

Kupujte iba  
od predajcu  
s preukazom.  
Číslo preukazu  
predajcu:

# NOTABENE

2,80 €

Polovica  
pre predajcu

Odolnosť

Ako sa nebáť  
strachu

Malí bojovníci (4) ● Sedem kľúčových schopností (8) ● Ako sa nebáť strachu (11) ● Psychická posilňovňa (16) ● Železným mužom po šesťdesiatke (18) ● Dlhovekí (21) ● Zaklínač koní (24) ● Intimita duší (28) ● Rímske stavby slúžia dodnes (32) ● Žena z parku (34) ● Saškina neposlušná noha (36) ● Ako sa hromadí dobro (39) ● Usmievavý introvert (40)

SEPTEMBER 2024 Č. 278







NOTA BENE



2  
TÉMA



Pojem modré zóny zaviedol výskumník Dan Buettner. Už dvadsaťpäť rokov sa zaoberá dlhovekosťou. Cestuje po svete a hľadá miesta, na ktorých ľudia žijú dlhšie ako inde a skúma, čím sa ich prostredie, jedlo a životný štýl odlišujú od zvyšku planéty. V novembri 2005 publikoval v prestížnom časopise National Geographic článok „Tajomstvo dlhšieho života“. Bolo to jedno z najpredávanejších vydaní v histórii. Píše bestsellery a nakrúca dokumenty, v ktorých predstavuje životy obyvateľov modrých zón. K čomu za desaťročia výskumu dospel? V čom je tajomstvo dlhého a zdravého života?

→ Viac vo Fenoméne na stranách 21 – 23



# A predsa sa usmievajú

Magh. Stretávam ho v centre talianskeho mestečka, obyčajný chalan krátko po dvadsiatke s moderným účesom, v okuliároch a hlavne so širokým úsmevom. Presne tak sa usmieval aj keď som ho videla naposledy. Bolo to v januári 2022 v úplne iných podmienkach. Mrzlo a on už celé týždne prespával v opustenej, polorozpadnutej budove na hranici Srbska a Bulharska. Čakal na pokyn prevádzkača, že situácia s pohraničníkmi je priaznivá a v noci bude možné preliezť maďarský žiletkový plot. Už týždne sa poriadne neumyl. Každodennou rutinou bolo zohnať v lesoch na okolí drevo na oheň, uvariť jednoduché jedlo, priniesť vodu zo studne od srbského sedliaka a nabiť si uňho mobilný telefón. Za každú takú službu sa platí, ale utečenci ju aj tak považujú za láskavosť.

Magh sa narodil v Maroku. Vychodil len šesť tried základnej. Potom mu zomrel otec a on sa musel postarať o mamu a sestru. Vzal každú manuálnu prácu, ktorú si dokázal zohnať. Keď dospel a vedel, že v Maroku nemá šancu na lepšiu budúcnosť, našetril si na cestu do Európy. Dnes žije v Taliansku, pracuje v továrni na čistiace prostriedky a čaká na azylový proces.

V Taliansku žije aj Adil. Kresťan z Pakistanu. Kvôli náboženstvu tam naňho imám vyhlásil fatwu. Pracoval v Emirátoch a Jakarte. Keď mu skončili pracovné víza, jediná šanca bola Čierna Hora, kam mohol prísť na desať dní ako turista. Prvýkrát som ho stretla v zúfalých podmienkach utečeneckého tábora neďaleko Sarajeva. Potom som sledovala jeho cestu Európou. Viem, že mrzol v bosnianských horách. Že sa tri dni skrýval v kukuričnom poli na hraniciach Srbska s Rumunskom. Zo stresu tam ošedivel. Videla som fotku jeho chrbta, fialového od bitky od chorvátskych pohraničníkov. Keď sa dostal do Talianska, okamžite si hľadal prácu, akúkoľvek. V Sondrine neďaleko jazera Como mi potom nechcel dovoliť ani len zaplatiť za kávu. Lebo už zarábal. S vysokoškolským diplomom striekal plechy v továrni.

Adil je už takmer Talian. Na facebooku má bohatú zbierku selfie na ikonických miestach. Teraz zdieľal úplne inú fotku: doma v Pakistane so svojou mamou. Rodinu bol navštíviť po dlhých šiestich rokoch. „Bolo to emocionálne veľmi náročné,“ napísal mi po prístátí v Miláne.

A bitka od chorvátskych pohraničníkov, po ktorej mu zostali fialové podliatiny po celom chrbte? „Na to som už zabudol.“

Utečenci, ktorých stretávam na rôznych miestach Európy, sú pre mňa symbolom odolnosti. Majú za sebou strašné veci. Odlúčenie od blízkych, hlad, strach, neistotu. Mesiace, roky pešej chôdze cez hory, v snehu, daždi, chlade, pod horúcim slnkom. Hlad, smäd, policajnú brutalitu, pohrdanie Európanov. Celé mesiace sa nemajú kde umyť. Nespia v normálnej posteli.

A predsa sa usmievajú.



Jana Čavojská, editorka

3  
EDITORIÁL

ODOLNOSŤ



## Malí bojovníci → 4

Hoci vážia len niekoľko sto gramov a vyzerajú byť krehké, v skutočnosti sú predčasne narodené deti tými najsilnejšími bojovníkmi. Na košickej neonatológii za ne bojuje aj zdravotnícky personál. Na zlepšenie podmienok rozbehol verejnú zbierku.



## Ako sa nebáť strachu → 11

Všetci sa niečoho bojíme. Je to v poriadku, pokiaľ nás strach chráni pred nebezpečenstvom, no nechromuje a neberie nám radosť zo života. Naučme sa aj deti, ako zistiť, čo nám ho pomáha prijať a zvládať.



## Zaklínač koní → 24

Malý a svojhlavý, ale odolný. Ani v zime nepotrebuje maštal'. Stádo si poradí aj s vlkom. Huculy sú potomkovia divých karpatských koní. V Sihle ich už dvadsaťpäť rokov chová Milan Gonda.

Foto na obálke: Shutterstock

Foto na strane 2: Jana Čavojská, Shutterstock, Unsplash (Danie Franco, Angelina Litvin, Alpay Tonga, Dendy Darma, Raza Ali)



Text Jana Čavojská  
Foto Jana Čavojská, Shutterstock

# Malí bojovníci

Hoci vážia len niekoľko sto gramov a vyzerajú byť krehké, chudučké a drobnučké, v skutočnosti sú predčasne narodené deti tými najsilnejšími bojovníkmi. Na košickej neonatológii za ne bojuje aj zdravotnícky personál. Na zlepšenie podmienok rozbehol verejnú zbierku, do ktorej ľudia prispeli takmer 330 000 eurami.

Keď inak nešlo zabezpečiť dôstojné podmienky na Oddelení neonatologickej intenzívnej medicíny v Detskej fakultnej nemocnici v Košiciach, rozhodol sa personál pre zbierku na platforme Donio. Primárka Vanda Chovanová ju prirovnala k efektu motýlich krídel: nenápadná udalosť, ktorá spustila veľké veci. Vyzbierali takmer 330 000 eur. Ak na niekoho sedí slovo „odolné“, tak sú to predčasne narodené bábätká, ktoré s hmotnosťou šesťsto gramov bojujú o svoj život.

## MAMY BEZ SÚKROMIA

Vanda Chovanová je od roku 2015 primárkou na oddelení, ktorým ročne prejde 300 až 350 detí, hlavne predčasne narodených, ale aj kriticky chorých novorodencov. Majú 18 intenzivistických lôžok na jednotke vysoko špecializovanej starostlivosti pre novorodencov a 10 lôžok pre stabilnejších malých pacientov. V zime

tam popod staré okná prefukuje, v lete je zas neznesiteľná horúčava, aj kvôli teplu vonku, aj kvôli prístrojom, ktoré teplo generujú. Zastaralá klimatizačná jednotka je takmer nefunkčná. Nevyhovujú ani izby pre mamičky. „Pre osem žien po pôrode máme dve nemocničné izby po štyri postele s malou kuchynkou, jednou toaletou a jednou sprchou. Dávajú si budík na štvrtú, aby sa stihli pred ranným odsávaním o šiestej osprchovať,“ hovorí Vanda Chovanová. „Je pre ne neskutočne náročné tam fungovať. Pre ženy po pôrode, ktoré potrebujú zvýšenú hygienu, ktorých psychický stav je poznačený obavami o život dieťaťa. Bežne sú tam aj tri mesiace. Nemajú žiadne súkromie, nemajú si kde oprat. Musia sa vyrovnávať so situáciou, ktorú nečakali. Očakávali radostnú udalosť a zrazu nevedia, čo bude s ich dieťaťkom a ako bude fungovať ich rodina.“

Preto bolo zámerom personálu vymeniť na oddelení okná a zrekonštruovať priestory pre mamičky: znížiť kapacitu bytíka na šesť postelí, lebo štyri postele na malej izbe sú z hygienického hľadiska nevyhovujúce, urobiť časť s kuchynskou linkou, gaučom a televízorom.

Primárka vysvetľuje, že ich oddelenie patrí organizačne pod Detskú fakultnú nemocnicu, ale sídli



↑ Vanda Chovanová

„Očakávali radostnú udalosť a zrazu nevedia, čo bude s ich dieťaťkom a ako bude fungovať ich rodina.“

v podnájme v priestoroch Univerzitnej nemocnice L. Pasteura. Hoci sú obidve zariadenia štátne, zo zákona neexistuje možnosť, ako by zriaďovateľ mohol na takéto priestory získať peniaze. Detská fakultná nemocnica nemôže využiť financie na rekonštrukciu cudzích priestorov a Univerzitná nemocnica zas potrebuje zrekonštruovať vlastné oddelenia, nie to, ktoré je prenajaté.

## SÚČASŤ RODINY

Rekonštrukcia okien v hliníkovom skelete na šestnástom poschodí budovy nemocnice je náročná. Vanda Chovanová hovorí, že Detská fakultná nemocnica mala vypracovaný projekt nadstavby nových priestorov pre Plán obnovy a odolnosti SR. Projekt bol lacný, nadregionálny, v súlade s optimalizáciou siete nemocníc, týkal sa pracoviska, ktoré funguje pre pacientov z Košického aj Prešovského kraja a zároveň je výučbovou základňou. Pre mamy so stabilizovanými deťmi naplánovali samostatné izby s inkubátormi. Tento projekt spĺňal podľa primárky všetky podmienky Plánu obnovy a bol hodnotený ako najlepší z predložených. „Žiaľ, vláda dala prednosť malým a súkromným nemocniciam. Projekty štátnych a univerzitných nemocníc neboli schválené. Možno nemala dôveru v schopnosti svojich inštitúcií, že zvládnu realizáciu v stanovenom čase





vzhľadom na komplikované verejné obstarávanie. To bola podľa mňa veľká chyba. Univerzitné nemocnice majú pacientov s najkomplikovanejšími stavmi a zároveň vychovávajú študentov medicíny a ošetrovateľstva. Tí si v týchto nemocniciach vytvárajú obraz o tom, ako vyzerá naše zdravotníctvo. Keď to vidia, samozrejme, že uprednostnia prácu inde. Ak tu chce vláda udržať odborníkov, mala na to myslieť. Navýšením počtu študentov sa situácia v zdravotníctve nezlepší.“

Vanda Chovanová pôsobí vo svojom odbore už 34 rokov a hovorí, že to bola náhoda. Kedysi chcela robiť psychiatriu, ale počas štúdia sa to zmenilo. Najprv pracovala na detskom oddelení, potom na novorodeneckom a po čase, keď sa uvoľnilo miesto na „intenzívke“, išla tam. „Málokto tam chce pracovať a málokto to vie. Je to veľmi hektická práca, zároveň dlhodobá, lebo naši pacienti sú u nás dlho. Staneme sa súčasťou rodín. Aj po prepustení sa na nás rodičia obracajú s otázkami a chodia nám ukazovať svoje ratolesti. To nás drží. Lebo u nás je to aj o zomieraní. Takže to je niekedy ťažké. Ale keď 17. novembra na Deň predčasne narodených detí k nám prídu naše predčasniatka, smejú sa, behajú, na chodbe robia mlynské kolá a ukazujú, čo dokážu, vidíme výsledok našej práce a veľmi nás to teší.“

**HRANICA PREŽITIA**  
O hranici prežitia sa v neonatológii nehovorí. Všeobecne sa za ňu považuje 24. týždeň tehotenstva matky. Ale závisí to od stavu dieťaťa, komplikácií matky v tehotenstve. A hranica sa posúva stále nižšie. Deti, ktoré by pred pár rokmi nemali šancu, často prepustia domov zdravé. „O tom, nakoľko intenzívne budeme dieťa zachraňovať, komunikujeme s rodičmi,“ hovorí Vanda Chovanová. „Rešpektujeme ich prania o tom, ako intenzívne ísť do primárnej záchrany života a kedy prejdeme na paliatívnu starostlivosť.“

V takých komplikovaných situáciách určite pomôže psychológ. Oddelenie malo vlastnú psychologičku. Odišla však na materskú a hoci ju zastupujú psychologičky z Detskej



nemocnice, nie je to už také bezprostredné, ako keď bola priamo na oddelení a mala pravidelné skupinové sedenia s mamičkami. Otcovia vraj nemocničnú psychologičku nevyhľadávali. Zato radi navštevujú školenia, ktoré oddelenie organizuje raz do týždňa. Učia ich tam praktické veci súvisiace so starostlivosťou o rizikového novorodenca. Napríklad, ako s ním zaobchádzať alebo ako vykonať v prípade potreby domácu resuscitáciu. „Dnešní otcovia sú aktívnejší, ako boli tí naši. Vidno, ako sa rodiny u nás zomknú. Otcovia veľmi radi klokanujú. Samozrejme, boja sa. Ale aj mamy sa boja. Predtým mali doma trojkilové bábätko a teraz vidia osemstogramové. Najprv je to šok. My sme už tak zvyknutí, že dieťa, ktoré má kilo,

„Aj po prepustení sa na nás rodičia obracajú s otázkami a chodia nám ukazovať svoje ratolesti.“

nám už pripadá veľké,“ rozpráva Vanda Chovanová.

Každé z hlboko a stredne predčasne narodených detí potrebuje nejaký stupeň dýchacej podpory, lebo nemá vyvinuté pľúca. Do nich dostáva látku, ktorá ich otvára a zlepšuje mechaniku dýchania. Detičky sú zaintubované alebo majú hadičky do noštek.



Stravu – materské mlieko – im začínajú podávať čím skôr, ale sú to také malé dávky, že by ich nevyživilí a nezabezpečili by im dostatok krvného cukru a tekutín. Preto dostávajú aj infúznú výživu a liečbu. Okolo inkubátorov sa personál snaží udržiavať tmu a ticho, aby detičky chránili pred vzruchmi.

**NEZOSTANE TICHŮ**  
Vanda Chovanová vraj vždy hovorí, čo si myslí, a upozorňuje na nedostatky. Obavy z toho nemá a vlastne nechápe, prečo by v takých prípadoch mal človek zostať ticho. Trochu sa už hnevá, že po takmer 35 rokoch v medicíne, keď vedie najväčšiu novorodeneckú intenzívku na Slovensku a slúži desať 24-hodinových zmien mesačne, je jej práca najviditeľnejšia vďaka kritike ministerky zdravotníctva Zuzany Dolinkovej. Tá zobrala do rúk predčasniatko z inkubátora bez toho, že by si obliekla ochranný oblek, zložila šperky a hodinky a vydezinfikovala ruky. „Upozornila som na zásady manipulácie s deťmi s takou krehkou imunitou. Robím to každý deň. Upozorňujem rodičov aj personál. Jedna mamka nosila náramok takmer celý život. Jej dieťaťko malo leukémiu. Musela si ho zložiť, lebo by dieťaťko ohrozila. Je mojou prácou robiť to každý deň. Moja kritika ministerky bola slušná. Za reakcie iných nie som zodpovedná.“

A báť sa ozvať, niečo povedať, aby to nemalo následky? „O čo môžem prísť? Môžu ma odvolať z primariátu, čo je úplne legitímne, ak budú mať dôvod alebo niekoho lepšieho. Ale ja sa rada vrátim k svojej sekundárnej práci, rada som robila bežnú lekárku. Moja pozícia nie je pre mňa žiaden honor. Je to papierovanie navyše, niekedy dohadovanie sa. Nie je to nič, o čo človek stojí.“

Denno-denne rieši oveľa vážnejšie a dôležitejšie veci. Napríklad viac príjmov naraz, keď majú s kolegami pocit, že len behajú od jedného dieťaťa k druhému, hasia to najakútnejšie a nemajú čas na pacienta sa zamerať. Alebo nedostatok špecializovaných prístrojov. Sú nútení presúvať ich medzi deťmi podľa toho, kto ten najkvalitnejší potrebuje práve najviac.

Situácia, v ktorej už vôbec nikto nikdy nechce byť, je oznamovanie zlých správ rodičom. „Je to ťažké. Nikdy



vás na to nič nepripraví. Absolvovali sme komunikačné semináre. Máme pravidlá, ako to robiť, aby sme rodičom ešte viac neublížovali, nehovorili im veci, ktoré v tej fáze počuť nepotrebujú. Napríklad: Budete mať ešte ďalšie dieťa. To je veľmi zraňujúce. Oni chceli mať toto dieťa, nie niekedy potom nejaké iné. Je to situácia, z ktorej by sme všetci najradšej ušli. Ale musíme ju absolvovať.“ V Košiciach urobila psychologička s mamičkami sedenie, na ktorom s nimi prešla, aká komunikácia zo strany lekárov bola pre ne zraňujúca, a na základe toho dostal zdravotnícky personál spätnú väzbu. „Veľa nám to všetkým dalo.“

**NIELEN PLATY, ALE PODMIENKY**  
Tím lekárov a sestier na oddelení je stabilný, dokonca sa v poslednej dobe hlásia nové sestry. Podľa primárky nie je nedostatok zdravotníckych pracovníkov len o platoch. „Je to hlavne o podmienkach práce. Tie ženú ľudí preč. Bojím sa toho, že ak vznikne nové pracovisko vo Vojenskej nemocnici v Prešove, odídu ľudia aj od nás. Nie kvôli platom. Tie budú rovnaké. Možno tam budú mať nejaké koncové odmeny, o ktorých v štátnom

zdravotníctve nechyrujeme. Ale preto, lebo tam bude nová nemocnica s dostatkom prístrojov, o ktoré nebude treba bojovať.“

Vanda Chovanová si myslí, že neutešené podmienky v slovenskom zdravotníctve nemá na svedomí len to, že sme chudobná krajina, ale aj neefektívne využívanie peňazí a neustále výmeny na postoch ministrov aj riaditeľov nemocníc. Chýba kontinuita, každý chce robiť veci inak ako jeho predchodca. Vždy sa začína od nuly.

