

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

Október 2022/255



NOOC

Letné čítanie z NOTABENE

Očarujúci svet ukrajinských rozprávok

MÚDRY SLÁVIK



Preložil
Marián Heveši
Ilustrovala
Helga Pavelková

UKRAJINSKÉ
ĽUDOVÉ ROZPRÁVKY

5€
polovica
pre predajcu
**NOTA
BENE**

Kúpite len u Vášho predajcu



Rozhovor
Kultúra noci

4



Reportáž
Obloha plná farieb

8



Téma
Laboratórium na sny

14



Fenómén
Dve srdcia upíra

18



História
V tme za slobodou

20



Rozhovor
Neviditeľné zranenia

24



Pútník
Za polárnym kruhom

30



Bezsenne noci

Nápady sú plaché, možno aj preto k nám väčšinou prichádzajú v noci.

Mnohí umelci tvorili najradšej, keď svet okolo stíchol.

Vincent van Gogh tvrdil, že noc je živšia a omnoho farebnejšia ako deň. Známy ponocovač, spisovateľ Marcel Proust, si dokonca obložil steny svojej spálne korkom, aby mohol cez deň spať a v noci písať.

Mozog sa v noci mení. Predný lalok utlmuje svoju činnosť a k slovu sa dostáva pravá hemisféra. Tá nahráva tvorivej aktivite. Ponocovať je tiež opojné, ako vie každé malé dieťa. Prebdená noc ovplyvňuje mozog podobne ako pitie alkoholu. Nie však bez následkov.

Nočnú stráž nad spiacim mestom držia aj ľudia bez domova. Kto spí na ulici, vie, že vás môžu kedykoľvek okradnúť, zbiť, je vám zima - v konečnom dôsledku je ľahšie zostať hore. Podľa najnovšieho prieskumu z Paríža trpí chronickou nespavosťou až 41 % ľudí bez domova. Menej ako štyri hodiny spánku za noc reportovalo dvakrát viac opýtaných žien ako mužov. Ani v útulkoch nenájdu ľudia bez domova potrebné súkromie, ticho a bezpečie zavretej izby. Podľa iného prieskumu 70 % obyvateľov útulkov hlásilo vážne vyčerpanie, ktoré im bráni v bežnom fungovaní.

Následky chronickej nespavosti sú vážne. Nedostatok spánku zvyšuje riziko depresie, úzkosti či samovražedných tendencií. Spôsobuje aj kardiovaskulárne ochorenia, cukrovku, oslabuje imunitu a skracuje dĺžku života. Podľa výskumov spánok kratší ako päť hodín za noc môže zvýšiť riziko úmrtnosti až o 15 %. Nečudo, že odopieranie spánku patrí k najkrutejším formám mučenia.



Vyspi sa na to, znie ľudové múdro. Po výdatnom spánku to človeku myslí lepšie. Medzi veľikánov, ktorí si poctivo zdriemli a vo sne objavili odpovede, ktoré dlho hľadali, patril autor tabuľky prvkov Dmitrij Mendelejev alebo filozof René Descartes, ktorému sa základné tézy vedeckej metódy zjavili vo sne počas jednej novembrovej noci v roku 1619.

Dobrý spánok je základom dobrého zdravia. Preto sa v téme bezdomovectva vedú diskusie, že náklady na bývanie by sa mali považovať za záležitosť zdravotnej starostlivosti. Aby sa ľudia dostali z bezdomovectva, potrebujú bezpečný priestor, kde sa na to môžu vyspať.

Tým, ktorí tak ako ja po nociach dorábajú zamiešané, želám, aby sme odolali lákadlám noci a dopriali si výdatný spánok. So svojimi démonmi netreba vždy bojovať. Niekedy ich stačí nechať sa poriadne vyspať. Problémy nezmiznú, ale budeme mať silu im čeliť. V tejto temnej dobe ju budeme potrebovať.

Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka

Kultúra noci

 Jana Čavojská  Archív M. P.

