viem, že je to veľmi zastaralý názor. Aktuálne je to jeden z najmodernejších typov fitness. Jeden z dôvodov, prečo sa tento šport spája s vyššou vekovou kategóriou, je jeho nenáročnosť, ktorá je veľkým benefitom práve pre starších ľudí. Ide totiž o chôdzu – pohyb, ktorý je človeku najprirodzenejší.

Za pár mesiacov ste prostredníctvom Nordic walkingu „nechtiac“ spojili obyvateľov banskobystrického sídliska Severná a spravili z nich jeden veľký kolektív. Ako sa vám to podarilo?

Toto sídlisko je samo osebe jedna veľká komunita. Susedia tam organizujú stretávky a vytvárajú rôzne podujatia. Keď som povedala, že vyučujem Nordic walking, prebudila som vo viacerých veľký záujem. A tak sme sa začali stretávať. Z jedného záujemcu sa stali piati, z piatich desiaty a už to išlo.

No nie je to len o pohybe. Vďaka šťastným náhodám sa spoznali susedia, ktorí dovtedy nevedeli, že bývajú v jednom paneláku. Vytvorili sa priateľstvá medzi tými, ktorí by sa za normálnych okolností iba pozdravili.

Aké sú vaše doterajšie skúsenosti s nami Slovákami?

Raz som sa rozprávala s Ukrajinčkou, ktorú postihol rovnaký osud, a ocitla sa, tak ako ja, na Slovensku. Sršal z nej pesimizmus. Sťažovala sa predovšetkým na Slovákov, ich správanie a celkový prístup. Zarazilo ma to. Opýtala som sa jej, kde sú? Ako to, že som ich ešte nestretla?

Pretože moje skúsenosti boli a stále sú diametrálne odlišné. Prvá otázka každého človeka, s ktorým som nadviazala kontakt, znela: „Ako vám môžem pomôcť?“

Sme si s Ukrajincami v niečom podobní?

Všimla som si, že zdieľame napríklad spoločné zvyky, ktoré máme už tak nejak podvedome zaužívané. U nás je v každej domácnosti pravidlom, že hosťa, ktorý príde do domu, treba nakrmiť. Pramení to z dávnej histórie, keď bol hosť vždy na prvom mieste, aj keby mali deti hladovať.

Zároveň je to aj empatia, čo nás spája. Ani jeden z nás nemá problém priznať svoje emócie a prejsť ich. Keď plačem ja, plače aj Slováčok počúvajúcí môj príbeh. Je to až neuveriteľné, akí sme citliví.

U Rusov som takúto vlastnosť v živote nespozorovala. Mnohí majú tendenciu tvrdiť, že sme si podobní. Vždy odpovedám, že maximálne navonok. Vo svojej podstate sme úplne odlišní.

Ešte prednedávnom boli matky v Rusku schopné pustiť svojich synov do vojny výmenou za auto. Dnes im na to stačí obyčajný kožuš. Odborníci tvrdia, že je to niečo nepochopiteľné. Áno, pre nás je to nepredstaviteľné, no pre nich je to realitou.

Už to bude rok, čo Rusko pripravilo vašu krajinu o mier a slobodu. Existuje niečo, čo by ste po prežitých skúsenostiach chceli svetu odkázať?

Žite tu a teraz. Trávte čas so svojou rodinou, pretože tá je v živote najdôležitejšia. Oceňte každú minútu a využite ju naplno. Tým, čo vás baví, alebo s tými, ktorých milujete. Nesnažte sa odkladať veci na neskôr, pretože to „neskôr“ vôbec nemusí prísť.