Radšej však myslí na pozitíva svojej práce. Na hlboko nezrelé deti, ktorí sa prídu na oddelenie ukázať po roku – a usmievajú sa. „Je pre mňa fascinujúce, aké sú tie deti odolné. Koľko toho vydržia. Narodí sa bábätko s hmotnosťou 600 gramov. Každé ráno ho picháme do päty, lebo potrebujeme krv na rozbor krvných plynov, musí mať napichnutú cievu. Je zaintubované, dýcha pomocou prístroja. To je veľmi nepríjemné. A keď po roku príde, usmieva sa. Zabudlo na trápenie a teší sa zo života.“●





Každý deň si naplňame aj akýsi mentálny tanier. Je na ňom všetko, čo si pustíme do hlavy. Vo svete s množstvom impulzov preto môže pomôcť vrátiť sa k sebe, k sústredeniu na to, čo je pre nás skutočne dôležité. Reziliencia je schopnosť byť fyzicky, mentálne a emocionálne pevný i napriek dlhodobej nepriazni. V dobe, keď jednu krízu strieda ďalšia, nám môže byť veľmi užitočná. O kompetenciách, na ktorých je osobná reziliencia postavená, sme sa rozprávali s lektorkou Zuzanou Čmelíkovou.

**Odolnosť si budujeme aj vystavovaním sa diskomfortu. Za posledné štyri roky sa vystriedali pandemické a inflačné vlny, susednú krajinu napadol agresor, ktorý sa vyhráža svetu jadrovými zbraňami. Budeme vďaka tejto skúsenosti odolnejší?**

Hovoríme o horméze, čo je hypotéza o priaznivom pôsobení miernej záťaže, napríklad v podobe stresu či fyzickej námahy na človeka. Príkladom môže byť otužovanie alebo prerušovaný pôst (intermittent fasting). Tak ako pri týchto aktivitách, aj pri stresovej záťaži platí: čo jedného posilňuje, iného ničí. Takže je komplikované odpovedať, ako to pôsobí na ľudí všeobecne. Vnímam, že ľudia si často neuvedomujú, koľko je toho v ich vlastnej moci. Vieme, že naše zdravie veľmi ovplyvňuje, čo si dáme na tanier. Na to máme veľký vplyv. Každý deň si však naplňame aj akýsi mentálny tanier, kde je všetko, čo si pustíme do hlavy. Vo svete s množstvom impulzov preto môže pomôcť vrátiť sa k sebe, k sústredeniu na to, čo je pre nás skutočne dôležité.

**Na vašom webe o reziliencii píšete, že osobná odolnosť sa skladá zo siedmich kompetencií. Zaujalo ma, že ich zameraním sa dá určiť akýsi kvocient reziliencie. Je to ako s testom IQ? Ako si viem zmerať inteligenčný kvocient, viem si spraviť aj test, po ktorom získam nejaké číslo na mierke odolnosti?**

Autorom dotazníka je významný americký psychológ a profesor na Pensylvánskej univerzite Martin Seligman. Pôvodne to bolo zadanie od Pentagonu. Americkí generáli potrebovali nástroj, ktorým by mohli merať mieru reziliencie vojakov počas misií a po návrate z nich. Išlo o to, či sa budú vedieť vysporiadať s traumami. V dotazníku sa hodnotí sedem kľúčových kompetencií reziliencie, no nedostanete výsledné číslo ako pri IQ teste. Je dôležité, aby test interpretoval niekto povolaný, kto určí, či ste v daných kompetenciách v rámci priemeru, nadpriemerný alebo podpriemerný. Vyhodnocuje sa navyše aj kombinácia rôznych kompetencií.

**Dajme si nejaký príklad, aby sme sa v tej teórii nezamotali.**

Napríklad, ak má niekto v kompetencii optimizmu vysoké číslo a zároveň v kompetencii kritického myslenia a kauzálnej analýzy nízke, môže to znamenať, že je to síce veselý človek, ale zároveň „snílek“, ktorý si stavia vzdušné zámky a často býva sklamaný, že mu veci nevyjdú. To, že

má niekto vo vzťahovej kompetencii vysoké číslo v emocionálite neznamená, že musí byť pocitovo výbušný, keď má zároveň vysoké číslo pri sebaregulácii.

**Okrem optimizmu, kritického myslenia, sebaregulácie a vzťahov, ktoré ste práve spomenuli, ku kompetenciám reziliencie patria ešte sebauvedomenie, manažment energie a vytrvalosť. O každej kompetencii som premýšľal a vždy som našiel nejakého jej nepriateľa. Vieme si ich takto prejsť?**

Áno, poďme na to.

**Pri sebauvedomení máte na webe ilustračnú fotografiu so zrkadlom. Ľudia však dnes viac ako do zrkadla hľadajú na rôzne displeje. Vieme vo svete neustáleho porovnávania ešte vidieť samých seba ako v čistom zrkadle?**

Je pravda, že cez tieto zariadenia sa cesta k sebe nájst nedá, skôr nás od nás samotných vzdalujú. Tínedžerom okrem toho porovnávanie prináša aj veľké traumy. Podľa mňa by sa mladí vedeli s týmto svetom vysporiadať lepšie, keby sa na školách reziliencia vyučovala. Na týchto hodinách by deti pochopili, že pozitívne aj negatívne emócie sú darom, pretože nám umožňujú nastavovať si vnútorné hranice. Tým sa stávame asertívnejšími.

**Za veľmi problematickú považujem aj kompetenciu kritického myslenia a kauzálnej analýzy, keďže žijeme dobu, kedy časť populácie spochybňuje aj to, či je Zem guľatá.**

To je naozaj problém, s ktorým bojujeme. Ľudí, ktorí sú v tejto kompetencii slabší, navyše nepresvedčíte, že sa mýlia, keďže majú tendenciu riadiť sa len vybranými zdrojmi, ktoré im potvrdzujú ich pravdu. Kritické myslenie vplýva aj na našu schopnosť vidieť príležitosti v zmene, kreativitu a inovatívnosť. V dobe, kedy sa veci menia takmer neustále, je práve táto zručnosť kľúčovou pre optimalizáciu nášho výkonu.

**Pri optimizme používate prídavné meno realistický. Varujete tak už pomenovaním kompetencie pred prístupom v štýle „všetko sa dá“?**

Áno, lebo toxický, naivný pozitivizmus je nebezpečný. Spomínala som, že keď sa skombinuje s nedostatkom kritického myslenia, môžu nastať veľmi reálne problémy. Napríklad si človek zoberie úver, ktorý nezvláda splácať.

**Z čoho má teda realistický optimizmus vychádzať?**

Opäť sa vrátim k sebauvedomeniu. Je dobré sa zastaviť a pozrieť sa na to, ako fungujeme a čo sme už všetko zvládli. A byť za to vďačný. Pokojne si z toho spravte rutinu, ja som s tým medzi rokmi 2017 a 2021 začínala každé ráno. Dnes sa o vďačnosti zase pravidelne pred spaním rozprávam s deťmi. Keď si budete pomenúvať, čo sa vám podarilo, za čo

ste vďační, prinesie to aj realistický optimizmus. Pozitívne nastaveným ľuďom sa žije ľahšie, majú lepšie vzťahy, sú výkonnejší. Výskumy dokonca potvrdili, že pokiaľ optimizmus človeka pramení z jeho vnútorného nastavenia, dokáže oveľa efektívnejšie zvládať záťažové situácie vrátane stresu.

**Pri sebaregulácii som si spomenul na čoraz lepšie ciele marketingové kampane.**

Ľudia sú prudko emocionálne bytosti. Ak chceme ustáť tlaky sveta, základom sú osobné hodnoty ako zdroj vnútornej identity a integrity. Viem, kto som ako človek a môžem o sebe povedať, že konám v súlade s tým, čomu verím. Jadrom reziliencie sú hodnoty. Ak viem, kto som, stávam sa odolnejším, lebo si viem stanoviť hranice.

**Nepriateľom vytrvalosti môže byť práca, ktorá nemá konca.**

Ako lektorka sa s tým stretávam veľmi často. V minulosti ste väčšinou výsledok svojej práce videli. Mohli ste si povedať, čo krásne ste dnes spravili, a tešiť sa z toho. Dnes pri tabuľkových prácach mi rôzni účtovníci alebo audítori hovoria, že aj keď robia do polnoci, dobrý pocit z ukončenej práce nepríde, keďže zajtra ich čakajú rovnaké tabuľky. Vytrvalosť najlepšie funguje v súlade so zmyslom. Spomeniem výskum, ktorý prebiehal na prestížnej americkej vojenskej univerzite West Point. Mal ukázať, či školu dokončia skôr študenti, ktorí chceli byť odmaľička vojakmi, alebo takí, ktorí tento sen nemali, ale majú



Ak viem, kto som, stávam sa odolnejší, hovorí lektorka Zuzana Čmelíková. V časoch, keď jedna kríza strieda druhú, sa reziliencia – odolnosť stáva superschopnosťou. Jej jadrom sú hodnoty.

# SEDEM KĽÚČOVÝCH

Text Milan Čupka  
Foto Viola Krupová

# SCHOPNOSTÍ



výborné predpoklady na to, aby úspešne prešli všetkými skúškami. Ukázalo sa, že po treťom ročníku zo školy odišlo veľa študentov z tej skupiny, ktorá mala väčšie predpoklady, ale menšiu vôľu. Uspeli tí, ktorí v drile videli zmysel, keďže si plnili svoj veľký sen.

### Nie každý sníva o tabuľkovej práci v korporáte. Čo robiť, keď tam pracujeme?

Zmysel nemusí byť v zamestnaní. Ale je dôležité ho v nejakej životnej oblasti mať. Ten, kto chce byť dobrý rodič, si zorganizuje aj ostatné aktivity tak, aby v nich bol efektívnejší.

### Pre rezilienciu je dôležitou kompetenciou budovanie vzťahov. Tu sa opäť vrátim k displejom. Nestávame sa svetom s prevládajúcimi virtuálnymi vzťahmi? Aký to môže mať dôsledok na odolnosť?

Podelím sa s vami o jeden relatívne čerstvý zážitok s mojím jedenásťročným synom. Nedávno dostal mobil, takže sa mohol pripojiť k triednej skupine na whatsapp. Keď si prvý raz prečítal správy v tej skupine, rozplakal sa. Hovoril mi, že neverí, čo sa tam deje, akí sú tam na seba spolužiaci zlí, že sú úplne iní ako naživo v triede. Krásne to ukazuje riziko, ktoré prichádza s virtuálnymi vzťahmi. Je to úplne iný svet.

### Poslednou kompetenciou je manažment energie.

75-ročný komik Lewis Black o svojej generácii povedal, že bola najlepšia v histórii v ležaní na gauči pred televízorom a komentovaní toho, čo v ňom vidí. Takéto trávenie času je dnes zaznávané. Nechýba nám záhaľka?

Trochu ste trafili klinec po hlavičke. Na tréningoch mi ľudia často hovoria, že behávajú. Keď sa ich pýtam, či ich to baví, mnohí nesúhlasne pokrútia hlavou. Pri manažovaní energie je potrebné si uvedomiť, že záberovú fázu musí striedať oddychová fáza. Tak ako šprintér, ktorý sa postaví na štartovaciu čiaru, aj my musíme mať pre dosiahnutie vytúženého výsledku nielen natréňované, ale musíme byť aj dostatočne oddýchnutí a pripravení zvíťaziť po emocionálnej, mentálnej i hodnotovej stránke. Ľudia chcú robiť aktivity, ktoré sú trendy. No kým pre fanúšikov behania môže jogging naplňať oddychovú fázu, pre iného je len pokračovaním výkonu. Dnes sa ľudia hanbia priznať, že ležali na gauči a pozerali telku, hoci pre niekoho to môže byť úplne normálna oddychová fáza, ktorá v konečnom dôsledku pomáha celkovej odolnosti.

### Ako ste sa k téme reziliencie dostali?

Mojou vášňou vždy bolo vzdelávanie. Cesta k témam, ktorým sa venujem ako lektorka, teda leadership, etika a reziliencia bola ale trochu náhodná. Začalo sa to tým, že som sa ako študentka ocitla v Spojených štátoch, kde som mala v meste Louisville v Kentucky prisľúbenú letnú prácu v rýchlom občerstvení. Vyklúla sa z toho nepríjemná skúsenosť, majiteľ nás oklamal a ja som sa musela zariadiť inak. Musela som si prejsť tromi rôznymi prácami, no zvládla som to. Keď sa to dozvedel môj vzdialený príbuzný, Bobby Ukrop, ktorý v USA prevádzkoval sieť supermarketov, povedal mi, že mi za odmenu zaplatí dovolenku. Požiadala som ho, aby mi radšej pomohol vyskúšať si štúdium na americkej univerzite.



„Pozitívne aj negatívne emócie sú darom, pretože nám umožňujú nastavovať si vnútorné hranice. Tým sa stávame asertívnejšími.“

### Tam ste sa stretli s rezilienciou?

Najskôr s leadershipom. Druhá časť príbehu sa odohrala o pár rokov neskôr, keď môj manžel, ktorý robí pre NATO, absolvoval v USA rozvojový program Martina Seligmana. Skypovali sme si a on mi nadšene hovoril, že sa téma reziliencie pekne prelína s mojím zameraním na leadership a etiku. Pretože hodnota je neutrálny pojem. Aj mafiánske klany v Taliansku majú silné hodnoty, v duchu ktorých vraždia. Preto je dôležité kombinovať ich s etikou a leadershipom. Aby sme nevychovávali chytrých diablov, ale pomáhali ľuďom stávať sa lepšími a odolnejšími.●

### ZUZANA ČMELÍKOVÁ

Takmer dvadsať rokov sa venuje vzdelávaniu a témam leadershipu, etiky a reziliencie. Ako *Leadership & Resilience Professional* spolupracuje so spoločnosťou Forvis Mazars. Má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánny manažment na Univerzite Mateja Bela a certifikáciu v špecializácii Pozitívna psychológia a reziliencia na Pennsylvánskej univerzite. Absolvovala odborné zahraničné stáže v Belgicku a USA. V ankete *Learning & Development Awards* získala ocenenie Lektorka roka 2023.

# Ako sa nebáť STRACHU

Text Dagmar Gurová

Foto Emily Gravett, Jana Michalová, Mária Tiňová, Shutterstock

Všetci sa niečoho bojíme. Je to v poriadku, pokiaľ nás strach chráni pred nebezpečenstvom, no neochromuje a neberie nám radosť zo života. Naučme seba aj deti, ako zistiť, čo nám ho pomáha prijať a zvládať.

Nech sa ľudia báli čohokoľvek, s Nebojsom to ani nehlo. „Chcem skúsiť, čo je to báť sa!“ oznámil rodičom, keď sa zberal do sveta. A dobre urobil. Strach nie je zlý. Upozorňuje na nebezpečenstvo, umožňuje prežiť. „Cieľom nie je vychovávať deti tak, aby sa nebáli, ale aby dokázali fungovať popri tom, že sa zdravo boja,“ hovorí klinická psychologička Mária Tiňová, ktorá spolupracovala na nedávnej výstave Nebojme sa strachu v Bibiane, medzinárodnom dome umenia pre deti.

Istá miera strachu je prospešná. Pomáha lepšie sa sústrediť a dosiahnuť to, na čom nám záleží. Problém je, keď zosilnie natoľko, že nás ochromí. Už deti by sa preto mali učiť, ako ho rozoznať a uniesť. „Dôležité je neporovnávať sa. Každý má výbavu na zvládanie emócií trochu inú. Súvisí to aj s faktormi, ktoré sme si nevybrali,“ hovorí psychologička. Jedným z nich je chronický stres v tehotenstve. Matkin stresový hormón kortizol prechádza cez placentu a negatívne vplyva na nervovú sústavu plodu.

„BOJÍM SA, ŽE VŠETKÝCH SKLAMEM A STRATÍM.“





Neskôr v živote zvyšuje riziko úzkosti a depresie.

„Deti, ktoré boli už v brušku zaplavované kortizolom, budú mať scitlivenú, veľmi reaktívnu nervovú sústavu. Bude im dlhšie trvať, kým sa upokojia, ako tým, ktoré nezačali život s takouto náložou,“ vysvetľuje Mária Tiňová.

**KREHKÉ A ZRANITEĽNÉ**  
Každoročne rastie počet detí, ktoré potrebujú psychologickú starostlivosť. „Dopyt je výrazne vyšší, ako sú možnosti a kapacita zariadení poradenstva a prevencie aj psychológov,“ hovorí Beáta Sedláčková z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie. „Z našej praxe v Detskom centre pre vzdelávanie a výskum vidíme nárast detí s depresiou, úzkosťou, sebaoškozovaním, problémami v oblasti príjmu potravy, školskou podvýkonnosťou.“

Možných príčin je viacero. Pribúda rodín v náročnej životnej situácii, kedy sú rodičia v konflikte a deti sa stávajú jeho súčasťou. Silnie kyberšikana. Duševné zdravie a vzťahy oslabuje nadmerné používanie digitálnych

technológií. Pocit neistoty zvyšujú aj hrozby, ktoré sme v strednej Európe dlho nezažili – pandémie, vojna, ozbrojené útoky na školách a iných verejných miestach.

V minulosti dospelí veľmi skoro vystavovali deti ťažkým podmienkam. Chýbala im citlivosť, ich výchovné metódy boli často surové. Dnes čelíme opačnému extrému, nadmernému sprevádzaniu detí, ktoré potom ťažko zdolávajú aj bežné výzvy. „Potrebujeme najst prírodnú mieru. Ideálne je, ak sú rodičia citliví na potreby svojich detí, ale nie sú príliš ochránarski,“ hovorí Mária Tiňová.

Je veľa možností, ako svoju konkrétnu výbavu posilňovať. Rodičia a opatrovníci v tom hrajú zásadnú rolu. „Najdôležitejšie je vyladiť sa na dieťa. Neposudzovať a nezláčovať, čo cíti, ale zaujímať sa o to s úprimnou zvedavosťou,“ radí psychologička. „Tak sa dozviete najviac.“

Dodáva, že emócie nie sú dobré a zlé, skôr príjemné a nepríjemné. Vždy na niečo upozorňujú. Nemali by sme

„TRÁPIA MA MAMINE REČI.“



## ČOHO SA DETI BOJA

*Na výstave Nebojme sa strachu mohli deti napísať, čoho sa boja. Niektorí mali strach z tmy a pavúkov. Iných trápili mamine reči, škola a obavy, že neobstoja. Báli sa tiež samoty, smrti, vojny, ničenia prírody.*

*Klinickej psychologičky Márii Tiňovej sme sa opýtali na najbežnejšie strachy:*

● **OČAKÁVANIA DRUHÝCH**  
Veľa detí cíti, že ostatní ich ocenia, iba ak budú v niečom vynikať. Strach zo zlyhania je v súčasnosti veľmi oprávnený. Musíme deti viesť k tomu, že ako ľudia máme rovnakú hodnotu bez ohľadu na to, aký výkon podáme.