Mestá s rušným nočným životom sú bezpečnejšie, myslí si nočný primátor holandského Groningenu Merlijn Poolman. Potme je vždy niekto na ulici a ľudia dávajú pozor jeden na druhého.

NOTA BENE

10 2022

Rozhovor

4



Merlijn Poolman je od roku 2018 nočným primátorom holandského Groningenu. „Denných“ ľudí, ktorí nočný život podceňujú a v ich predstavách je len o popíjaní, drogovaní a tancovaní na čudnú hudbu, presvedča o dôležitosti noci. „Vytvára tretinu ekonomiky a vzniká počas nej veľa kreatívnych nápadov,“ hovorí. V Holandsku už pochopili, že vojna proti drogám je dávno prehratá. Význam má vzdelávanie mladých ľudí o ich zodpovednom užívaní. Aj to patrí do agendy nočného primátora.

Ako si sa dostal na pozíciu nočného primátora?

Začínal som s hudbou, bubnoval som v metalovej kapele. Vyštudoval som hudobný manažment. V rokoch 2011 až 2017 som mal nočný klub. Z metalovej scény som sa posunul na tanečnú. Počas toho obdobia som sa postupne čoraz viac dostával k politickým súvislostiam. Nebolo to len o párty a pití piva, ale aj o kontaktoch s ľuďmi zo samosprávy a rôznych inštitúcií v Holandsku aj na medzinárodnej úrovni. Začal som sa zaoberať tým, akú úlohu má kultúra a hudba v spoločnosti a ako by sme ich mali manažovať a financovať. V roku 2018 ma zvolili za nočného primátora.

Kto v Groningene volí nočného primátora?

Prebieha online hlasovanie, osobné hlasovanie počas volebnej noci a hlasovanie v komisii, ktorej členovia sú lokálni politici, zástupcovia barov a klubov, úradník z oddelenia licencií pre nočné podniky a známy televízny moderátor. Vyhrál som všetky tri tieto hlasovania.

Je pravda, že Groningen patril k prvým mestám s nočným primátorom?

Áno. Prvého sme mali v roku 2011. Celosvetovo bol prvý Amsterdam, inštitucionalizovaná verzia tejto funkcie tam vznikla v roku 2002. V Rotterdame mali už predtým veľmi slávneho týpka, ktorého volali nočný primátor. Nie preto, že by robil túto prácu, ale preto, lebo bol vždy hore na nejakej párty.

Aké sú tvoje hlavné úlohy?

Prepájam tri skupiny, ktoré sa navzájom potrebujú, ale nie vždy si rozumujú. Prvá sú verejní zamestnanci.

Úradníci a politici, ktorí pracujú počas dňa. Druhá skupina sú profesionáli noci, teda ľudia, ktorí v noci zarábajú. Majitelia barov a klubov, dídžeji, barmani, čašníci, ochranka, upratovačky. Tretia skupina sú ľudia, ktorí sa v noci zabávajú. Tieto tri skupiny sú často medzi sebou v konflikte. Napríklad majitelia barov nerozumejú, prečo vláda robí nejaké regulácie, a ľudia na párty zas nechápu, prečo majitelia zvyšujú ceny. Keďže som mal sedem rokov svoj klub, viem jednať so štátnymi úradníkmi a rád chodím na párty, myslím si, že hovorím jazykmi všetkých troch skupín a dokážem ich prepájať. Ako nočný primátor som sa dostal do širšej medzinárodnej siete ľudí pracujúcich v oblasti nočnej kultúry a zistil som, že by som mal mať nočnú radu. Aby som v tom nebol sám, ale mal okolo seba skupinu ľudí, v ktorej by mal každý na starosti špecifickú oblasť. Teraz nás takto spolupracuje sedem.

Čomu sa venujete?