● **ČO AK**  
Čo ak nastane situácia, ktorej sa deti obávajú: Čo ak prídem, keď už všetci budú vnútri. Čo ak sa na mňa škaredo pozrie. Nepomôže, keď deťom povieme, že sa to nestane. Ich predstavy môžu byť desivé. Dobré je vytvoriť si plán, čo robiť, keby sa obava naplnila. Pripraviť ich na to, čo najhoršie sa môže stať.

● **SMRŤ**  
V minulosti bola smrť bežnou súčasťou života. Dnes s ňou máme oveľa menšie spojenie. Odstraňujú ju aj z niektorých rozprávok. Preto budeme musieť citlivo deti oboznamovať s realitou.

● **VOJNA, PRÍRODNÁ KATASTROFA, KLIMATICKÁ KRÍZA**  
Čiastočne sa dokážeme pripraviť na krízové situácie. Deti by sme mali učiť prijať aj to, že nemáme všetko pod kontrolou, a pripomínať im, že to denne zvládame – napríklad sa vezieme v autobuse, ktorý šofériuje niekto iný. Je v poriadku predpokladať, že ľudia sú v princípe dobrí a nechcú nám ublížiť.

„ĽUDSKEJ HLÚPOSTI A NENÁVISTI.“

ich odháňať, ale rozoznávať a regulovať. Najskôr to musia zvládať dospelí, až potom to dokážu deti. Iba pokojný rodič pomôže dieťaťu upokojiť sa.

„SOPKY A BLESKOV.“

Schopnosť regulovať vlastné emócie patrí k najväčším výzvam rodičovstva. V minulosti to nebolo témou, mnohí sa to učia až popri svojom dieťati.

„Je dobré naučiť ho pomenovať, čo cíti, ale ešte dôležitejšie je prejať mu porozumenie,“ upozorňuje Mária Tiňová. K otázkam, čoho a prečo sa bojí, by sme sa mali vrátiť v pokojnej chvíli. Na rozhovor nás môžu naladiť knihy, rozprávky alebo hry, ktoré pomôžu odhaliť dôvod strachu aj to, či sa dieťa bojí primerane.

### OSTROV ODOLNOSTI

„Netreba sa zamerať len na strach, ale na celú škálu nepríjemných emócií. To isté, čo pomáha zvládať strach, podporuje celkovú odolnosť. Výsledkom je, že emócie v našom živote nie sú vlnami, ktoré nás zalievajú, ale silou, ktorá nás posúva tam, kam potrebujeme.“

Keď ideme na výlet do divočiny, berieme si krabičku poslednej zá-

„MÁM STRACH, ŽE ZNIČÍME PRÍRODU.“

chrany. Maličkosti ako zatvárací špendlík, píšťalka či sklíčko môžu zásadne ovplyvniť to, ako zvládneme nečakanú situáciu. Podobnú výbavu by sme si od detstva mohli budovať pre psychickú odolnosť. Inšpiráciou môže byť aj spomínaná výstava, ktorá ponúkla viacero zaujímavých nápadov.

Jedným z nich je mapa Ostrova strachu s mestami ako Srdcové Buchoty alebo Suché Hrdlo, s Plážou Zovretia, Štitom Obáv, Útesmi Sklamania

„HNEVAJÚ MA ĽUDIA, ČO ZÁMERNE ROBIA ZLE. ALE AJ TÍ, ČO SÚ ĽAHOSTAJNÍ, KEĎ TO VIDIA. NESPRÁVODLIVOSŤ MA TRÁPI ZVNÚTRA.“



„BOJÍM SA VOJNY NA SLOVENSKU.“

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE DETÍ V ČÍSLACH

Pribúda detí s narušenou komunikačnou schopnosťou, poruchami autistického spektra, poruchou aktivity a pozornosti, výchovnými problémami. Rastie výskyt úzkosti, depresie, sebaoškozovania.

● Novodiagnostikované deti v pedopsychiatrických ambulanciách, vek 0 až 14 rokov:  
rok 2020 – 4473 detí  
rok 2021 – 5273 detí  
rok 2022 – 5762 detí

● Novodiagnostikované deti a mladí ľudia u pedopsychiatrov a psychiatrov, vek 15 až 19 rokov:  
rok 2020 – 2968 pacientov  
rok 2021 – 3812 pacientov  
rok 2022 – 4562 pacientov  
(Údaje NCZI)

a Farmou Najhlbších Strachov. Takúto mapu si môžete vyrobiť aj s deťmi a spolu premýšľať, ako sa tam asi ľudia cítia a prečo jednotlivé miesta na Ostrove Strachu sú. Môže to naštartovať rozhovor o tom, čo a kedy cítia vaše deti. Psychologička odporúča zaujímať sa aj o to, ako sa strach prejavuje v ich tele a kde ho cítia. „Pomôže im to lepšie si porozumieť. Telesný pocit ich upozorní na to, čo je im nepríjemné. Už ich to nebude tak ovládať a budú mať šancu uchopiť to.“

Náprotivkom mapy Ostrova Strachu môže byť mapa Ostrova Odvahy a Odolnosti. „Nemá to vytvárať dojem, že chceme byť tí, ktorí sa nikdy neboja. Skôr, že chceme byť odolní,“ opisuje Mária Tiňová. Tento ostrov je plný povzbudivo znejúcich miest. Môžete sa hrať, že po ňom cestujete a pýtať sa, čo sa asi deje v meste Vďačnosti. Čo dobrého majú v meste Vzpriamenia. Prečo je dôležité Údolie bez signálu, a prečo sú Pereje plaču na mape odvahy.

Z takejto debaty ľahko premostíte k otázkam, čo najviac pomáha vašim deťom. Čo im dodáva odvalu a robí



„Dospelí by mali ísť príkladom. Hovoriť o svojich emóciách aj o tom, ako ich zvládajú, ale tak, aby ich neprenášali na deti. Tie potrebujú vedieť, že všetko, čo cítia, je v poriadku a podobne to prežívajú aj iní.“



ich odolnejšími. Môže to byť objatie, kniha, láska, svetlo, kamarátky či rodina, ako písali deti v odkazoch na výstave v Bibiane. Niektorým najviac funguje blízkosť, hračka, šteklenie, počúvanie rádia, rozprávky, zvieratká a beh, alebo keď im rodičia povedia, že to zvládnu.

Každý si potrebuje nájsť vlastné odpovede. „Ľudia často nemajú vžitie, že to, čo robia, vplyva na ich cítenie a premýšľanie,“ hovorí psychologička. „Snažili sme sa poukázať na tieto súvislosti, aby deti vedeli, že vždy majú v rukách niečo, čo môžu urobiť.“

## PRVÁ POMOC

Odporúča pripraviť si s deťmi aj škatuľku prvej pomoci plnú vecí, ktoré im

v ťažkých chvíľach urobia dobre. Môže obsahovať obľúbenú hračku, fotky z dovolenky, malú knižku, kamienok, ktorý pripomína pekné chvíle či odkaz na pesničku alebo telefónne číslo na kamaráta, kamarátku. Doma im môžeme vytvoriť zónu bezpečia, kútik, kde sa vždy môžu utiahnuť a načerpať útechu.

Pri budovaní odolnosti je dôležité deti povzbudiť a oceniť ich snahu.



Nechváľme výsledok, ale proces, ktorým sa k nemu dieťa dostalo. Môže to znieť napríklad takto: Vidím, že to bolo pre teba ťažké, ale skúsila si s tým niečo robiť. Povedal si mi, čo sa deje, ďakujem, vážim si to. Všimla som si, ako veľmi si sa sústredila. Dovolil si si plakať.

Posmelenie by sme si nemali nechávať len pre chvíle, keď dieťa svoj strach prekoná. „Oceňme už to, že sa o to pokúsilo,“ radí Mária Tiňová. Zvýšime tým šancu, že to skúsi znova.

Nedá sa pripraviť na všetko. Rozhodujúce je, ako sa podarí ťaživú zážitky spracovať. Dospelí by mali ísť príkladom. Hovoriť o svojich emóciách aj o tom, ako ich zvládajú, ale tak, aby ich neprenášali na deti. Tie potrebujú vedieť, že všetko, čo cítia, je v poriadku a podobne to prežívajú aj iní. Dospelí by ich mali uistiť, že na svoje strachy a trápenia nie sú samé.

Presne tak, ako to zhrnuli autorky výstavy Nebojme sa strachu: „Ak vieš, čoho sa bojíš, čo ti pomáha strach prekonať, ale občas aj prijať a oceniť, a vieš, že v tom nie si sám, sama, veci sa akoby švihnutím čarovného prútika objavia v inom svetle.“●

KNIHY AKO BRÁNA  
K ROZHOVORU

*Knihy, ktoré vám s deťmi pomôžu otvoriť ťažké témy, odporúča Jana Michalová:*

●  
TINA OZIEWICZOVÁ:  
CO DĚLAJÍ POCITY

Tina Oziewiczová a ilustrátorka Aleksandra Zajáčová vytvorili sériu knížiek založených na obrázkoch jednotlivých pocitov. Zábavných, provokujúcich, akčných, láskavých. Nasledujú úvahy o našich pocitoch.

●  
JUTTA BAUER: DEDKOV ANJEL

Mať dedka, ktorý si pamätá, ako vyzeral jeho život, za čo všetko môže byť vďačný a kedy pri ňom stál jeho anjel strážny, je šťastie. Jutta Bauer ponúka silný príbeh o smrti – prirodzenej súčasť života.

●  
FRANCESCA SANNA: ME AND MY FEAR (JA A MŮJ STRACH)

Ocitneš sa v krajine, kde nič nie je také, ako poznáš. Si iná ako ostatní, nerozumieš ich jazyku. Tvoj strach rastie, až zaberá skoro všetok priestor v tvojom živote. Stačí vytrvalosť jedného spolužiaka a vidíš, že každého sprevádza jeho vlastný strach.

●  
PETR SÍS: ROBINSON

Jakubova karnevalová maska Robinsona sa vymyká tomu, v čom prídu ostatní. Výsmech ho sprevádza na jeho úteku na osamelý ostrov. Výzvy zvláda skvele až do chvíle, keď zistí, akú hodnotu má priateľstvo a odpustenie.

●  
IRIA G. PARENTE, SELENE M. PASCUAL: SEDEM STRAŠIDEL POD POSTELOU

Pod posteľou strichnu strašidlá. Keď vylezú a zhasnú svetlo v našom vnútri, skrývame to pred ostatnými za úsmev. Aj do Alminho sveta sa vkradli strašidlá. Keď pochopí, že temnote nemusí čeliť sama, naberie odvahu a vyhladá Lovkyňu strašidiel.







# PSYCHICKÁ POSILŇOVŇA

Text Dagmar Gurová  
Foto Tomáš Hrivňák

Zozbierali sme pre vás tipy, ako si budovať psychickú odolnosť. Netreba robiť nič navyše, len sa denne vystaviť trochu nepohodlia. Urobiť to, čo bežne odkladáte, do čoho sa vám nechce, na čo nie ste zvyknutí.

Ide hlavou proti múru, všetko dokáže a necíti pri tom únavu, záťaž ani frustráciu – mnohým sa zdá, že pretlaku podnetov a povinností by dnes dokázala čeliť len akási bájna bytosť podobná Terminátorovi.

„Je to mylná predstava. Psychicky odolný človek sa síce nevyhýba náročným situáciám a dokáže ísť za svoju komfortnú zónu, ale nevypína emócie. Vníma, čo už je nad jeho sily, vie povedať nie alebo vypýtať si pomoc,“ hovorí psychologička Denisa Zlevská,

ktorá vedie Centrum pre tréning a rozvoj. Vo svojej praxi sa špeciálne venuje syndrómu vyhorenia a stres-manažmentu, ktoré sú prepojené s psychickou odolnosťou, schopnosťou zvládať záťaž. Hoci ju všetci nemáme rovnako silnú, dokážeme ju upevňovať.

Základom je sebapoznávanie. Ak chceme vedieť, čo ustojíme a čo už nie, potrebujeme poznať naše silné stránky aj medzery. Cieľom nie je robiť všetko, ale vedieť, ako a kam chceme svoj život smerovať. Kým chceme byť. O našej vnútornej sile svedčí, keď túto víziu dokážeme dlhodobo udržať a postupne ju naplňovať. „Dôležité je neporovnávať sa s inými, lebo to nemotivuje, ale brzdi,“ radí Denisa Zlevská.

Nie je však jedno, akými ľuďmi sa obklopujeme a koľko času s nimi trávim. Takí, ktorí nás večne obdivujú a nekriticky utvrdzujú v tom, akí sme úžasní, nám prospejú len zdanlivo. Prázdne lichotenie podľa psychologičky dlhodobý pocit spokojnosti neprináša. „Mali by sme sa obklopuvať ľuďmi, ktorí nám dávajú konštruktívnu spätnú väzbu k nášmu správaniu, hodnotám a cieľom,“ hovorí.

Životnú pohodu dokážeme ovplyvniť aj tým, na čo zameriavame pozornosť. Neustála nespokojnosť a šomranie oslabuje. Namiesto rozjímania nad tým, čo sa nedá, by sme

sa mali sústrediť na hľadanie možností a riešení. Zároveň treba rátať s chybami. „Psychicky odolný človek nie je stopercentne dokonalý. Dokáže si priznať svoje pochybenia a nedostatky, ospravedlniť sa a prijať zodpovednosť. Za to, čo sa udialo aj za nápravu,“ hovorí odborníčka.

Sebapoznatie, ľudia z nášho okolia a spôsob myslenia nás dokážu navigovať správnym smerom. Veľkou výhodou je, že s tréningom psychickej odolnosti môžeme začať okamžite. Denisa Zlevská hovorí, že nemusíme robiť nič navyše, len do svojho života vedome vpustiť trochu nepohodlia.

„Osemdesiat percent času by sme mali prežiť v tom, čo poznáme, čo nám vyhovuje, v čom sme dobrí. Zvyšných dvadsať percent by sme sa mali vedome vystavovať veciam, ktoré nemáme radi.

„Keď budeme žiť život podľa našich hodnôt a priorít a budeme mať dokončené veci, na ktorých sme dlho prokrastinovali, rozhostí sa v nás vnútorná spokojnosť.“

## AKO NA TO

*Najskôr si odpovedzte na tieto otázky:*  
Poznám svoje silné a slabé stránky i možnosti?  
Akými ľuďmi sa obklopujem?  
Aké je moje myslenie, ako pracujem s možnosťami a chybami?



*Všímajte si výzvy k zvyšovaniu psychickej odolnosti, ktoré sú prirodzene prítomné vo vašej každodennosti. Súvisia s vašimi prioritami a pre každého môžu byť iné, napríklad:*

Zlepšiť si zdravie, začať sa viac hýbať, zmeniť jedálniček.  
Zapracovať na vzťahu k sebe, v rodine, v partnerskom vzťahu.  
Viac spať, zlepšiť si časový manažment.  
Urobiť zmeny v zamestnaní, v bývaní, upratať skrine.



*Funguje to podobne ako cvičenie s činkami. Zakaždým, keď sa prekonáte, pôjde vám to o niečo ľahšie.*

Prekonať samých seba a vybaviť nepríjemný telefonát. Zásť do obchodu, aj keď sa nám nechce. Urobiť veci, ktoré sme už dlho odkladali. „Takúto psychickú posilňovňu by sme si mali dopriať denne. Spoznávať sa v situáciách záťaže, zocelovať sa v nich, nachádzať nové riešenia. „Nemá to byť ďalšia úloha, ktorú si zapíšeme do diára a opäť nás zaťažuje, ale životný štýl,“ vysvetľuje psychologička. Netreba nasilu vstávať ráno o štvrtej a meditovať alebo behať. Každý z nás sa do zóny diskomfortu dostáva v niečom inom. „Stačí si vo svojej bežnej rutine všimnúť, na čo často zabúdame, do čoho sa nám nechce, kde sa musíme trochu začať, na čo nie sme zvyknutí. Všetko, pri čom ideme za naše zabehnuté hranice, sú príležitosti na budovanie psychickej odolnosti.“

Keď nepríjemné veci prestaneme odsúvať a prokrastinovať nad nimi, ale pôjdeme im tvárou v tvár, budeme voľnejšie dýchať a pohodlnejšie žiť. Psychickú odolnosť môžeme takto budovať aj v našich rodinách či pracovných tímoch. Stále by sme pritom mali vnímať naše schopnosti a dispozície. Nielen to, že bežíme cez prekážky, ale či si dokážeme oddýchnuť, či sme momentálne schopní prekážku prekonať a ak nie, čo k tomu potrebujeme.

Tiež by sme mali prijať, že sú veci, ktoré nezmeníme. Vždy si však môžeme vybrať, aký postoj k nim zaujmeme. Denisa Zlevská radí dať si krátku pauzu, zhodnotiť, čo cítime a až potom sa vedome rozhodnúť, ako zareagujeme.

„Keď budeme žiť život podľa našich hodnôt a priorít a budeme mať dokončené veci, na ktorých sme dlho prokrastinovali, rozhostí sa v nás vnútorná spokojnosť,“ hovorí. „A keď prídu nové výzvy, s ktorými sa potrebujeme popasovať, už ich nebudeme roky odkladať. Budeme mať viac skúseností a zručností na to, aby sme sa im postavili tu a teraz.“ ●



DENISA ZLEVSKÁ

Založila a riadi poradenské Centrum pre tréning a rozvoj, kde poskytuje poradenstvo pre páry aj individuálnych klientov. Podporuje ich v rozvíjaní vnútorného potenciálu, realizovaní dôležitých zmien a prežívaní života naplno v harmónii so sebou i vo vzťahoch. Špecificky sa venuje problematike syndrómu vyhorenia a stres-manažmentu, ako aj témam medziľudských vzťahov v partnerstvách, manželstvách i rodinách. S manželom Miroslavom Zlevským vytvorili projekt Vzťahovo, ktorého súčasťou sú aj workshopy psychickej odolnosti.



Kto navštevuje vytrvalostné preteky, fandí behu, cyklistike alebo triatlonu, skôr či neskôr meno Peter Buček spozná. Tento športový nadšenec posúva svoje hranice aj v seniorskom veku.

# Železným mužom po šesťdesiatke

Text Juraj Červenka

Foto Jana Čavojská, archív Petra Bučka

Nitriansky rodák, no takmer celoživotný Bratislavčan, dlhoročný športový novinár a rozhlasový reportér, už desaťročia zbiera kvantá kilometrov – vo vode, na dvoch kolesách či v bežeckej obuvi. Často si so sebou na štart zoberie nahrávacie zariadenie a priamo v ostrom prostredí pretekov pripravuje svoje výstupy. Na konte má úctyhodných šesť dokončených súťaží triedy Ironman, keď pretekár musí za sebou zvládnuť 3,8 kilometra plávania, 180 kilometrov na bicykli a maratón – 42 kilometrov behu. Ale najmä prekonať sám seba. Najväčším nepriateľom na tak dlhej trati je totiž psychika.