Groningen je mladé mesto. Z 240 000 obyvateľov je 80 000 študentov, veľa z nich prišlo zo zahraničia. Organizujeme pre nich workshopy, na ktorých ich informujeme o zodpovednom užívaní drog a alkoholu, osobnom priestore a intímnej zóne, o tom, čo robiť, ak ste sa stali obeťou sexuálneho obťažovania a podobne. Mladých ľudí učíme napríklad, prečo by nemali brať drogy, a ak ich berú, tak ako by ich mali užívať zodpovedne, aby nevznikali závislosti, že by ich nemali kombinovať s alkoholom a podobne. Nesúdime. Informujeme a snažíme sa doceliť, že budú v týchto veciach zodpovednejší. Učíme napríklad aj ako komunikovať v situácii, ak mladému dievčaťu v bare muž kupuje drahé drinky, ona ho možno aj pobozká, ale to neznamená, že chce ísť aj k nemu domov. A podobné veci spojené s drogami a sexom, ktoré sú súčasťou nočného života. Aby sme si boli istí, že nočné prostredie bude bezpečnejšie a rodičia môžu byť pokojnejší, že sa o tieto záležitosti niekto stará. Štátne úrady nevedia, ako sa k tomu postaviť. My v nočnej rade pochádzame z prostredia nočného života a vieme lepšie, ako na to.

Máte konkrétne návrhy na zlepšenie?

Z našich skúseností nám vyplynula napríklad potreba nočného centra. Bezpečnej zóny v centre mesta, kde ľudia dostanú pomoc, ak ich niekto sexuálne obťažuje, stali sa obeťami násilia, vypili príliš veľa alkoholu, zoberali príliš veľa drog alebo len chcú získať viac informácií o tejto problematike. Našťastie, v tomto projekte vidia zmysel všetci lokálni goningskí politici. Koncom tohto roka alebo v januári 2023 by sme mali mať k dispozícii priestory a budeme môcť začať pracovať. Tento projekt by sme potom chceli priniesť aj do ďalších miest. Myslím si, že by ho mala mať aj Bratislava.

Je pozícia nočného primátora platená?

Je to veľmi zle platená pozícia. Dostávam tisíc eur na rok. Ďalšie príjmy mám z workshopov. Ale chcem, aby nočný primátor dostával plat. Ja aj celá nočná rada dávame do našej práce veľa energie a času. Myslím si, že si za to peniaze zaslúžime.

Tých tisíc eur ide z rozpočtu mesta?

Áno. Ale nie som súčasťou štruktúry orgánov samosprávy. A to je podľa mňa dôležité. Nezávislosť nočného primátora. Lebo hoci na mnohých projektoch s mestom výborne spolupracujeme, niekedy je náš pohľad na vec odlišný a som so samosprávou v konflikte. A je zložité byť v konflikte s ľuďmi, ktorí ťa platia. S ďalšími deviatimi holandskými mestami sme nedávno založili DNA, Dutch Nighttime Alliance. Začíname lobiť u centrálnej vlády za to, aby nás financovali zo štátneho rozpočtu ako nezávislých bez napojenia na samosprávu, ktorá by mohla využívať naše skúsenosti na projektovej báze. Práve budúci pondelok máme ako DNA prezentáciu na veľkej konferencii o hudobnom sektore a budem o tom hovoriť s ministrom kultúry.

Fajn, že minister kultúry bude počúvať o klubovej scéne. Je dôležité, aby sa aj o tomto type kultúry hovorilo na najvyššej štátnej úrovni?

Áno. Ľudia musia vidieť, že nočná kultúra nie je len o párty a drogách. Napríklad najslávnejší Holanďania vo svete sú futbalisti a dídžeji – a tí prišli z kultúry noci. Ľuďom dňa zvyknem hovoriť, že nočná kultúra

NOTA BENE

10 2022

Rozhovor

5

je všetko, čo sa odohráva od ôsmej večer do ôsmej ráno. Takže ak ide te večer do peknej reštaurácie alebo na pohár vína do drahého baru, tiež ste súčasťou nočnej kultúry. Nielen technotanečníci, fičiaci celú noc na extáze, ale aj ľudia, ktorí si užívajú večer vonku s drinkom, žijú nočným životom. Nočná kultúra vytvára tretinu ekonomiky a veľa pracovných miest. Týka sa množstva ľudí. Nielen tých, ktorí si v noci zarábajú, ale aj tých, ktorí v noci nachádzajú pozitívne vibrácie vo svojich životoch. Keď som mal nočný klub, každý tam bol šťastný. Barmani, čašníci, dídžeji, ochrankári aj návštevníci. Pracovali sme na niečom veľmi pozitívnom, čo prinášalo nielen peniaze, ale aj robilo ľudí šťastnými. Čo je tiež pozitívny faktor v spoločnosti.

Ak žiješ v noci, ako vyzerajú tvoje dni? Ako to vplýva na tvoj biorytmus?

V súčasnosti pracujem hlavne počas dňa a v noci si rád osem hodín spím. Na eventy chodím cez víkendy. Práca v nočnom klube mi nechýba, aj keď to boli pekné časy. Ale keďže som nočným primátorom, stále som v úzkom kontakte s ľuďmi z nočnej kultúry. Chodím von, sledujem, či všetko dobre funguje, aké sú problémy, ktoré treba riešiť. No moja skutočná práca – venujem sa podnikaniu – sa odohráva cez deň.

Ktoré sú najväčšie problémy Groningenu v noci?

Bezpečnosť. Groningen je všeobecne veľmi bezpečné mesto, ale ešte stále pomerne často dochádza k prípadom sexuálneho obťažovania. Týka sa hlavne žien. Nevedia, čo robiť, keď sa im to stane. V našom nočnom centre by v takých prípadoch mohli dostať pomoc. Ak ženu niekto chytí za prsia, nepôjde s tým na políciu, aj tak by to nikam nevedlo. Barmani v nočných podnikoch vám však potvrdia, že také veci sa stávajú dvakrát za večer. Učíme personál a ochrankárov, aby si tie prípady všímali a zakročili a aby vedeli, ako reagovať, ak žena za nimi príde s tým, že sa niečo také udialo. Študentov vzdelávame v tom, čo nerobiť, ako neobťažovať ženy, ako nezareagovať agresívne, keď do nich niekto napríklad náhodou drgne lakťom. Faktom je, že násilie bolo vždy súčasťou nočného života. Ľudia pijú

alkohol a berú drogy, a potom sa môžu diať zlé veci. Ale vzdelávaním návštevníkov a personálu môžeme získať veľa. Môžeme to prostredie urobiť o niečo bezpečnejším. Naším cieľom je vytvoriť atmosféru, v ktorej ľudia navzájom komunikujú a pomáhajú si, aj keď sa nepoznajú.

Mladí vás počúvajú?

Workshopy pre študentov vedie me v priateľskom duchu. Mám tridsaťpäť rokov, členovia nočnej rady sú ešte o niečo mladší, nie sme vo veku ich rodičov. Pristupujeme k nim na priateľskej a otvorenej báze. Hovoríme vtipy, prezradíme na seba niekoľko zábavných vecí, aby sa cítili dobre a nemali zábrany hocičo sa opýtať. Aby to nebolo, že starí ľudia im niečo zakazujú robiť. Ale: hej, kamoši, chápeme, že robíte všetky tieto veci, my sme ich robili tiež, urobili sme veľa chýb a poznáme ich dôsledky, možno ich nechcete urobiť tiež. Nesúdime. Len chceme, aby sme všetci boli v bezpečí a starali sa jeden o druhého. Niekedy niekto povie, že o tejto téme sa nerozpráva ani s najlepšími kamarátmi, ale na nás má niekoľko otázok. Vtedy vieme, že náš projekt môže byť prínosný.

Riešite prípady rušenia nočného pokoja a sťažností obyvateľov centra mesta na hluk?