FUTBALISTA Z TEBA NEBUDE! Ako malý chlapec to Peter najprv skúšal vo futbalovom Interi, čoskoro však počul verdikt: „Futbalista z teba nebude!“ Ani v hokejovej prípravke Slovana sa dlho neohrial, na ľade sa vraj nedokázal zbaviť zhrbeného držania tela. Napokon našiel lásku v hádzanej. „Začalo sa mi dariť, dával som góly vo vtedajšej pionierskej lige. Potom som hrával za bratislavskú Červenú hviezdu a to mi zmenilo život. Patril som k majstrom Slovenska, česko-slovenským reprezentantom, neskôr som sa stal rozhodca v národnej lige,“ rozpráva Peter.

Športovú kariéru brzdili iné povinnosti. Štúdium na Chemicko-technologickej fakulte STU, rodinný život a časovo náročná práca v športovej



„Kým ostatní v cieli na bratislavskom štadióne na Pasienkoch oddychovali, Peter začínal pracovať a s ceruzou a zápisníkom spovedal víťazov.“



redakcii denníka Večerník. „Stále som sa venoval aj písaniu, neraz na druhom konci Slovenska. A zároveň som mal napísať článok o zápase v Bratislave. Našťastie som mal chápajúcu manželku, ktorá išla na zápas, zapisovala a referovala. A ja som na druhý deň po návrate domov napísal správu,“ spomína Peter.

Každý úspešný hráč hádzanej si udržiaval kondíciu. Beh patril k pravidelnej príprave. Peter neprestal behávať ani po ukončení hráčskej kariéry. „Kedysi, v 70. či 80. rokoch, neboli ulice večer plné rekreačných bežcov. V tom čase sme boli tak trocha za bláznov. Po Petržalke nás behalo len zopár, poznali sme sa po tvárach. Každý mal svoju trasu, svoj čas. Podľa našich zvykov sa dali nastavovať hodinky.“

Dnes už nedokáže presne datovať všetky svoje zážitky, no napríklad športová publikácia o Národnom behu Devín – Bratislava spomína jeho meno v súvislosti s 59. ročníkom, ktorý bol na programe 9. apríla 2006: „Známy reportér Slovenského rozhlasu Peter Buček absolvoval v tomto roku uvedené preteky už tridsiaty prvýkrát, čo ho nepochybne radí k rekordérom. Na väčšine z nich si svoju prácu športového redaktora vykonával aj priamo na trati, počas behu.“ Odvtedy do svojej zbierky nejeden „Devín“ pridal. Raz na jedenásť kilometrov dlhej trati spovedal vtedajšieho premiéra Mikuláša Dzurindu. Predseda vlády vtedy prikázal svojej ochranke, aby sa vzdialila, pretože by mohla pri výrobe náročného interview prekážať.

## IRONMAN

Súťaž patrí medzi najťažšie jednodňové športové podujatia, zároveň aj medzi tie najznámejšie. Za všetkým vraj bol spor v partii amerických športových organizátorov a nadšencov o tom, ktorí športovci sú tí najvýkonnejší. Plavci, cyklisti alebo bežci? A tak spojili trojicu známych diaľkových havajských súťaží do jednej. Prvé oficiálne preteky Ironman sa konali na Havajských ostrovoch v roku 1978. Dnes ich organizujú na všetkých kontinentoch s výnimkou Antarktídy. Hoci aj tam už trasu železných mužov pokorili. Preteky majú obmedzený časový limit, súťažiaci musia prísť do cieľa do 16 alebo 17 hodín. Svetovým rekordérom je v súčasnosti Nóř Kristian Blummenfelt s časom 7 hodín, 21 minút a 12 sekúnd, ženy zatiaľ nedokázali prekonať Danielu Ryfovú zo Švajčiarska s časom 8 hodín, 8 minút a 21 sekúnd.

↑ Sedemdesiatnik Peter Buček zaplával na nedávnom Ironmanovi v kanáli medzi Dunajom a Mohanom svoj najlepší čas.

← Skúsenosti a drinu z petržalskej hrádze Peter Buček úročí na pretekoch.

DO HAINBURGU A SPÄT Naše najstaršie bežecké podujatie prirástlo k srdcu Petra Bučka rovnako ako dnes už neexistujúci medzinárodný maratón medzi Bratislavou a Hainburgom. „Ten beh bol populárny v čase krátko po páde železnej opony. Skvelú atmosféru robili najmä obyvatelia rakúskeho mestečka. Aj oni vtedy prežívali eufóriu z novej historickej éry, z otvorenia hraníc. Bežcom pripravovali skvelé pochúťky na občerstvenie. Pretekári boli pritom iba v polovici trate, mnohí potom iba ťažko dýchali po tých hodochoch,“ spomína s úsmevom Peter. Kým ostatní v cieli na bratislavskom štadióne na Pasienkoch oddychovali, Peter začínal pracovať a s ceruzou a zápisníkom spovedal víťazov.

V 80. a 90. rokoch spoznávali Slováci nový športový hit – triatlon. Nadšenie pre plávanie, beh a cyklistiku sa spojilo v jedno. Peter znova nechýbal na štarte. Spočiatku navštevoval trojicu destinácií, kde u nás začali organizovať prvé triatlonové podujatia a dodnes patria medzi centrá triatlonového športu – Senec, Dvory nad Žitavou a Starú Turú. Keď viac prenikol medzi triatlonovú komunitu, častejšie myslel na ďalšiu metu. V Európe sa inšpirovali „bláznivým“ americkým nápadom a náročnosť triatlonu znásobili. Bolo iba otázkou času, kedy sa aj Peter objaví na listine pretekov kategórie Ironman. „Mám doma veľkého podporovateľa, trénera, radcu, sprievodcu, manažéra a často aj vinníka mnohých nápadov. Syn Michal Slovensko v triatlone reprezentoval





„Skúsenosti a roky behania sa môžu ukázať ako výhoda v seniorskom veku. Treba mať len pevnú vôľu a trénovať pravidelne, neriešiť počasie, dážď, vietor. Treba si odbehnúť svoju dávku, aj keď ma trápi únava z roboty a práve sa mi nechce.“

a opakovane dokončil Ironmana. Dvakrát sa kvalifikoval na prestížne preteky na Havajských ostrovoch, čo je v Ironmanovi absolútny vrchol,“ vysvetľuje Peter.

#### ŽIVOTABUDIČ

Prvého Ironmana zvládol krátko po svojich 60. narodeninách. Bolo to v moravských Otrokoviciach v roku 2012. V jednej zákrute sa pošmykol a spadol z bicykla, no vidina cieľa a obrovského zadostučinenia ho hnala vpred. „Na vytrvalostných podujatiach je krásne, že vek tam nehrá až takú úlohu. Pre mladíkov sú silové disciplíny a rýchle behy. Skúsenosti a roky behania sa môžu ukázať ako výhoda v seniorskom veku. Treba mať len pevnú vôľu a trénovať pravidelne, neriešiť počasie, dážď, vietor. Proste dnes si treba odbehnúť svoju dávku, aj keď ma trápi únava z roboty a práve sa mi nechce,“ vysvetľuje Peter. Silný vietor na petržalských rovinách nie je prekážkou pre nasadenie na bicykel,

Štedrý deň a sviatočná nálada neprekazia bežecký plán.

Ironman je veľmi náročný po psychickej stránke. Športovec môže kedykoľvek dostať krízu. Keď telo a hlavne hlava zareagujú skratovo a pretekár nedokáže prekonať vyčerpanie či bolesť. Ani ten najpocitivejší tréning nie je zaručeným receptom na úspech. Rozhodnúť môže akákoľvek maličkosť, akákoľvek chybička. Každý z pretekárov má svoj osvedčený patent. Peter si na bicykel berie porcie životabudiča, domáceho ryžového nákypu. Inou zákernosťou môžu byť technické problémy s bicyklom. Každý súťažiaci si musí podľa pravidiel pomôcť sám.

#### NEŠLO TO ĎALEJ

Peter sa hrdí šiestimi dokončenými pretekmi v kategórii Ironman – do cieľa šťastne pribehol nielen v Česku a na Slovensku, ale aj v Grécku a Thajsku. „Práve súťaž na thajskom ostrove Puket patrí medzi najkrajšie na svete. Jeho obyvatelia doslova žijú

známymi svetovými pretekmi,“ vysvetľuje Peter, ktorý svoj najlepší čas ako železný muž, necelých 14 hodín, dosiahol v Piešťanoch.

Preteky Ironman sú pre každého účastníka vyvrcholením sezóny. Peter si výkony zlepšuje na mnohých ďalších akciách doma i v zahraničí. Kým jeho zážitku z Thajska dominuje čaro tropickej prírody, zážitku z Tibetu zase poriadna dávka adrenalínu. „V roku 2015 som sa snažil preplávať dravý úsek Žltej rieky. Naživo nás sledovalo asi desaťtisíc divákov. Je tam veľmi silný prúd, vysoké vlny a špinavá voda. Každého pretekára sprevádza čln, pretože v prípade problému môžu rozhodovať o prežití naozaj sekundy. Napriek snahe ma voda odniesla pár stoviek metrov od cieľa,“ vybavuje si v pamäti Peter. Milovník náročných výziev si priviezol domov neželaný suvenír v podobe silného zápalu pľúc.

Peter sa postavil na štart pretekov Ironman aj tento rok v Bavorsku a začal skvele. Ešte nikdy sa mu neplávalo tak dobre, po hodine a 28 minútach vyšiel z kanála medzi Dunajom a Mohanom, dal si dole neoprén a niekto mu zakričal, že predbehol aj Zdena Cháru. Ideálny scenár pokračoval aj na bicykli, ani po 180 kilometroch a niečo vyše šiestich hodín šliapania nepociťoval nijakú problémovjšiu únavu.

A potom to prišlo. Už prvé minúty behu ukázali, že je zle. „Na treťom kilometri som sa zastavil. Proste to nešlo ďalej. Snažil som sa rozbehnúť, no nedalo sa. Bezvýsledne som to skúšal dve hodiny, kým som ten márný boj vzdal. Ťažko povedať, čo rozhodlo. Možno som až príliš dodržiaval pitný režim a bol som jednoducho prepitý,“ s ľahkosťou priznáva Peter. Vzápätí obráti list a spomína na pozitívne zážitky. Napríklad na úchvatné jesenné scenérie počas pravidelných behov lesostepou v oblasti vrchu Zobor. „Maratón z Maratónu do Atén končí na antickom Panathénskom štadióne. Tu sa písali dejiny športu aj západnej civilizácie. Hľadisko je preplnené. Dobechnúť do cieľa som dokázal, ubrániť sa dojatiu už nie,“ spomína Peter na podujatie pred pár rokov, ktoré naňho silne zapôsobil. Až tak, že sa v novembri plánuje postaviť na štart znova.●



Text a foto Jana Čavojská

Pojem modré zóny zaviedol výskumník Dan Buettner. Už dvadsaťpäť rokov sa zaoberá dlhovekosťou. Cestoval po svete a hľadal miesta, na ktorých ľudia žijú dlhšie ako inde a skúmal, čím sa ich prostredie, jedlo a životný štýl odlišujú od zvyšku planéty. V novembri 2005 publikoval v prestížnom časopise National Geographic článok „Tajomstvo dlhšieho života“. Bolo to jedno z najpredávanejších vydaní v histórii. Vidno, že ľudí zaujíma, ako žiť čo najdlhšie. Buettner píše bestsellery a nakrúca dokumenty, v ktorých predstavuje životy obyvateľov modrých zón. A k čomu za desaťročia svojho výskumu dospel? V čom je tajomstvo dlhého a zdravého života?

#### ŽILI SME POMALY

Možno nám na to odpovedia sestry Anna Rita a Maria Ruzzuové. Maria má 95 rokov, Anna Rita 105. Kým Maria si pri chôdzi už musí pomáhať chodítkom, Anna Rita sa rezko pohybuje bez neho a každý deň pre obe varí obed.

K tomu vyrába vaječný likér pre celú dedinu. Sestry žijú v Tergu na Sardínii, na kopci nad belasým morom. Ani jedna sa nevydala. Väčšinu svojho života pracovali na rodinnom hospodárstve. S výnimkou pár rokov, keď Anna Rita odišla do Ríma, aby pomohla ďalšej zo sestier s deťmi a zamestnala sa tam na pošte, sa starali o domácnosť, pracovali v záhrade, varili jednoduché, nekomplikované tradičné jedlá zo surovín z vlastnej záhrady, poľa a z mäsa zo zvierat, ktoré vychovali muži. Z domáceho mlieka vyrábali syry, čistili zrno na múku a piekli chlieb. Keď k nim na hospodárstvo prichádzali sezónni robotníci z pobrežia, denne varili pre veľa ľudí. Spomínajú si na neustálu spoločnosť aj na to, ako niekedy chodili k moru na volskom záprahu.

Okrem obdobia v Ríme a púti do Lúrd a Fatimy prežila Anna Rita celý život na ostrove. Vraj je tu najlepšie. „Rím je už príliš chaotický, nedá sa tam bývať. Kedysi som mohla chodiť po uliciach pešo. Keď bol pápežom Karol Wojtyla, každú stredu k nemu mohol hocikto prísť na audienciu. Vtedy som chodila do Vatikánu každý týždeň. Dnes by som sa tam bála vyjsť na ulicu. Všetko sa zmenilo. Tu je kľud. Už chcem byť iba v Tergu. Neter ma volala, nech sa presťahujem k nej do Ríma. Ani za svet!“

# DLHOVEKÍ



„Žili sme pomaly. Jedli sme jednoduché potraviny. Víno sme pili len na oslavách. Až na pár maličkostí sme boli zdravé.“

→ Anna Rita (vľavo)  
a Maria Ruzzuové



Obe sestry tvrdia, že nie sú tie, ktoré môžu dávať rady, ako sa dožiť vysokého veku. Vraj nerobili nič špeciálne. „Žili sme pomaly. Jedli sme jednoduché zdravé potraviny. Víno sme pili len na oslavách. Až na pár maličkostí sme boli celý život zdravé. Bolesť, tie si zoberieme na druhý svet.“

#### POHYB, RASTLINY, PRIATELIA

Že by bolo tajomstvom dlhého života sestier Ruzzuových to, že sa nevydali? K takémuto výsledku sa Dan Buettner nikde nedopátral. No v životnom štýle ľudí v jednotlivých modrých zónach našiel podobnosti. Stručne povedané: modré zóny ležia vo vyspelých, stabilných ekonomicky rozvinutých krajinách s dobrou zdravotnou starostlivosťou, no až na Loma Lindu ležia v odľahlejších a chudobnejších regiónoch, kde si ľudia stále zachovávajú tradičný spôsob života, sú zvyknutí na prirodzený pohyb spojený s výkonom každodenných povinností okolo hospodárstva, na prevažne rastlinnú stravu z lokálnych surovín, žiadne cigarety, ak alkohol, tak len občas a kvalitný, napríklad červené víno, sú nábožensky založení a majú množstvo sociálnych kontaktov s členmi rodiny a komunity. Zaujímavé, že hoci sú modré zóny v blízkosti mora, neležia priamo na jeho pobreží, ale skôr v kopcoch. Ich obyvatelia sú tak nútení neustále sa pohybovať do kopca a z kopca a vynaložiť tak pri každodenných činnostiach väčšiu námahu.

Dan Buettner objavil aj zaujímavé špecifiká jednotlivých modrých zón. Napríklad na ostrove Ikaria, kde sa tretina obyvateľov dožíva aspoň deväťdesiat rokov, je viac dlhovekých na severnej strane ostrova ako na južnej. Že by za tým boli mikrodávky rádioaktívneho žiarenia zo žulových skál, ako tvrdia niektorí odborníci? Alebo len skrátka dobrý život, vyplnený každodennou prácou, ktorá zabezpečí potrebný pohyb, strava s dostatkom zeleniny, ovocia a rýb, pravidelný popoludňajší spánok, komunita priateľov a sex do vysokého veku, ako tvrdia miestni.



#### SÓJA A ŽENY

Na Okinawe je viac dlhovekých žien a na Sardínii zas mužov. Úplne špecifický príklad je Loma Linda. Mesto leží, čo by kameňom dohodil, od hektického Los Angeles a nemá žiadne špecifické prírodné podmienky ani lokálne dopesťované potraviny ako ostatné modré zóny. Jeho obyvatelia nemajú ani kopce, ktoré by ich nútili k prirodzenému pohybu. Popoludňajšia siesta sa tu nenosí. Ako to, že aj tu sú dlhovekí?

Mesto obývajú prevažne komunity adventistov siedmeho dňa. Tí si napriek prostrediu, ktoré ich obklopuje, osvojili zaujímavý životný štýl. Veľa športujú a ich strava pozostáva hlavne z celozrnných obilnín, orechov, ovocia a zeleniny.

Apropo, strava. Na japonskej Okinawe úplne kľúčová vec – striedma, s dostatkom zeleniny, teplých varených jedál, veľa tofu a sójových výhonkov – vraj práve ženám v a po období menopauzy pomáha udržať si vitalitu a zdravie. Ale aj na Sardínii si na nej dávajú záležať – hoci trochu inak. Anna Rita Ruzzu hovorí, že kedysi si vaječný likér občas

doprial a ona, ale teraz, keď je staršia, ho už veľmi nepije. Sardínia je – rovnako ako grécka Ikaria – známa produkciou vína, aj starých odrôd. Slovenka Iveta Hamáčková, ktorá v Tergu žije už sedemnášť rokov, hovorí, že na Sardínii sa naučila raňajkovať, obedovať a večerať. „Ani jedno z troch jedál dňa tu neodbijú tým, že si len narychlo niečo hodia do úst. Vždy si nájdu aspoň desať minút, aby si sadli za pekne prestretý stôl a v klude sa najedli. A po obede si miestni zložia ruky a pospia si,“ hovorí.

#### NEZAGULATILI SA

Ivetin svokor Konstantino Satta má 82 a býva so svojou 95-ročnou sestrou Annou. Keď odišiel do dôchodku, začal chovať kravy. Hlavne starší ľudia jedli celý život len to, čo si vyprodukovali. Chlieb, syr, zeleninu, ovocie, mäso z domácich zvierat. Robota okolo domu je dodnes rozdelená na ženskú a mužskú. Ženy sa viac starajú o domácnosť a muži pracujú vonku.

Konstantino ukazuje starú fotografiu. Sedí na nej na somárovi, typický dopravný prostriedok pastierov, Sardínčania takto používajú somáre dodnes. Obaja s Annou sú čiperní, veľa sa pohybujú vonku a stále musia niečo robiť. Ako veľa starších obyvateľov ostrova, ani oni nenarástli vysokí. A nezagulatili sa – napriek tomu, ako radi tu ľudia jedia a pijú víno.