Nie je ich veľa. Obyvatelia sú si vedomí toho, že ak žijú v centre mesta, hluk k tomu patrí. V tom sa Groningen odlišuje od ostatných miest. Nehovorím, že tu problémy s rušením nočného pokoja nemáme, ale ani náhodou nepatria k najväčším, ktoré riešime. Od roku 1983 nemáme predpísané žiadne záverečné hodiny nočných podnikov. Môžeš sa baviť trebárs v utorok do siedmej ráno, ak chceš. Ľudia pochopili aj to, že mesto, v ktorom sa odohráva nočný život, je bezpečnejšie. Lebo vždy je niekto na ulici a ľudia dávajú pozor jeden na druhého. V meste, kde všetci spia, sa žena môže cítiť nepríjemne, ak má kráčať sama domov. Keď sú však v uliciach otvorené bary, je to bezpečnejšie. Takže jeden z našich odkazov je: viac nočného života robí mestá bezpečnejšími.

Zaoberáte sa bezpečnosťou nočných ulíc?

Plánujeme kampane, v ktorých budeme nabádať ľudí, aby sa viac sta-

rali jeden o druhého. Ako keby bol ten druhý človek na ulici ich malá sestra. Že ak vidíš, ako niekto niekoho obťažuje, máš zasiahnuť.

Myslím skôr otázku, ako dizajnováť ulice, aby boli v noci pre chodcov bezpečnejšie.

V Groningene máme celkom dobré pouličné osvetlenie, aj keď to vždy môže byť lepšie. Napríklad v Eindhovenene experimentujú s typom verejného osvetlenia, ktorého farba pôsobí upokojujúco a pomáha tlmiť agresívne správanie. Na väčšie projekty však zatiaľ nemáme financie, takže sme ich momentálne nezaradili medzi naše priority.

Stávajú s v uliciach Groningenu vážne incidenty?

Áno, nejaká bitka bola naposledy minulý týždeň a aj šéf nočnej polície mi potvrdil, že každý týždeň majú podobný prípad. Okolo centra mesta máme kanály. Stane sa, že opitý človek tam spadne a utopí sa. A vyskytujú sa aj prípady násilia bez dôvodu a obťažovania žien. No v porovnaní s inými mestami je Groningen oveľa bezpečnejší.

Spomenul si policajtov, spolupracujete s políciou?

Máme s nimi dobrú spoluprácu. Ale napríklad do projektu nočného centra nebudú zapojení. Má to byť bezpečné miesto, kam každý môže bez obáv prísť požiadať o pomoc. Keby tam videl policajtov, mohlo by to evokovať obavy, vieme, aký je vzťah ľudí k polícii. Ani ja sám by som nešiel na políciu, ak by nešlo o niečo veľmi vážne.

Už si hovoril, že lokálni politici agende nočného primátora rozumejú a túto funkciu podporujú. Je niečo, v čom sa vaše názory diametrálne rozchádzajú?

Niekedy im musím vysvetľovať, že čo sa týka užívania drog, len tvrdšie opatrenia proti dilerom situáciu zlepšiť nedokážu. Efektívnejšie je informovať mladých ľudí o zodpovednom užívaní drog a o prevencii závislosti. Vojna s drogami je prehratá už päťdesiat rokov. Musíme hľadať iné spôsoby. Lebo ľudia budú stále kupovať a užívať drogy a tvrdší boj proti drogovej kriminalite na tom nič nezmení.



Ako je to vlastne v Holandsku s držbou a užívaním drog?

Užitie žiadnej drogy nie je trestné. Držba malého množstva drogy pre osobnú spotrebu je tiež v poriadku. Nelegálne je drogy predávať. Ak máš pri sebe väčšie množstvo než na osobné užitie, môžeš byť považovaný za diler a môžeš dostať pokutu alebo ísť do väzenia. Napríklad tri tabletky extázy alebo gram kokaínu je v poriadku. Nedostaneš pokutu ani iný postih. Ak máš pri sebe toho viac, môžeš dostať pokutu a záznam do registra trestov alebo ísť dokonca do väzenia.

Prebieha ešte na túto tému v holandskej spoločnosti verejná diskusia alebo je väčšina ľudí s touto drogovou politikou stotožnená?

Pre veľkú časť spoločnosti to už nie je téma, kým je užívanie drog pod kontrolou a nedochádza k predávkovaniu, násiliu pod vplyvom drog a ďalším negatívnym javom. Veľa ľudí si však ešte stále myslí, že keď si zapáliš jointa, staneš sa okamžite závislým na tvrdých drogách. My hovoríme politikom, že určitá časť spoločnosti bude vždy užívať drogy a mnohým problémom predídeme, ak nebudeme robiť z tej témy tabu, ale budeme hovoriť o zodpovednom užívaní drog. Štatisticky fajčí marihuanu v Holandsku menej ľudí ako v Nemecku, Belgicku a Francúzsku. Dôvod? U nás s tým nie je spojené žiadne tabu. Čo sa týka tvrdých drog, musím povedať, že v tomto pokoronovom období lákajú mladú generáciu oveľa viac ako predtým.

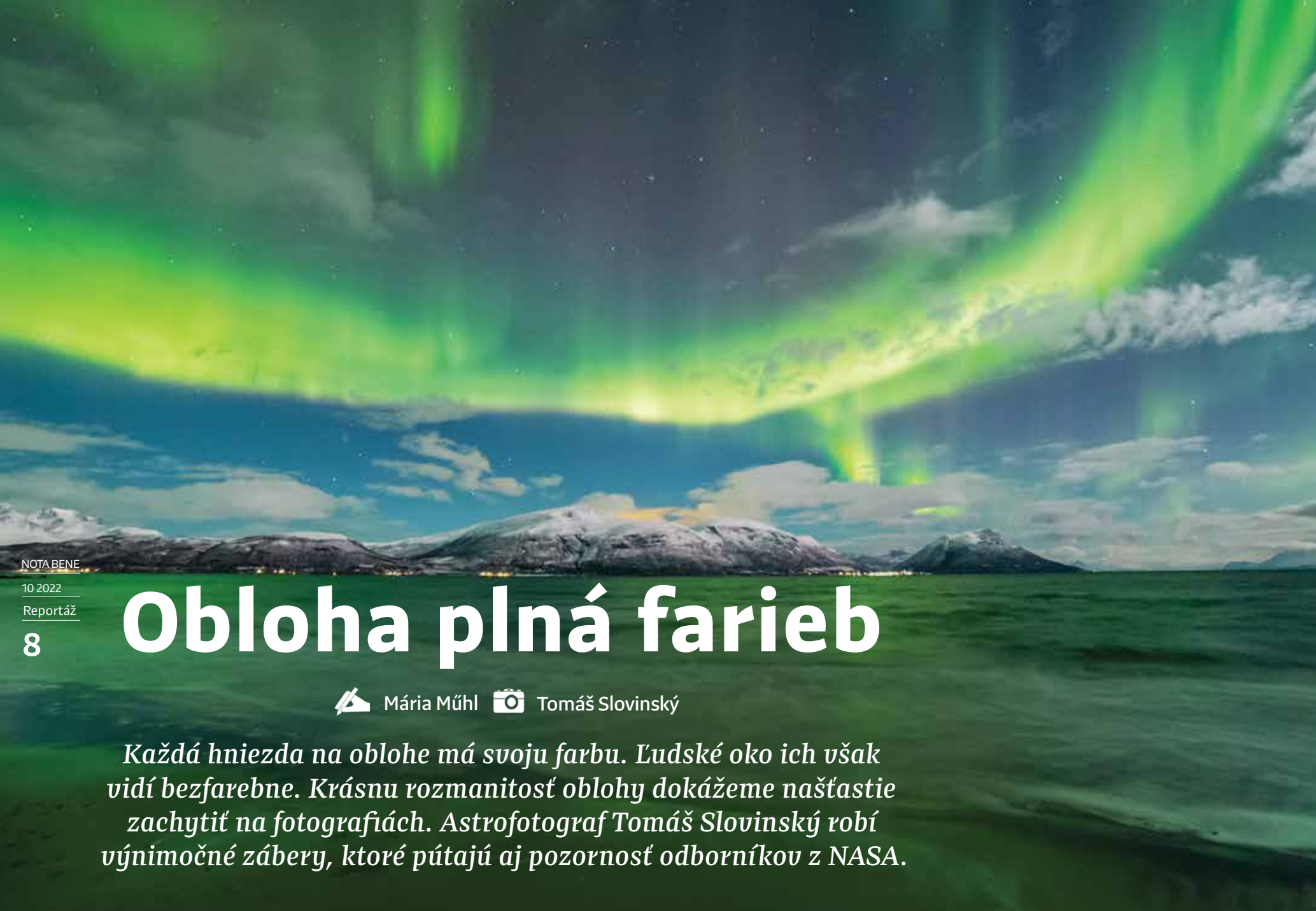
Minulý týždeň zomrel na technopárty v Rotterdame na predávkovanie devätnásťročný chlapec. Preto je naozaj potrebné šíriť medzi študentmi informácie. Takže odpoveď na tvoju otázku je, že v spoločnosti sú stále veľké debaty a nie je to tak, že by väčšina ľudí miernu drogovú politiku schvaľovala.