Bolo to práve tu, kde prebehli úplne prvé výskumy dlhovekých. Ešte pred Danom Buettnerom si nezvyčajnú vitalitu Sardínčanov všimli výskumníci Michel Poulain a Giovanni Mario Pes. Po rokoch na Sardínii Iveta cíti, ako si Taliani dokážu na rozdiel od Slovákov užiť život. „Skončíš v práci, oblečieš si plavky, ideš si zaplávať do mora a potom si sadneš do baru na víno. Stretneš kamarátov, známych, porozprávate sa. Nie si tu v takom strese. Život je pokojný. Čo neurobíme dnes, urobíme zajtra.“

S Ivetkou stojíme na kraji ich pozemku v Tergu, na kopci nad pobrežím a pod nami je krásne tmavomodré more. Napadne mi, či „blue zones“ (modré zóny) dostali svoj názov podľa neho? Ale kdeže. To iba Michel Poulain vyznačoval Danovi Buettnerovi na mape zónu dlhovekých na Sardínii modrým perom. Sami pre seba si miesta, ktoré skúmali, automaticky začali nazývať modrými zónami: zónami, ktoré si na mape vyznačili modrou farbou.

Dnes je z nich celosvetový fenomén.●







# Zaklínač koní

Text a foto Jana Čavojská

Malý a svojhlavý, ale odolný. Ani v zime nepotrebuje maštal'. Stádo si poradí aj s vlkom. Huculy sú potomkovia divých karpatských koní. V Sihle ich už dvadsaťpäť rokov chová Milan Gonda.

Presne toľko nebol na dovolenke. Sedíme v jazdeckom areáli nad Sihlou. Okolo sú kopce, kúsok od nás sa pasie stádo koní. Plemenný žrebec je od kobýl oddelený, hlasne zdraví z výbehu za cestou. Milan Gonda sa poobzerá. „Dovolenku mám tu. Počujete tie vtáky? Cítite ten vzduch? Kam by som šiel? Kde by som mal krajší život?“

STRÁCAJÚ VÝZNAM  
Desať rokov býval v Bratislave a pracoval ako vodič na letisku. Tam sa mu aj dostala do rúk malá knižôčka o genofonde huculov a o tom, že im hrozí vyhynutie. „V detstve som rád počúval príbehy starého otca, bol gazda a mal kone. Život to chcel tak, že sme sa z Bratislavy odsťahovali. Hľadal som tu uplatnenie. Cestovný ruch rozvinutý nebol. Ako turistom vyplniť voľný čas, aby sa sem radi vracali, aby tu

boli spokojní? Založil som občianske združenie a začal som chovať kone.“

Samozrejme, huculy. Najviac ohrozené boli v 70. rokoch minulého storočia. Potom vláda realizovala programy na ich záchranu. Stále sú však málopočetným druhom. Milana Gondu postupne viac zaujali kone ako turizmus. Chcel prispieť k ochrane a záchrane tohto druhu. Lebo je výnimočný. Nevyšľachtili ho ľudia, je potomkom divého koňa tarpana, ktorý



žil v Karpatskom oblúku. Do jeho vývoja zasiahli iné kone len mierne. Bol to všestraný koník. „Huculi a gorali, ktorí žili na horských pastvinách, pásli ovce a vyrábali tam syry. Na koňoch ich vozili dole do dedín a miest, aby ich predali, a na chrbtoch koní sa vracali späť. Huculy ťahali aj v záprahu a pomáhali s drevom v lese. Boli to teda univerzálne gazdovské kone,“ vysvetľuje Milan. „Dnes však strácajú význam. Svet sa zmenil. Gazdov ubudlo. Na všetky aktivity sme si vyšľachtili iné, vhodnejšie kone. Huculy nemajú dobré uplatnenie.“ On ich používa na jazdenie. Vodi ľudí do prírody, organizuje detské tábory a jazdecké školy.

No Milan priznáva, že hucul si zachoval veľa vlastností divých koní. Preto je komerčne ťažko využiteľný. Má svoju hlavu. „Ľudia majú radšej šľachtené plemená, ochotnejšie spolupracovať. Hucula nikto veľmi nechce.“

## UČIL SA OD KONÍ

On si však tieto kone zamiloval. Sú životaschopné, odolné. Celý rok

„Na všetky aktivity sme si vyšľachtili iné, vhodnejšie kone. Huculy nemajú dobré uplatnenie.“

vydržia pod holým nebom. Ani v zime nepotrebujú maštal'. Ich zimná srst' neprepustí chlad, vodu ani sneh. Keď sa stádo zomkne, dokáže sa ubrániť vlkom. Za dvadsaťpäť rokov musel Milan asistovať kobyle pri pôrode možno trikrát. Inak rodia samé. Vonku, v stáde. Pre žriebä je to prirodzenejšie. Matka sa tiež v stáde cíti bezpečnejšie. Odíde trochu bokom, ale vie, že ostatné kobyly sú blízko a stádo ju ochráni, ak zaútočí predátor. Žriebätko má hneď v prvých hodinách kontakt s inými koňmi. Milan je presvedčený, že keby jeho huculy nemali obmedzený výbeh, vymeraný veľkosťou pozemkov a elektrickými ohradníkmi, boli by aj cez zimu schopné nájsť si dostatok potravy. Takto ich musí prikrmovať.

Za tie roky sa tu narodilo stotridsať žriebät. Milan udržiava tridsaťčlenné

stádo matiek plus žriebätká, momentálne má 37 koní a plemenného žrebca. Toho obmieňa – žrebcov si vymieňajú v rámci spolupracujúcich chovateľov alebo ich kupuje.

Aj prvú huculskú kobylku Šárku kúpil na inzerát. Postupne pribúdali ďalšie. Na začiatku Milan o koňoch nič nevedel. Jazdiť sa naučil na Šárke. Mal „ľudských“ učiteľov. Ale najviac sa vraj naučil od koní. Pozoroval ich správanie. Osvojil si metódu komunikácie, vďaka ktorej kôň dokáže z kontaktu s chovateľom porozumieť, čo sa od neho očakáva. „Mám šťastie, že dobre vnímam reč tela koňa. Tejto metóde som celkom rozumel. Tak som sa dokázal učiť od koní,“ rozpráva Milan. Pri práci s koňmi si dáva načas. Žiadne sedlo v druhom roku života, ako u dostihových koní. Čaká, kým





má kobyľka tri roky a vývoj chrbtice a kostí je ukončený – a aj vtedy ešte každú individuálne sleduje, či naozaj dospelá alebo je to ešte hravé žriebä. Potom s ňou začne pracovať zo zeme. Postupne ju pripravuje na sedlo a na pohyb so záťažou na chrbte. „Do toho obdobia je dôležitých tisíc dotýkov,“ vysvetľuje Milan. „Koníka sa musíme dotýkať, aby nám dôveroval, musíme s ním pracovať zo zeme, aby vedel, že keď s ním človek niečo robí, neublíži mu to a môže to prijať. A potom to ide. Sú aj kone, ktoré zaprotestujú. Máme cviky, ktorými mu vysvetlíme, čo je správne. Tak, aby sám pochopil, že je preňho lepšia spolupráca s človekom, nie boj a priečenie sa.“

#### JEDNO TELO

Milanovi sa kone odvdáčujú dlhovekosťou. Dostihové kone sa majú učiť skoro a jazdiť rýchlo, no ich život trvá krátko. Milan má teraz na pasienkoch kobyľu Žofiu. Má tridsaťtri rokov a stále je zdravá a psychicky vyrovnaná.

Pri jazdení na koni Milan svojich zverencov učí, aby so zvierateľom splynuli. V sedle dochádza ku vzájomnej komunikácii. Jazdec tvorí s koňom

akoby jedno telo. „Kôň vypína riadiace centrum a začína používať moje riadiace centrum, ja vypínam svoje pohyby a začínam sa hýbať jeho nohami,“ vysvetľuje.

Keď začínal s chovom, dal si za cieľ vytvoriť reprezentatívne stádo huculov. Uvedomoval si divokosť, ktorú si tieto kone nesú v sebe. Vedel, že ak

bude s nimi chcieť pracovať a hlavne, ak k nim budú chodiť deti, musia byť v stáde jedince, ktoré nemajú zlozvyky ani zámer ublížiť, kopnúť alebo uhryznúť. Chcel u koní rozvíjať dobré vlastnosti. Nemohol v stáde nechať jedince tvrdohlavé alebo neochotné spolupracovať alebo kone s ťažkými zlozvykmi. Ak nedokázal u koní tieto vlastnosti



upraviť, predal ho, lebo individuálne, mimo stáda, sa s ním dalo pracovať ľahšie. Teraz vie, že sa na svoje stádo môže spoľahnúť. V lete mu kone pomáhajú s aktivitami, vozia ľudí, niečo si na seba zarobia. V zime za každého počasia k nim Milan prichádza, aby ich dvakrát denne nakrmil a postaral sa o ne.

Akurát deti sú iné ako v minulosti. Vraj ich je čoraz ťažšie zaujať. „Nevieme vytvoriť aktivitu, ktorá by ich zaujala viac ako mobil a internet, vidíme to aj na táboroch,“ konštatuje chovateľ.

#### KRÁSNA PIESEŇ

Ubúda aj chovateľov koní. „Lebo je to ťažký život a ľudia už nechcú žiť ťažkým životom a pracovať od rána do večera. Robota s koňmi je tvrdá. A nebezpečná. Kôň môže uhryznúť, kopnúť, ak sa s ním nepracuje správne. Starí chovatelia už nevládzu, mladých nepribúda,“ rozpráva Milan.

Našťastie má stále kontakty a spoluprácu s chovateľmi v Maďarsku

„Koníka sa musíme dotýkať, aby nám dôveroval, aby vedel, že keď s ním človek niečo robí, neublíži mu to.“

a Poľsku. Hlavne poľskí koniari sú podľa neho výborní. Spoločne organizujú preteky huculských koní. Keďže je to univerzálny koník, ktorý dokáže veľa rôznych vecí, ale v žiadnej nevyhniká, nemá šancu súperiť v akejkoľvek disciplíne s koňom špeciálne vyšľachteným práve na ňu. Preto si chovatelia huculov vymysleli vlastné disciplíny. Napodobnili prírodné prekážky, ktoré musel hucul vo svojom prirodzenom prostredí Karpát pri schádzaní z pasienkov v horách do nížin prekonávať: strmé zrázy, lavičky cez potok, terénne nerovnosti. Na Sihle je taká prekážková trať, volajú ju Huculská stezka. Schádzajú sa tam chovatelia so svojimi koňmi zo Slovenska aj z okolitých krajín. Súťažia a zároveň sa snažia propagovať huculy.

Milan už veľmi nejazdí. Za tie roky toho odjazdil veľa, absolvoval aj niekoľko diaľkových prechodov Maďarskom, Poľskom a Českom. Jazdí skôr v rámci jazdeckej školy a pri výučbe detí. Sám pre seba vysadne na koňa skôr mimo letnú sezónu, na jar alebo na jeseň. Teraz ho viac teší, keď sa môže o koníky starať. Vracáť im všetko to pekné, čo s nimi mohol zažiť. Chce, aby cítili, že je tu pre ne. Aby vždy mali všetko, čo potrebujú. „Najkrajšie chvíle sú pre mňa v zime. Všetko sa obalí snehom, utíchne ruch človeka, áut je menej, stíchnu cirkulárky a motorové píly. Večer vynesiem koňom seno. Začnú chrúmať. Keď sa do toho zvuku započúvam, je to krásna pieseň.“●



# INTIMITA DUŠÍ

Text Tamara Lištiaková  
Foto Tomáš Hrivňák

Koučke Ester Jankovičovej zobrala rakovina dvoch manželov. S chorobou bojovali aj jej synovia. Tieto životné situácie jej dali silu pomáhať iným. Hovorí, že aj emócia smútku je dar, no nesmieme mu dovoliť uhniesdiť sa v nás.



ktoré si nevedeli zrelo vykomunikovať, začali sa navzájom vzdávať. Po desiatich rokoch prišla prvá veľká kríza.

#### Ako ste na ňu reagovali?

Utekala som do zmysluplných dobrovoľníckych aktivít, pretože som nevnímala, že mám hodnotu a význam ako žena, matka – mali sme tri deti. Keď mal manžel emocionálnu aféru a závislosť od počítačových hier, uzavrela som sa ešte viac. Myslela som si, že od pocitu bezvýznamnosti a nedôstojnosti umriem. Potrebovala som si nájsť sebazáchovné mechanizmy, ktoré by mi pomohli prežiť.

#### Navonok ste však pôsobili ako funkčná rodina. Manžela ste neopustili. Verili ste v zmenu?

Napriek týmto zápasom sme niekde hlboko vnútri boli presvedčení, že je možné mať inú kvalitu manželstva. Len sme nevedeli, ako na to. Nestretli sme nikoho ochotného podeliť sa o svoj príbeh. Úprimne, aj s tým, čo bolo ťažké a ako krízy prekonal. Po pätnástich rokoch manželstva, keď naša kríza vrcholila, sme takýchto ľudí stretli. Keď sme počuli, do akej hĺbky sú ochotní

ísť vo svojom príbehu a čo prekonal – boli to naozaj hrozné veci ako nevera, závislosti, neliečené psychické choroby – uverili sme, že sa nám to podarí. Manžel vstúpil do programu pre závislých a uzdravil sa. Napriek tomu zostal v pokore. Vedel, že len abstinuje od závislosti od strategických počítačových hier. Ja som chodila do podpornej skupiny pre rodinných príslušníkov, pretože aj ja som ochorela na jeho chorobu závislosti.

#### Čím sa prejavovala?

Ja aj naše deti sme mali nezdravé vzorce správania. Najviac bolestivé pre mňa bolo vidieť trpiace deti. Našli si svoje formy prežitia, no tie im veľmi ubližovali. Následne sme sa dostali do kurzu. Osvojili sme si v ňom zručnosti nového manželského spolužitia. Pochopili sme, že potrebujeme najprv porozumieť našim starým vzorcom, opustiť ich a naučiť sa nové. Naš vzťah sme obnovovali až do romantickej lásky. To by bolo v najhoršej fáze pre mňa nemysliteľné. Manžela som totiž nedokázala vystáť. Nemohol sa ku mne priblížiť ani na pol metra. No stal sa zázrak premeny. Moje kamenné srdce sa

menilo, reakcie tela pomaly, z týždňa na týždeň, z mesiaca na mesiac, v podstate do konca jeho života odchádzali.

#### To, čo vám pomohlo, ste začali robiť aj vy. Hovorili ste verejne o svojom príbehu, pretože aj vo vašom okolí boli nefungujúce vzťahy. Aké boli reakcie na vašu otvorenosť?

Nie všade sa to stretlo s porozumením. Mnoho ľudí nechce počuť až takú autenticitu, lebo ich to nejako vyruší alebo chcú „happy endy“. Happy end sme nemali. Hovorili sme o tom, čo nám pomáha na našej ceste. Urobili sme si certifikáciu na vedenie manželských kurzov, založili sme neziskovú organizáciu Naše manželstvo, ktorá už osemnásť rokov organizuje víkendové pobyty. Desiatky párov na hranici rozpadu sa podarilo obnoviť a zachrániť. Programom prešlo zhruba šesťsto párov na Slovensku a v Česku.

#### Vaši dvaja synovia bojovali s rakovinou. Váš manžel jej po piatich rokoch, ako sa mu vrátila, podľahol. Dá sa vyrovnať s takou stratou?

Posledné roky jeho života sme s tímom pomáhali iným manželom. Videla som v tom obrovský zmysel. Tešilo ma, že sa náš vzťah uzdravoval, že sme našli cestu k plnému životu jednotlivca aj páru, k odpusteniu, že sme objavili nástroje pomoci a podelili sme sa o ne s inými ľuďmi. Keď zomrel, mala som pocit, že môj život nemá zmysel. Bola to obrovská strata, zostala veľká diera.

„Pochopili sme, že potrebujeme najprv porozumieť našim starým vzorcom, opustiť ich a naučiť sa nové. Naš vzťah sme obnovovali až do romantickej lásky.“

Keďže som sa tak skoro vydala a mala deti, nemala som čas a možnosť sama na seba pracovať a osobnostne zosilniť. Svoju osobnosť som budovala v projekty „my“. Takmer tridsať rokov sme všetko robili spolu. Mala som pocit, že ma rozpílili na polovicu a že to asi neprežijem. Vďaka Bohu a pudu sebazáchovy som narazila na programy, v ktorých som našla pomoc, arteterapiu, koučing a ďalšie projekty. Urobila som si tréningy. V prvej fáze poslúžili mne, pretože na to, aby som mohla pomáhať iným, som sa musela úplne uzdraviť. Chodila som aj na terapie a som veľmi vďačná všetkým ľuďom, ktorí stáli pri

mne. Vďaka nim som mohla dostať zo seba von bolesť, poníženie, nedôstojné správanie, prijať novú identitu a tešiť sa z nej.

#### Po dva a pol roku ste sa znovu vydali. Aké bolo vaše druhé manželstvo?

Vydala som sa za človeka, ktorý tiež dlhodobo sprevádzal manželku s rakovinou. Bol to veľký dar. Dokázal komunikovať jasne a dôstojne svoje potreby a zisťoval tie moje. Cítila som sa pri ňom veľmi milovaná, chcená, bola som akoby ponorená do ozdravného kúpeľa. No zaplatila som za to vysokú





cenu. Jeho prvé manželstvo trvalo 26 rokov, následne ovdovel. Darovali sme si bolesťou a tréningom vykúpenú skúsenosť, ako budovať vzťah. Naše manželstvo trvalo len tri roky, no bolo plné rešpektu a dôstojnosti. Prvýkrát som pri niekom nonstop prežívala dôstojnosť. Prijala som, že moja misia je pomôcť iným odhaľovať a zažívať ju.

**Prečo je práve dôstojnosť taká kľúčová pre vzťah a život?**  
Keď prežívam vlastnú dôstojnosť, cítim sa hodnotná. Veľmi sa mi páči, ako to vyjadrujú Dan Newby s manželkou Lucy Núñez v knihe Neotvorený dar: Príručka emocionálnej gramotnosti. Hovorí, že dôstojnosť je presvedčenie, že sme takí dôležití ako ktorýkoľvek iný človek, že si zaslúžime svoje miesto na svete. Že sme legitímne ľudské bytosti, že máme právo rozhodovať sa za seba. Keď konám na základe dôstojnosti, ja sa rozhodujem, čomu budem veriť, čo budem v živote robiť, s kým budem. Čo ma najviac zasiahlo a posunulo na úplne inú úroveň, aké zaobchádzanie príjemom od ostatných. Ja o tom rozhodujem. Nemôžem viniť iných ľudí z toho, ako sa ku mne správajú. Dôstojnosť mi umožní vidieť moje hranice, a keď sú prekročené, vyprovokuje vo mne rozhorčenie, aby som ich bránila. Dôstojnosť je hybnou silou dôležitých spoločenských zmien, ktoré viedli Mandela, Gándhí, Matka Tereza či Martin Luther King. Keď zomrel môj druhý manžel, mala som paradoxne pocit plnosti. Je to nevysvetliteľné. Akoby sa mi naplnil kalich vďačnosti za to, že to, čo som verila, že je možné dosiahnuť v mojom prvom manželstve, sme naplno žili v tom druhom. Stala som sa dvojnásobnou vdovou, no napriek tomu som sa cítila najnaplnenejšia ako ľudská bytosť.

**Napriek tomu ste museli zažívať obrovský smútok. Ako ste sa s ním vyrovnali?**  
Chýbalo mi to krásne, jeho blízkosť, úprimný záujem, hlboké otázky. V tom čase som už mala za sebou tréning na emočnú gramotnosť. Nesmierne mi pomohla myšlienka, že je v poriadku vypočuť si každú emóciu, lebo je darom. Emócie nie sú na príťaž. Dokázala som uvidieť dar emócie smútku, ľutosti, ktorá mi vyjadřila, že nemám nič, čo mi bolo nesmierne vzácné. Uvedomila

som si, že mi to chýba a je mi smutno, no nesmiem ďalej nechať priestor smútku, aby sa vo mne uhniesdil, lebo by som zostala ležať v posteli a ťahala vreckovku za vreckovkou. Vtedy by mi smútok nebol užitočný. Užitočnosť emócie ľutosti je, že si uvedomím, že nemám nič, čo mi bolo vzácné a drahé, pripomeniem si to. Ale potom mám možnosť poďakovať sa, že mi to pripomenula a zvolíť si vedome vďačnosť s tým istým zoznamom vecí, ktoré mi chýbajú. Prešla som do úplne inej životnej sily, vďačnosti, ktorá mi dáva silu vstať, žiť a dosahovať veci. Nie povrchne, zakrývajúc bolesť, ale naozaj, prežívať pocit naplnenia napriek dvom veľkým stratám.

**„Nenávidím vetu ,keď ma miluje, tak si domyslí‘ alebo ,má vedieť, čo potrebujem‘. Takto to nefunguje. Musíme spolu komunikovať o tom, čo nás teší, čo by sme ocenili.“**

**Z vašich vyše dvadsaťročných skúseností sprevádzania párov ste sa zameriavali aj na ich potreby. Ktoré sú tie hlavné u mužov?**  
V čase, keď moje prvé manželstvo ešte fungovalo, sme mali okolo seba páry, u ktorých to škriľalo. Zaujímalo ma, prečo, aká ich potreba nie je naplnená. Autor knihy Láska a úcta Emerson Eggerich tvrdí, že u mužov je to rešpekt a u žien láska. Chcela som si to overiť. Urobila som malú štúdiu so štyridsiatimi mužmi rôzneho veku. Potvrdili sa Eggerichove slová. Monitorujem to už dvadsať rokov a stále to počúvam. Mužom vykrváca srdce na absenciu rešpektu, preto, že sú prerábani, menení, nepochopení.

**Čo to ale znamená? Slovo rešpekt môže u každého evokovať niečo iné.**

Podľa Dana Newbyho je viditeľnou stránkou vnútorného rešpektu, ak žena oceňuje a chváli, čo muž robí. Vtedy muž pociťuje, že nie je prehliadaný. Ak pomenuje svoju potrebu, žena ju má akceptovať, nie vysvetľovať mu, ako sa mýli. Emerson Eggerich konštatoval, že nerešpektovaný muž nedokáže dávať lásku tak, ako to žena potrebuje: cez citlivý načúvajúci rozhovor, skutočne hlboký záujem o jej emócie a veci, ktoré zažíva. Je to začarovaný kruh. Dá sa z neho vystúpiť, ale jeden musí začať. V rozhovoroch s mužmi zisťujem, že potrebujú od ženy presné zadanie. Nevedia si veci domyslieť, ako to manželky očakávajú. Nenávidím vetu „keď ma miluje, tak si domyslí“ alebo „má vedieť, čo potrebujem“. Takto to nefunguje. Musíme spolu komunikovať o tom, čo nás teší, čo by sme ocenili. Dôležité je zisťovať, čo s tým spolu vieme urobiť. Je nevyhnutné pestovať tímového ducha.

**Muž by teda chcel napínať potreby ženy, ale nevie ako, potom mu žena vyčíta, že to nerobí. A ak to aj urobí, tak ho nepochváli, pretože si myslí, že tak by to malo byť a nie je dôvod na pochvalu.**  
Muži to vnímajú ako pohrdanie. Kiež by som to vedela na začiatku! Mohla som žiť ako princezná. Muži fungujú ako princovia s mečom. Sú pripravení drakovi stínať hlavy, len potrebujú vedieť, kde je ten drak a koľko má hláv. A keď to urobia, potrebujú za to ocenenie.

**Kedy sa ženy cítia milované?**  
Rovnako veľmi potrebujú rešpekt. Chcú byť súčasťou tímu. Nie, že muž uteká dopredu a žena s deťmi ho dobiehajú. Žena potrebuje vedieť, čo muž plánuje, o čom rozmýšľa. Chce byť súčasťou jeho rozhodnutí, potrebuje, aby ocenil jej pohľad a hľadal spoločné riešenia. Bezpečie vo vzťahu žena prežíva, keď je vypočutá, môže zažívať rozhovor bez nátlaku, silných tlmočení názorov, plánov, riešení muža. Keď si ju muž vypočuje s celou dlhou ženskou verziou, porozumie hĺbke jej obáv, nádejí, potrieb.

**Ako vyzerá zrelá komunikácia medzi partnermi, v ktorej vyjadrujeme svoje potreby a zároveň stanovujeme hranice?**



Napríklad pri plánovaní dovolenky muž povie, že tento rok sa ide k moru a dialóg je nepripustný, hoci žena chce ísť na hory. Žena je tiež súčasťou tímu, má svoje potreby, zarába peniaze. Zrelosť je v tom, že si vysvetlia a pomenujú, čo a ako prežívajú, dajú si dve verzie na stôl a dovtedy budú hľadať konsenzus, nie kompromis, kým nájdu riešenie. Pri konsenze bude musieť každý trochu ustúpiť. Ak chceme robiť veci spolu, nikdy nebude potreba jedného úplne naplnená, no dohodneme sa, čo je pre nás znesiteľné a čo už nie. Ak nás druhá strana zraní, o čom nemusí ani tušiť, moja zodpovednosť je komunikovať, že to, čo sa stalo, čo sa povedalo, ma zranilo.

**Môžete uviesť príklady správnej komunikácie?**  
Je dôležité formulovať to v neurčitku. Následne je vhodné povedať: „Verím, že to nebol tvoj zámer, no mne sa pritom spustilo toto, a veľmi by som ocenila, keby to bolo takto alebo keby sa to takto nerobilo.“ Nasleduje pozvanie do tímovej spolupráce otázkou: „Ako by sme to mohli spolu urobiť?“ Potom je čas hodiť loptičku na druhú stranu otázkou, ako to vidí, zažíva partner. Dáme mu rovnaký priestor a následne sa zladujeme. Akceptujeme, že to môže byť inak, bez domnienky, že nám chce nejakým spôsobom ublížiť. S prvým

manželom sme sa naučili, že vo vzťahu nejde o pravdu, ale o hlboké porozumenie. Pretože, keď hľadáme spôsob, ako porozumieť nielen sebe, ale aj partnerovi, vieme prežívať hlbokú blízkosť a intimitu duší.

**Často hovoríme, že odpúšťame, ale nezabudneme. Je odpustenie vo vzťahu dôležité?**  
Odpustenie je vedomé rozhodnutie vzdať sa bolesti, ublíženia. Púšťame tak človeka na slobodu. Už ho nebudeme držať v zajatí a rovnako nebudeme držať v zajatí seba. Pochopila som, že odpustiť môžem dokonale bez spomínania a vracania sa späť len vtedy, keď som prežila dokonalé odpustenie od Stvoriteľa. Potom si ho môžem zvoliť ako životný štýl. Podľa Dana Newbyho odpustiť znamená, že si pamätáme zranenie, ale nebudeme ho v budúcich interakciách využívať na to, aby sme partnera trestali. Je to rozhodnutie, že chcem byť zdravá a schopná fungovať v blízkych vzťahoch. Neodpustenie škodí primárne nám. Izoluje nás, robí nám zle v duši aj v tele. Mení sa na trpkosť, zatrpknutosť, ktorá sa odráža v tele a v našich reakciách. Podľa mnohých štúdií odpustenie predlžuje život o 10–15 rokov a slúži ako prevencia proti demencii. Je to pre mňa veľmi inšpirujúce.

**„Spoznávajme jazyky lásky. Na funkčnom vzťahu môžeme malými krokmi pracovať každý deň tým, že oceňujeme, všímame si, chválime, ďakujeme, robíme veci, ktoré má ten druhý rád.“**

**Ako si môžeme s partnerom budovať blízkosť a prepojenie?**  
Pre mňa je nepochopiteľné, ak prestaneme po vstupe do manželstva koketovať so svojim partnerom tak, ako sme to robili počas chodenia. Robme si prekvapenia, píšme si správy, posielajme si zaľúbené skladby, len tak si dajme vedieť, že jeden na druhého myslíme. Tým vzrastá vedomie, že som chcená, dostatočná, milovaná. Pýtajme sa druhého, čo ho teší. Zisťujme, kedy sa cíti milovaný. Spoznávajme jazyky lásky. Na funkčnom vzťahu môžeme malými krokmi pracovať každý deň tým, že oceňujeme, všímame si, chválime, ďakujeme, robíme veci, ktoré má ten druhý rád.●

ESTER JANKOVIČOVÁ  
Životná a emočná koučka. Sprevádza manželov bojujúcich s krízou. Pomáha im nájsť väčšiu blízkosť vo vzťahu. Má za sebou dve manželstvá, obe tragicky ukončila rakovina. V prvom bojoval manžel so závislosťou aj emocionálnou neverou. Jej svet sa rozpadol ako domček z kariet, no postupne ho opäť obnovila a je šťastná. S prvým manželom pred osemnástimi rokmi založili neziskovú organizáciu Naše manželstvo. Dodnes v nej pôsobí ako lektorka. V Bratislave pracuje v Centre duševného zdravia OZ New Garden.



Stále sa môžeme prechádzať po ceste Via Appia či starovekých akvaduktoch. Znalosti rímskych staviteľov prekonávajú tie naše. Odolnosť antických diel nás fascinuje a vyvoláva otázky.

Ten vtip z internetu je celosvetovo známy, ba až otrepaný. No stále má úspech: „Starovekí majstri budovali diela, ktoré pretrvali stáročia. A potom prišiel problém – stavební inžinieri všetko pokazili.“ Samozrejme, laik aj odborník musí tento fór brať s po-riadnou dávkou nadhľadu. Nie však zamyslenie našej spisovateľskej le-gendy a veľkého popularizátora antiky. „Je to najstaršia cesta na európskej pevnine, ktorá dodnes slúži svojmu účelu. O ktorej z našich ciest môžeme povedať, že bude cestou aj v 43. storočí nášho letopočtu?“ písal o antickej komunikácii Via Appia vo svojej knihe Dejiny písané Rímom Vojtech Zamarovský.

ANTICKÁ DIALENICA  
Kto navštívi Rím a bude unavený z más turistov, môže si urobiť výlet na Viu Appiu. Požičať si bicykel, na tejto antickej komunikácii lemova-nej hrobkami zámožných Rimanov ukrajsovať kilometre a vzdaľovať sa centru veľkomesta. Občas možno cyklistu predbehne auto, no i tak sa v mysli môže vrátiť o dve tisícročia späť a počuť kopytá koní rímskej jazdy

či vidieť tvár Ježiša Krista, ktorého tu mal stretnúť svätý Peter a spýtať sa: „Domine, quo vadis?“ No bicykel musí byť odpružený. Prechádza po novšej dlažbe a nespevnenom teréne, ale aj pôvodným opracovaným kamením. Rímania pri výstavbe používali neza-meniteľné čadičové kamene vypuklého tvaru, známe ako basoli. „Len pre predstavu, základnú kostru cestnej siete dnešných krajín západne od Rýna a južne od Dunaja dodnes tvoria bý-valé rímske cesty,“ vysvetľuje historik a pedagóg Peter Roháč.

Rímske cesty sa pri preprave nákladov využívali skôr na kratšie vzdialenosti, nepoznali naše gigan-tické objemy prepravy ani dopravné prostriedky, ktoré by ich v takej miere ničili. Mali vysoko kvalitné kamenno-štrkové základy a ich povrch tvorili kamenné platne. Všetky tieto dôvody pokladá Roháč za dôležité v otázke trvácnosti rímskych komunikácií. „Funkčné zostali iba niektoré úseky Vie Appie. Podobne ako akvadukty, ani cesty nefungovali večne a ak ich nikto neopravoval, tak poveternostné podmienky, rastlinstvo či rozširovanie močiarov urobili svoje.“

PÝCHA FRANCÚZSKA  
K majstrovským dielam rímskych staviteľov patrili akvadukty. Jeden z najznámejších vybudovali v I. storočí pred Kristom za vlády cisára Augusta. Zásoboval vodou mesto Nîmes na juhu Francúzska, najmä jeho domy a kúpele. Hoci stavba mala na dĺžku vyše štyrid-sať kilometrov, prevýšenie, vďaka kto-rému mohla voda akvaduktom prúdiť, dosahovalo iba nepatrných 56 metrov. I to však stačilo projektantom stavby, aby umne využili gravitáciu a silu te-čúcej vody. Najpôsobivejšia časť akva-dukту s troma poschodiami prekonáva riekou Gard a patrí k najslávnejším turistickým atrakciám vo Francúzsku. Ešte do 90. rokov minulého storočia prechádzali takzvaným Gardským mostom aj autá. Dnes je prístupný už iba chodcom a cyklistom.

V mestách mohli akvadukty fun-govať ďalšie stovky rokov. „Príkladom je aj Rím, kde Aqua Virgo existuje už viac než dvetisíc rokov. Jeho prevádzka ale nebola nepretržitá. Vieme, že ho v 6. storočí opravovali a v roku 537 ho znefunkčnili Ostrogóti. V 8. storočí ho dal opraviť pápež Hadrián I. a v roku 1453 ho celkovo zrekonštruovali na po-kyn ďalšieho pápeža Mikuláša V. Dnes zásobuje vodou aj slávnu fontánu di Trevi,“ spája antiku a súčasnosť Peter Roháč.

↑ Maliara Giovanniho Paola Paniniho už v 18. storočí Rím a jeho večné monumenty vrátane Panteónu fascinovali.

KÔRA AJ POPOL  
Reverzné inžinierstvo skúma stavebné materiály spred tisícročí. Tento odbor je zatiaľ iba v začiatkoch, no už stihol potvrdiť, že rímski stavitelia vo svojej dobe primiešavali do stavebnej hmoty sopečný popol, kôru stromov či ryžu. Internetový portál Times of Israel pred pár rokmi uverejnil výskumy potvrdzujúce nemennosť technického stavu betónu z rímskych čias, a to aj napriek vplyvom morskej vody. Admir Masic z MIT (Massachusettská tech-nická univerzita) zase prišiel s teó-riou, podľa ktorej tajomstvo úspechu spočívalo v maličkých vápencových úlomkoch a v súvisiacich chemických reakciách. Ešte zásadnejšie vyznievajú názory geologičky Marie Jacksonovej z Univerzity v Utahu. Tá vyzdvihuje sopečné horniny, ktoré rímski sta-vitelia primiešavali do stavebných materiálov. Materiál bol pomerne rezistentný voči vzniku trhlín. Dokázal sa prirodzene udržiavať v uspokojivom technickom stave.

Ďalšou zaujímavou otázkou je, či si Rímania boli plne vedomí týchto pro-cesov alebo mali iba šťastie a využívali to, čo mali k dispozícii. Niektorí vedci nevylučujú druhú možnosť. „Rímske stavitelstvo a inžinierstvo si dávalo záležať na kvalite aj na dobrej údržbe,

„Základnú kostru cestnej siete dnešných krajín západne od Rýna a južne od Dunaja dodnes tvoria bývalé rímske cesty.“

→ Francúzsky priekopník fotografie Édouard Baldus fotil aj Gardský most – historický záber historickej pamiatky.

↓ Aqua Virgo patrila k jedenástim akvaduktom, ktoré v staroveku zásobovali Rím. Tento je však vďaka opakovaným opravám stále funkčný.



ANTICKÉ AMFITEÁTRE  
Rímske amfiteátre vo fran-cúzskych mestách Arles a Nîmes dodnes fungujú a plnia svoj pô-vodný účel. Ako upozorňuje Peter Roháč, tieto diela stavali po celej ríši, no zachovali sa len tie z ka-menných kvádrov či betónu (ak ich v danej oblasti nemal po páde ríše kto rozobrať na stavebný materiál). A prečo sa metódy ich výstavby neudržali? „Súvisí to s organizáciou ríše. Po jej rozpade a celkovom úpadku sa už neorga-nizovali také ohromné stavebné projekty a s celkovým úpadkom kultúry sa zabudlo aj na staviteľ-ské technológie,“ dopĺňa Peter Roháč a spomína i grécke divadlo Epidauros, kde okrem koncertov ponúkajú aj divadelné vystúpe-nia. Tak ako pred 2 500 rokmi.

pokiaľ sa bavíme o verejných stavbách, akými boli kúpele, vodovody, chrámy či paláce. Bežné stavby, napríklad in-suly, obdoba našich panelákov, už také kvalitné rozhodne neboli,“ porovnáva Peter Roháč.

KONŠTANTÍNOVI VOJACI  
Stovky rímskych mostov stále stoja. Samozrejme, mnohé v priebehu vekov prešli opravami. Na ostrov na



rieke Tiber v strede Ríma stále vedie krátky Pons Fabricius z roku 62 pred Kristom. Veľkolepejšie vyznieva severnejší Pons Milvius či Ponte Milvio zo začiatku 3. storočia. Dnes slúži turistom, domácim obyvateľom, cyklistom, ktorí sa na jeho pravom konci napájajú na trasu pozdĺž rieky Tiber, i fanúšikom futbalového klubu Lazio, keď sa stretávajú pred zápasmi na blízkom Olympijskom štadióne. No akoby večná stavba si toho pamätá ešte viac. Napríklad vojakov armády cisára Konštantína, ktorí na moste v roku 312 vybojovali víťaznú bitku. Boli medzi nimi aj kresťania. Vladárovi sa vraj zjavil kríž a preto neskôr ukončil prenasledovanie vyznáčov vtedy ešte stále mladého náboženstva.

Ak túžime nájsť skutočnú vekmi pretrvávajúcu monumentalitu, po-zrime si rímsky Panteón. Je to fasci-nujúca stavba s najväčšou kupolou antického sveta. Tá podľa niektorých zdrojov obsahuje vo vyšších partiách stále ľahší a odolnejší materiál s vyš-ším obsahom vulkanickej horniny. „Tento chrám všetkých bohov sa za-choval len preto, že ho v 7. storočí pá-pež Bonifác IV. zmenil na kostol Panny Márie. Inak by sa pravdepodobne začal rozpadávať a materiál z neho by využili na ďalšiu výstavbu,“ myslí si Roháč. Stavebné postupy z čias antiky fungovali. Dôkazom je nespochybni-teľná trvácnosť. Čím skôr odhalíme ich princípy, tým viac pomôžeme aj sebe. Výroba cementu údajne zodpovedá asi siedmim percentám vzniknutých ce-losvetových emisií oxidu uhličitého.●



Text Zuzana Uličianska  
Ilustrácia Kateřina Morgenstein

Pani Antónia je výnimočná. Počuje veci, ktoré my nepočujeme, vidí veci, ktoré my nevidíme. A hlavne prežije to, čo by sme my neprežili. Odkedy máme euro, nespala v posteli. Keby bola na svete spravodlivosť, všetci by ju obdivovali ako hrdinku nekonečnej série mestskej verzie Ultimate Survival.

# Z PARKU

Cez deň, keď svieti slnko, leží v parku na tráve. Keď má službu jej známa, ide sa umyť na verejné WC. V noci sedí na lavičke alebo pri výklade obchodu. Snaží sa nezaspať, ale stane sa, že nad ránom už nevydrží a hlava jej klesne. Vtedy sa okolo nej začnú diať čudné veci. Niekedy jej bundu prerežú na chrbte nožom, inokedy ju postriekajú farbou. Ona mala predsa predtým peknú novú bundu a zrazu sú na nej flaky a diery!

„Neviem, čím to robia. Ale takú dieru? Od čoho to je dobré? Veď to nie ja som urobila. Veď čím? Ja nefajčím... Určite mi niečo

urobili, vymenili mi veci za také nosené, všetko na mne teraz stojí jak macko.“

Inokedy jej vymenia koleno. Predtým ju nebolelo a zrazu ju bolí. Nieкто jej ho musel vymeniť. Vlastne všetci ľudia sú už vymenení. Majú orlie nosy, a tí s orlím nosmi jej ubližujú. Predtým ľudia nemali orlie nosy, ale asi ich už všetkých vymenili. Orlie nosy mali aj tí, ktorí jej zabili mamu. Určite ju zabili, veď videla chlapov v čiernom, ako ju vynášajú z domu. A polícia neurobila nič.

Cez deň jej robia spoločnosť havrany.

# ŽENA



„Každý deň chodia za mnou, predstavte si, že akí sú múdri. Oni mňa poznajú, hneď prídu dole, aby som im niečo dala. A keď letí, taký zlý pocit, buchne trošku do vás od chrbta.“

V noci sa k nej túlia sivé mačky, ťažko povedať, kto koho ohrieva. Keby aj sama nemala čo jesť, im kapsičku vždy kúpi. Po polnoci sa prichádza najesť aj ježko.

„Také malilinké. Mačička zboka kuká, kedy ide von ježko. A viete, to je malilinké, celé tmavohnedé a má to veľké uši jak myš. A príde tu, to by ste mala vidieť, také šťavnaté má rád a do toho šliaadne nôžkami. Ale som mu to zvykla aj rozdrobiť, lebo ono ešte nevie jesť... To je ešte malilinké. A mám jedného starého kocúra, dva razy dovolil, že krk mohla som mu pohladkať, trošku, ale ináč nedovolí, len si sadne, kuká a čaká, kedy mu dám jedlo. Veľmi sa bojí ľudí. A on sa bojí ešte aj ježka, radšej ide preč. Mám ho rada, lebo už je starý.“

Keď jej nieкто dá pár eur, ide si kúpiť tričko alebo nohavice. Na čistotu si potrpí.

„Do útulkov odmieta ísť. Ani nápad! Veď keď na ulici sú tí s orlím nosmi, koľko by ich bolo tam! Tam nemôže ísť, tam by jej určite ublížili! To radšej zostane na zime.“

„Júj! A nebude vám chýbať? Tak na noc si to môžem zobrať, predsa teplejšie to bude. Pod kabát. To nevádi, len aby čisté bolo. Dobré voľné. Ja som chcela také voľné. Na Trnavskom myte taký obyčajný kabátik za 47 euro? A viete, koľko stojí jeden hrubší pulóvrik? Dvadsať euro! Veľmi zničili ceny. Tak zvýšili ceny, že až mi rozum zastane.“

Nebyť tých tašiek, večne rozložených okolo nej, bola by to elegantná dáma.

„Samé hlúposti mám v taške, ale všetko sa mi zide: papierové vreckovky, handričku, rýchloplast. Idem si zalepiť koleno, lebo je škaredé, júj, aké škaredé, nemala som také už. Nehojí sa to, lebo viete, stále som vonku. A viete, aj krížovky tu mám, som začala a už aj veľa viem. Čierne drevo EBEN, egyptský boh slnka je RA. Potom výkvet je ELITA, japonská lovyňa je AMA. Japonské je KIMONO alebo aj že SUMO. Veľa vecí viem už. Chorobná zúrivosť AMOK. Boh lásky je EROS.“

Nikdy to nemala ľahké, ale vždy sa našiel nieкто, kto jej pomohol. Napríklad primár tej veľkej žltej budovy na námestí bol na ňu dobrý. Ale potom prišiel jeden lekár, pamätá si jeho meno, a ten povedal, že už nemusí byť v ústave. Predtým, keď ešte upratovala na stavbe, občas zašla na noc do hotela, aby sa osprchovala. Niekedy ju nechali prespať vo foyeri. Ibaže teraz sú všade samí bodyguardi. Aj na stanici, aj v Centráli. Ani na lavičke pred ním nemôže zostať,

a pritom niektorých tam nechajú, čo sú aj horší ako ona. Odkedy máme euro, nespala ani jednu noc v posteli.

„Viete, niekedy je tak, že nedobre ani sedieť, ani stáť, ani chodiť. Nič. Jaké zlé. Už ani kartóny mi nechcú dať, nič, všetko už je hore nohami. Ťažko. Kedysi tadial' chodili ľudia a kde sú?“

Minule si chcela vybaviť preukaz na cestovanie, ale nie ako bezdomovkyňa, ale že už má na to roky. Chcela cestovať len vtedy, keď prší. Vtedy mala ešte aj občiansky, len fotku by potrebovala. Išla by dokonca do Tesca na Dolné Hony sa dať odfotiť.

„Ale predstavte si, nedovolili mi ani len to, zobrali mi v noci tašku, že žiadne cestovanie nebude. Prišiel jeden mladý chlap, bežala som za ním, ale veľmi rýchlo bežal. Policajtká, špinavá blond, celkom mladá, sa spýtala, že čo som mala v nej. Vedela som všetko: pulóvrik, jeden hnedý svetrik, dva dvadsaťcentové šampóny... A potom povedali, že dúfajú, že nedám trestné oznámenie proti tej osobe. Keby som to bola ja, tak so mnou by vedeli urobiť poriadok.“

Ale nie je pravda, že by sa o ňu celkom nikto nezaujímal. Jedna mladá žena jej priniesla Bibliu, dokonca ani na lupu nezabudla.

„Tak som ju položila na zem. Nepotrebujem. Na čo je mne taká Biblia? Načo mám študovať, čo bolo kedysi? Že príde súdiť živých a mŕtvych, čo sa ja mám s tým zaoberať? Keby som chcela byť v raji, musela by som byť veľmi dokonalá. Nie? A ja by som len túžila naveky zaspáť... Ja nekradnem, nerobím nikomu zle. Nemám sa s tým čo zaoberať. A ešte aj domácu úlohu mi dala, že vraj ste v prírode, máte dosť času. A ja hovorím: Áno? Nech skúsi byť celú noc a celý deň v jednom ťahu vonku. A bez peňazí! Nemám sa kde ani umyť! A že aj v prírode môžete písať domáce úlohy... Také hlúposti!“

Inokedy chodia za ňou terénni pracovníci. Kľadia pri nej, skúšajú sa dohovoriť. Vtedy sa tvári, že nepočuje alebo spí.

„Furt sa ma pýtajú, ako sa mám. Načo sa ma to pýtajú? Načo mi nosia tie veci? Nechcem nič, všetko mi aj tak cez noc ukradnú. Neveríte, raz mi policajti doniesli taký ten... čo sa voda v ňom varí... No načo by mi to bolo! Veď ja len potrebujem, aby som mala kde bývať!“

Do útulkov odmieta ísť. Kdeže! Ani nápad! Veď keď na ulici sú tí s orlím nosmi, koľko by ich bolo tam! Tam nemôže ísť, tam by jej určite ublížili! To radšej zostane na zime.

Ľudia jej ponechávajú na lavičke všeličo, urážajú sa, keď si to nevezme. Nedomyslia si, že si nevie odkúsnuť z tvrdého. Ale tvarohový dezert so škoricou má rada.

„A nebude vám chýbať? Lebo teraz nemám chuť na nič. Aj vajčka mám rada, ale od vajčka mne stále vyjdú nejaké vyrážky. Aj doma, viete, veľmi som mala rada aj na mätko, alebo praženicu, nabaliť chleba... Keď boli Veľkonočné sviatky, jój, tak som sa tešila. Mamička ich len tak do cibulovej šupky pomohla. Ja som hneď išla a dávala do seba jedno za druhým.“

„Čo chcem povedať, že či by ste neprišla so mnou sa dať ostriať, tu mám odrastené... Som bola prekvapená, toľko vlasov, čo v umývadle zostalo, odzadu už len tak tenko mám. Len tu dole odstrihnúť, aby spevnelo, lebo júj, koľko vlasov, čo mne vyšlo...“

„Vezmite si pomaranč, viete, ja na to nemám zuby. Len si zoberte! Keď budem mať peniaze, pôjdeme do reštaurácie, taká tá na rohu, kde cigáni hrajú.“●



# Saškina neposlušná noha

Text Lucia Bucheňová  
Foto Alan Hyža

Čím je staršia, tým viac ju prenasledujú pochmúrnejšie myšlienky. Čo ďalej, kedy sa to zlepší, kedy bude normálne chodiť. Aj keď mnohí hovoria, aké mala šťastie. Že prežila a žije. Že sa vrátila z onkológie.

Saška. V októbri bude mať pätnásť, dostane občiansky, prvý jasný signál, že dospelácky život sa postupne približuje. Rodičia začínajú svoje deti púšťať na prvé žúrky, výlety. Saška? „Nič také mi nehrozí,“ potichu povie, aby vzápätí dodala: „Ale veď ja viem, že mnohí sú na tom oveľa horšie.“

Alena poznamená: „Alebo už aj nie sú medzi nami, veď to dobre, Saši, vieš.“ Mama troch dcér by pre svoje baby urobila aj nemožné, len aby boli zdravé. Už niekoľko rokov je na opatrovateľskom so Saškou. Prežili si svoje. „Bolo to hop alebo trop. Tak ako to na onkologickom oddelení chodí. Takmer nikto z našich spolupacientov už nežije. Prakticky sme tam bývali rok. Najhorší rok v našom živote. Dcéрку povzbudzuješ, tváriš sa, že všetko dáme a keď ti večer konečne v boľstviach zaspi, ty reveš do vankúša a ideš sa zbláznit z tej bezmocnosti, neistoty, strachu. A keď vedľa na izbe nejaké dieťaťko svoj boj prehralo, nahováraš si, že toto sa tebe stať nemôže. Vsugerovávaš si, že žiadnu smrť si nevidela... Kto nezažil, nepochopí. Detská onkológia je najstrašnejšie oddelenie.“

Saška mala desať rokov, keď jej opuchla noha nad kolenom. Lekárka bola presvedčená, že dievčaťko len zle došliaplo. Keď k zlepšeniu nedochádzalo, Alena zobrala dcéru na ortopédiu. Urobili röntgen, následne zobrali vzorku na histológiu a v októbri 2019 zavolali, že ráno sa musia hlásiť na onkológiu v Bratislave. Nález je zhubný. „Počas toho telefonátu som sa nestihla ani zrútiť, zapamätala som si, že Sašenka má osteosarkóm a s liečbou treba začať okamžite, aby sa

to nedostalo ďalej. Aby to nenapadlo pľúca a ďalšie orgány,“ spomína Alenka.

Vystrašenému dievčaťku nasadili agresívnu chemoterapiu, aby sa nádor nad kolenom zmenšil a mohli nohu operovať. Počas dlhej januárovej operácie museli Saške vybrať napadnutú stehennú kosť, koleno aj časť pištaly. Všetko nahradili takzvanou rastúcou endoprotézou. „Na nemocničnej chodbe som sa išla zbláznit. Modlila som sa, aby sa mi dcérka z operačky vrátila. V hre bolo totiž všeličo. Aj to najhoršie, aj možnosť, že nohu amputujú,“ spomína Alena a okamžite sa jej zalesknú oči pri spomienke, keď jej dievčaťko otvorilo oči a jemne sa na ňu usmialo. „Žila a nožička bola zachránená. Ten pocit neviem k ničomu prirovnať.“

Saška takmer okamžite pokračovala v ťažkej onko liečbe. Chemoterapia bola viac než nevyhnutná. Desaťročná slečna aj cez plač a bolesti bojovala ako levička. Popritom musela rehabilitovať, zasiahnutú nohu bolo treba čo najviac rozhybať. Lenže prišla korona, situácia v celej spoločnosti bolo viac než dramatická a šokujúca, Saškina rehabilitácia nešla podľa naplánovaného rozvrhu a operovaná noha sa len skrúcala. Nie a nie ju vyrovnať a správne zohnúť v kolene. „Keď sme v auguste 2020 opúšťali brány detskej onkológie, boli sme napriek všetkému najšťastnejšie na svete. Zrazu sedíš doma na gauči, riešiš bežné veci ako vyvešať práčku, umyť kopu riadu, utrieť prach, pokosiť dvor – do mňa sa každým dňom akoby nalievali litre optimizmu a radosti. Keď si doslova vychutnávaš, že môžeš robiť tie malicherné činnosti, ktoré za normálnych okolností nenávidíš. Nuž, aj toto ti dá pobyt na ťažkom a smutnom oddelení: vážiť si naozaj každú sekundu obyčajného života,“ opisuje Alena a vysvetľuje, že naozaj uverila pocitu, že Saškin stav bude už len lepší a lepší a postupne sa vráti do normálu pred onko obdobím.

Ružový scenár ale do bodky neplatí. Koniec-koncov, Alena je odkázaná na opatrovateľský príspevok

## POMÔŽEME IM?

Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Sašky osloví. Aj Váš príspevok sa použije na úhradu novej endoprotézy pre Sašku. Ďakujeme!

Číslo účtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Saška. Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

dospievajúcej dcéry, pretože osteosarkómom zasiahnutá noha nefunguje ani zďaleka tak, ako predpokladali

↓ Saška sa vrátila z onkológie a jej mama verí, že noha sa výmenou endoprotézy zlepší tiež.

„Bránia nám peniaze. Ja sa nevzdávam, budem prosiť každého o pomoc, každé jedno euro nám dáva šancu, hoci viem, že Saške to príjemné nie je. Hanbí sa. Ale ja chcem urobiť maximum pre to, aby Saška chodila bez barlí.“

lekári. „Ona vlastne nefunguje vôbec, len ju mám, ale veď vďaka aj za to,“ lakonicky pošepne Saška. Nadvihne sa z gauča, automaticky berie do rúk barle, podoprie si ich pod pazuchy a kostrbatou chôdzou odcupitá z izby na dvor. Na chorú nohu nedošliapne, len sa oprie o prsty, päta je vo vzduchu, noha v kolene stále ohnutá. A pazuchy od barlí už natrvalo fialové. Podliate od opierok. Bez nich totiž neprejde nič. Prekážkou je každý schod, cesta do kopca, priehlbina v tráve. Saška je obrovským milovníkom zvierat, doma majú psov, orientálneho – bezsrstého kocúra, korytnačky, chameleóna, ale také naháňanie so psami, ktoré zbožňovala, nehrozí. Noha jednoducho neposlúcha a trvá to už pridlho. Onkologicky je Saška stále sledovaná, najskôr chodila na kontrolu každý mesiac, potom každé tri, aktuálne je interval každé štyri mesiace. Vždy jej urobia cétečko nohy, röntgen pľúc a, chvalabohu, zatiaľ je vždy všetko v poriadku. „Do jej 21 rokov bude na kontroly chodiť stále. Horšie je to s nohou, tam hľadáme možnosti, skúšame, čo sa dá, ale sme v koncoch,“ hovorí Alena.

Endoprotéza Saške nepomohla. Nohu ani napriek rehabilitáciám a domácejmu cvičeniu vôbec neohne. Keďže roky správne nedošľapuje, držanie tela sa prevažuje na jednu stranu, dokonca sa jej už vykrúcajú aj prsty na nohe. „Naši lekári dookola opakovali len rehabilitácie. Robíme, čo sa dá, ale platí 3 500 eur za dvojtyždenný pobyt, na to nemáme. Keď som vysvetľovala doktorovi, že nijaké zlepšenie na Saškinej nohe nevidíme, dostala som

to napriamo: Máme sa obrátiť na zahraničie, na Slovensku mojej dcére nevedia pomôcť,“ vysvetľuje Alena. Ako správna mama začala pátrať po možnostiach. Boli na konzultáciách vo Viedni, kde ortopéd veľmi rýchlo zistil, že endoprotézu treba Saške vybrať, pretože sa neujala, navyše problém s ohybom nohy spôsobuje aj nejaká ohnutá časť endoprotézy.

Nádej vo Viedni dostali. Ale nie stopercentnú. Môže sa stať, že telo opätovne titán neprijme, a tým pádom výmena endoprotézy nebude možná. „Skloňuje sa aj amputácia nad kolenom, ale to si nepripúšťame. V akom stave má tkanivo sa zistí až pri operácii. Zárok vo Viedni vyjde na 40 000 eur. Ja sa nevzdávam, budem prosiť každého o pomoc, každé jedno euro nám dáva šancu, hoci viem, že Saške to príjemné nie je. Hanbí sa. Ale ja chcem urobiť maximum pre to, aby chodila bez barlí, hoci noha o pár centimetrov skrátená bude. Ale bude môcť došľapovať na celé chodidlo a nebude sa jej deformovať chrbtica.“●





|  | NOTA BENE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 38<br>KOMENTÁRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <div></div> <div><b>Zajtra sa nenapijem</b><br/><i>Marcel Rebrow</i></div> <p>Pred časom bola v našom klube abstinuujúcich alkoholikov diskusia o nultom dni. Dni, kedy sme sa obrazne druhýkrát narodili – kedy sme posledný raz pili. Väčšina si ho pamätá presne. Ja si pamätám dátum. Bolo to na moje narodeniny. S rokom mám problém. Musím si spočítať, čo bolo predtým, čo potom. Rok ale nie je dôležitý. Ako povedal kamarát Ivan: „Rozdiel medzi abstinantom, ktorý nepije päť dní, a abstinantom, ktorý nepije päť rokov, je jedno poldeci.“</p> <p>Dôležitejšia ako dátum je pre mňa emócia z toho dňa. Zážitok úplného dna. Neležal som ožratý niekde v priekope. Neskončil som na detoxe na psychiatrii ako párkrát predtým. Bol som sám na chate v Alpách. Triezvy. Nepamätám si ako dlho, možno pár týždňov, možno pár mesiacov. Vyšľapal som si na svoj obľúbený kopec. Na vrchole som zašiel na obed. Už som mal zaplatené, keď som sa vrátil k baru a kúpil si chľast – pár malých fľaštičiek s likérom. Vypil som ich až na chate. Potajomky, aj keď som bol sám. Lebo tak som bol zvyknutý – piť osamote a tajne. Vtedy som si uvedomil, aké je to úbohé a že takto už žiť nechcem.</p> <p>Od toho dňa som sa alkoholu nedotkol. Spočiatku bol mojou hnacou silou hnev. Hnev na chľast, na seba samého. Potom som si uvedomil, že hnev mi nevydrží naveky. Potreboval som iný motor. Stala sa ním spomienka na môj nultý deň. Vedel som, že to už znovu nechcem zažiť.</p> <p>Univerzálny návod, ako skoncovať so závislosťou, neexistuje. Na každého platí niečo iné. Na mňa funguje spomienka na nultý deň a jednoduchý plán na ďalší deň. Nie rok, nie mesiac, nie týždeň. Pre mňa je dôležité vedieť, čo budem robiť zajtra. A viem, že zajtra sa nenapijem.●</p> | <div><b>Posypaná duša</b><br/><i>Zuzana Mojžišová</i></div> <div></div> <p>K čítaniu poézie sa dostávam zriedka, a priznávam bez mučenia, nevelmi sa v nej vyznám. S takou výbavou by človek nemal písať recenziu. Preto musím hneď na začiatku povedať, že toto nebude recenzia. Len pokus o sprostredkovanie krásneho zážitku. Priniesla mi ho útla knižka <i>Půjčovna dřevěných dortů</i> (Malvern 2024) českého básnika, spisovateľa, prekladateľa a novinára Ivana Wernischa (1942), o ktorom Karel Milota, ozajstný recenzent a znalec, sám básnik, napísal: „<i>Tato poezie není pasivním otiskem emocí, nýbrž autonomní uměleckou strukturou, jež je vyvolává, aniž by se jim podobala. A tak, ačkoliv je velmi vzdálena racionální konstrukci a založena především na intuici, dosahuje zvláštního druhu preciznosti...</i>“</p> <p>Wernisch podotkne, že „<i>falešná aniryzí, skromnost mi není cizí</i>“, a chváta ďalej, otvára pekný letný deň, navštívi truhlárskeho majstra, čo prišiel vziať živému človeku miery na pohrebnú truhlu, počuje maličkého píšťalkára aj svadobný hudobný parostroj, pokúsi sa o zásah na plechovej strelnici, ide do hostinca aj vykričaného domu, vidí nad cestou sa dvíhať prach a mesto Prahu, stretne túlavé dieťa aj Karlíčka s vareškou, porozpráva, čo sa stalo, keď Hurdálovic Mařena našla v lese Sylvestra a priviedla ho domov, stane sa uprostred sveta svedkom monológu istež ženy: <i>Poček, tebe já přece znám... / ty jsi ten... no, ten... vzpomeň si přece, / měla jsem kvitkované šaty, / takové letní šaty s dlouhým rukávem, / stála jsem pod stříškou kavárny / a čekala, až přestane pršet / Byla to jenom krátká přehánka / a ty jsi Rudolf, nebo tak, / vidě, že jsi Rudolf</i>. Jazyk je tu ozajstným materiálom, nielen nejakým nutným sprostredkovateľom. Wernisch vie otvoriť dušu a posypať ju raz cukrom, raz korením, raz... Vždy krásou.●</p> | <div></div> <div><b>Prst ruského imperializmu</b><br/><i>Pavol Pekarčík</i></div> <p>Pri návrate z frontu, keď prechádzam hranicu z Ukrajiny na Slovensko, vždy premýšľam nad rozdielom v odolnosti medzi nami. V schopnosti odolávať dezinformáciám, ktoré považujem za najvýraznejšiu sociálnu hrozbu dneška.</p> <p>Ukrajinu sceluje reálny konflikt a agresia, nebezpečenstvo, ktorému musí čeliť. Na jej obyvateľov nepadá prášok z vymyslených chemtrails, ale reálny zápalný biely fosfor, ktorý sa na človeku nedá uhasiť. Úradníci nemajú čas spochybňovať existenciu vírusu či guľatosť Zeme, lebo počítajú mŕtvych po útoku ruskej rakety na supermarket. Politici namiesto šírenia hoaxov riešia reálny problém, ako získať elektrinu a zmobilizovať viac obrancov.</p> <p>Rozmýšľam nad amorfnosťou krajiny, kde ľudia obľubujú kroje a zároveň ju muži v desiatkach tisícov odmietajú brániť. Nad krajinou, ktorá je „unavená“ vojnou v susednom štáte.</p> <p>Každý dotyk ruského imperializmu krajiny naokolo z odolňuje. Poľsko, pobaltské štáty aj Ukrajina prišli pri týchto „dotykoch“ o mnoho ľudí a emocionálna pamäťová stopa je tam na úplne inej úrovni ako u nás. Preto sa ich politici správajú empatickejšie. Niektorých Slovákov sa prst ruského imperializmu dotkol asi príliš dávno, iných možno vôbec – inak by sme neriešili fiktívne problémy, ale pustili sa nebabrácky a odvážne do riešenia tých ozajstných.</p> <p>Pri nevhodných vyjadreniach našich predstaviteľov sa musím hanbiť. Na to mi môj priateľ, zoológ a dobrovoľník, ktorý evakuuje civilistov zo sivej zóny, súcitne potľapká po ramene a povie: „U vás na Slovensku je to presne ako kedysi dávno u nás, len oveľa rýchlejšie.“ Zinterpretujte si to sami...●</p> |

Zima sa blíži. Zásoby jedla, tepla a ďalších vecí na prežitie sme si už nahonobili. Aby sme prežili všetky ťažkosti a nečakané výzvy aj v psychickom zdraví a bez strachu, potrebujeme niečo navyše.

Text Elena Akácsová  
Foto Volkan Olmez (Unsplash)

# AKO

Som vďačný za to, že moje dcéra dobre zmaturovala a dostala sa na vysokú školu, že sa nám v dedine podarilo opraviť cestu a že mráz nezničil úrodu marhúľ, napísal na sieť X jeden starosta. Napísal to do skupiny slovenských diskutérov, kde všetci nadávajú, sú naštvaní, čo sa deje na najvyšších poschodiach politiky, na ulici, na úradoch, na Ukrajine, v Amerike... Chvilu na to nikto nereagoval, potom sa ho niekto spýtal, že no a čo má byť? Odpovedal, že len chcel pripomenúť, že nie všetko je zlé a že si každý deň treba spomenúť aj na pekné veci, aj na to, čo sa podarilo a za čo sme vďační, inak sa v tom marazme utopíme. Ďalšia diskutérka mu napísala, že to je sice pekné, ale jej kamarátku to z rakoviny nevylieči.

Nuž, rakovinu nevylieči, ale všeličo iné hej. Je to vlastne cvičenie prevzaté z pozitívnej psychológie a má za úlohu doslova v nás vytrénovať schopnosť vidieť pohár poloplný a nie poloprázdny. Pretože len tak získame odolnosť, aby sme zvládli aj tie najťažšie chvíle a nepodľahli panike, strachu a depresii. Volá sa *Tri dobré veci* a je veľmi ťažké. Pretože evolúcia nás vycvičila, aby sme si všímali zlé veci, zlé znamenia, nie tie dobré. Sme potomkami pesimistov, tých, čo si pripravili zásoby pre prípad zimy, núdze, nedostatku.

# DOBRO

| 39<br>PROTI SRSTI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ODOLNOSŤ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dnes, v čase dostatku, sa táto evolučná výhoda mení na nevýhodu a my musíme vedome pracovať a precvičovať sa v schopnosti premýšľať o tom, čo sa nám podarilo. Takže to cvičenie. Každý deň si treba zapísať tri veci, za ktoré sme v ten deň vďační. To sa ľahko povie, ale oveľa horšie realizuje. Raz na to zabudneme, potom nemáme po ruke diár alebo po obzvlášť blbom dni nie sme schopní z hlavy nič vydolovať a radšej by sme si dali pauzu. Odborník na pozitívnu psychológiu Shawn Achor v knihe <i>The Happiness Advantage</i> radí zapojiť do písania okolie, napríklad deti. Od jedného trénovaného sa totiž dozvedel, že keď po ťažkom dni chcel vynechať zapisovanie, deti odmietali večerať, kým tie tri veci nenapiše.</p> <p>Ďalší odborník na pozitívnu psychológiu Martin Seligman v knihe <i>Flourish</i> radí, že môžeme začať vecami, ktoré nás potešili (manžel doniesol domov</p> | <p>zmrzlinu, ktorú mám rada, sestra porodila zdravého synčeka...). To však nie je všetko – mali by sme tam dopísať aj to, prečo sa to stalo (lebo je pozorný, lebo som mu zavolała a pripomenula mu to...). Seligman priznáva, že písať si takéto dôvody je spočiatku veľmi čudné, ale sľubuje, že to časom pôjde hladšie a ak vytrváme, možno o pol roka zistíme, že máme menej príznakov depresie a cítíme sa šťastnejší. Overené to má na sebe, na svojich študentoch, pacientoch, na takmer dvoch miliónoch návštevníkov jeho stránky aj na americkej armáde.</p> <p>Cieľom nie je dospieť k prehnanému optimizmu. „Ideálny spôsob myslenia nie je ten, ktorý nehľadá žiadne riziká, ale ten, ktorý uprednostňuje dobro. Nie preto, aby sme boli spokojnejší, ale preto, že toto všetko dohromady plodí viac dobra,“ vysvetľuje Achor.●</p> |

# SA HROMADÍ





# Usmievavý introvert



Choval pytóna, poletušky, leguány, papagáje aj tarantuly. Nemal snád' len škorpióna a psa. Náš predajca Martin je milovník zvierat.

Text Dagmar Gurová  
Foto Tomáš Hrivňák

Martin má zaujímavý pohľad na svet. Je veľmi vnímavý. Postrehne detaily, ktoré si mnohí nevšimnú. Asi aj preto s ním možno viesť osviežujúce rozhovory. „Som introvert, ale mám rád, keď sa niekto zastaví na mojom predajnom mieste a porozprávame sa,“ povie s úsmevom.

Už vyše pol roka ho možno zastihnúť pred Hlavnou poštou v Bratislave. Na mieste, kde ľudia viac ako šestnásť

rokov kupovali NOTA BENE od Janka. „Vybudoval si tu meno, ale myslím, že sa to už darí aj mne,“ hovorí Martin. „Mám tu známych, ktorí chodia na poštu denne a pristavia sa, aj keď si práve nekúpia časopis. Zdravia ma na ulici aj v električke na druhom konci mesta.“

Martin cestuje do centra z mestského útulku na Hradskej, kde momentálne býva. Náš časopis začal predávať, keď prišiel o bývanie a pre zdravotné ťažkosti si nemohol nájsť prácu. „V útulku mám trikrát denne stravu a mohol by som tam ostávať celé dni, ale radšej niečo robím. Krok za krokom idem podľa plánu, ktorý som si nastavil.“

Najskôr si chcel aspoň ako tak zlepšiť zdravie. Do útulku prišiel z nemocnice, kam sa dostal vo veľmi zúženom stave. „Odvtedy to vidím lepšie a lepšie,“ hovorí. Vybavuje si invalidný dôchodok a momentálne skúša, ako so svojimi zdravotnými obmedzeniami zladiť prácu, ktorú si našiel vďaka predaju NOTA BENE. „Ponúkol mi ju pán, ktorý ma denne vídal na predajnom mieste,“ hovorí Martin. Zatiaľ stále predáva aj časopis, ktorým si privyrába na základné potreby. „Dúfam, že postupne sa dokážem osamostatniť od útulku a nájsť si vlastné bývanie,“ plánuje.



„Dnes to nejde, ale zajtra bude nová príležitosť.“

žubrienky, raz aj modlivku,“ spomína. „Neskôr som choval všetko možné – poletušky, leguány, gekony, papagáje aj tarantuly. Nemal som snád' len škorpióna a psa.“

Vo svojej malej izbe mal päť akvárií. Spoločnosť mu robila samička potkana, ktorej nechával otvorenú kľetku a vždy mu vybehla v ústrety, aby sa mohli hrať.

„Napĺňalo ma, že som sa o zvieratá staral, čistil som im akváriá, kľetky. Bolo to veľmi osobné a citové. Pokiaľ má k vám zviera vzťah, vie vám dať veľmi veľa,“ hovorí. Aj také mačky, ktoré sú dosť nezávislé, ale Martin ich považuje za terapeutické zvieratá. „Čokoľvek ma bolelo, Cica prišla ku mne, ľahla si na boľavé miesto a vrnela, kým sa to nezlepšilo,“ opisuje.

Najexotickejšou bola asi samička pytóna tygrovaneho, o ktorú sa staral jedenásť rokov. „Na začiatku merala asi osemdesiat centimetrov. Keď som ju musel dať do novej rodiny, lebo som šiel na dlhšie do zahraničia, mala už päť a pol metra.“

V terajšej situácii by sa o zvieratá starať nemohol, a tak sa snaží nájsť pozitíva v tom, čo má. Jeho obľúbeným dňom je sobota, keď okolo pošty chodia aj iní ľudia ako cez pracovný týždeň. V nedeľu oddychuje – ide na prechádzku, prečíta si obľúbenú detektívku alebo si pozrie film. ●





42

NOTA BENE

LÚŠTENIE

|                         |                            |                     |              |                        |                       |                           |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
|-------------------------|----------------------------|---------------------|--------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------------|--------|------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| autor:<br>Pavol Surovec | smútok<br>(básn.)          | tovarová<br>položka | klamstvá     | tamten                 | ponárajú              | Pomôcky:<br>AKTE,<br>AROK | hore<br>(angl.) | meno tenistu<br>Djokoviča     | kráčam | Fond<br>národného<br>majetku | okrem iného<br>(skr.) | EČV<br>Ružomberok  | 4. časť<br>tajničky                    | mohame-<br>dánsky boh |
| spád                    |                            |                     |              |                        |                       | rovnosata                 |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
| 1.časť<br>tajničky      |                            |                     |              |                        |                       | uskutočnil                |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
|                         |                            |                     |              |                        |                       | lietadlo<br>(zast.)       |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
| zomiera                 |                            |                     |              |                        |                       |                           | vezmi<br>(čes.) |                               |        |                              | začiatok<br>pretekov  | EČV Čadca          |                                        |                       |
|                         |                            |                     |              |                        |                       |                           | promenáda       |                               |        |                              |                       | tropický<br>jašter |                                        |                       |
| ukazovacie<br>zámeno    |                            |                     | niekde       |                        |                       |                           |                 |                               |        | švihnutie                    |                       |                    |                                        |                       |
|                         |                            |                     | vyčiarknutie |                        |                       |                           |                 |                               |        | časť<br>Atén                 |                       |                    |                                        |                       |
|                         | Dopravná<br>škola          |                     |              | mesto na<br>Filipínach |                       |                           |                 | zn. čistiaceho<br>prostriedku |        |                              |                       |                    | Institute of<br>Technical<br>Education | čmud                  |
|                         | Prešovský<br>samospr. kraj |                     |              | čln na Rýne            |                       |                           |                 | možno                         |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
| farba v<br>kartách      |                            |                     |              |                        | alebo<br>(angl.)      |                           |                 | klieštovec                    |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
|                         |                            |                     |              |                        | citoslovce<br>smiechu |                           |                 | rieka pri<br>Omsku            |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
| 2. časť<br>tajničky     |                            |                     |              |                        |                       | 3. časť<br>tajničky       |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |
| Katarína<br>(dom.)      |                            |                     |              |                        |                       | nahodím<br>omieľku        |                 |                               |        |                              |                       |                    |                                        |                       |

Vylúštenie z minulého čísla: Ten, kto nikdy neurobil chybu, [nikdy nič nové neskusil]. – Albert Einstein

Moc lidí nekazí. To strach [...]. — John Steinbeck

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 3 |   |   | 2 |   | 4 |   |
|   |   |   | 3 | 5 | 6 |   | 1 |   |
| 5 |   |   | 6 |   | 4 |   | 2 |   |
|   | 5 |   |   |   |   | 1 | 7 | 4 |
| 2 | 7 | 4 | 5 | 3 |   |   |   |   |
|   |   |   | 7 | 4 |   | 2 | 5 |   |
| 9 | 4 | 6 |   | 5 |   |   |   | 2 |
|   |   | 2 |   | 6 | 3 |   |   | 9 |
|   |   | 5 |   | 9 |   | 4 |   | 6 |

griddlers.net

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 9 |   | 2 | 5 | 1 |   | 6 |   |
|   | 1 |   | 8 | 7 | 6 |   | 3 |   |
|   | 7 | 2 |   |   |   | 8 | 1 |   |
| 7 |   |   | 6 |   | 2 |   |   | 9 |
| 1 |   | 9 |   |   |   | 2 |   | 6 |
| 2 |   |   | 5 |   | 7 |   |   | 3 |
|   | 8 | 5 |   |   |   | 6 | 2 |   |
|   | 2 |   | 4 | 6 | 8 |   | 5 |   |
|   | 6 |   | 7 | 2 | 5 |   | 9 |   |

griddlers.net

### KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
- Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
- Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

### KÓDEX PRISPIEVATEĽA

- Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- Prispievajte na časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze predajcu.
- Neprispievajte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- Časopis, na ktorý ste prispeli, si prosím zoberte so sebou.
- Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova ponúkať.

MESAČNÍK NOTA BENE, 22. ROČNÍK, 9/2024

**Redakcia:** Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905 143 651. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská. Redaktorka: Dagmar Gurová 0917 337 235. Vizualný koncept: Denisa Šifrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáčková Rišková.

**Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBK. Registrácia na MV SR dňa 20.3.2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

**PROTI PRÚDU:** Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Zuzana Pohanková 0917 275 812, Martin Zuščin 0944 025 817. PR a inzercia: Anna Augustínová 0908 598 019.

**Program NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlecík 0907 733 388, Peter Kováč 0908 229 830, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946.

**Program Bývanie NOTA BENE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplóczká 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Senajová 0905 440 887. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovská 0905 952 471.

**Program Advokácia:** Nina Beňová 0908 434 826.

Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 4 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,40 € a predáva za plnú sumu 2,80 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím, informujte nás alebo partnerskú organizáciu.
- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.
- OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe. Viac na notabene.sk.

43

TIRÁŽ

ODOLNOSŤ





# NOTA BENE

Teraz môžete  
pomáhať  
aj kartou



## Platíte za NOTA BENE bez hotovosti



[mastercard.sk/  
nota-bene](https://mastercard.sk/nota-bene)

Mastercard® vám odteraz umožňuje platiť u predajcov NOTA BENE pohodlnejšie. Podporíte tak ľudí v sociálnej tiesni, ktorí riešia ťažkú životnú situáciu vlastnými silami. Predajcovia časopis získajú za 1,40 eura a ponúkajú ho za 2,80 eura.

Spoločne dosiahnuť malé zmeny:  **na nezaplatenie**

## V BRATISLAVE A PIEŠŤANOCH