Komunikuješ s nočnými primátormi z celého sveta. Riešite rovnaké problémy alebo sú tam odlišnosti?

Veľa problémov je spoločných, napríklad povolenia pre nočné kluby, zatváracie hodiny, sťažnosti na rušenie nočného pokoja, sexuálne obťažovanie, bitky, a to že denní ľudia nerozumejú tomu, že omamné látky sú súčasťou nočného života. V mnohých krajinách ľudia nevidia hodnotu noci. Preto to majú noční primátori veľmi ťažké. Napríklad nočný primátor Budapešti Daniel Németh robí veľa úžasnej práce, ale mestské zastupiteľstvo Budapešti je oveľa konzervatívnejšie ako to naše. Takže to má omnoho komplikovanejšie.

Nočný život nemusí byť len o párty. Videl si v poslednej dobe niekde potme niečo zaujímavé?

Nedávno som bol v Berlíne. Vedľa známeho klubu je veľká továrenská budova. Využívajú ju na svetelné šou, ktoré sa premietajú na múr a dokonca aj formou 3D na ulicu tak, že do nich človek môže vojsť a zažiť tie nádherné vizuály s úžasnou hudbou. Skvelé spojenie noci a umenia, zaujímavé nielen pre tých, ktorí využívajú noc na zábavu, ale aj pre „denných“ ľudí. Takých projektov treba viac, aby sme ukázali, čo všetko pochádza z noci. Ako som na úvod povedal, z Holandska pochádzajú známi dídžeji. DJ Tiësto, ktorý hral aj na otvorení olympijských hier v Aténach, tiež začínal v kultúre nočného života. Ľudia ako on vytvorili veľa pracovných príležitostí v baroch a nočných kluboch. Keď kultúru noci ozvláštnime zaujímavými projektmi, posilní to ekonomiku, podporí kreatívny priemysel a spoločnosť bude šťastnejšia. Noc je časom pre underground a ním sa inšpiruje mainstream. Aj u mňa prichádzajú najlepšie nápady v noci s pivom a pracujem na nich cez deň s kávou.



NOTA BENE

10 2022

Reportáž

8

Obloha plná farieb



Mária Múhl



Tomáš Slovinský

Každá hniezda na oblohe má svoju farbu. Ľudské oko ich však vidí bezfarebne. Krásnu rozmanitosť oblohy dokážeme našťastie zachytiť na fotografiách. Astrofotograf Tomáš Slovinský robí výnimočné zábery, ktoré pútajú aj pozornosť odborníkov z NASA.

Keď sa vyberieme desať kilometrov za mesto a lahneme si na lúku, za jasného počasia uvidíme hviezdnu oblohu. Na to, aby sme uvideli skutočne plnú oblohu v celej svojej mnohorakosti, sa potrebujeme dostať na tmavé miesto, kde nezasahuje svetelné znečistenie. Na Slovensku existujú dve takéto výnimočné miesta. Oficiálne sú vyhlásené za parky tmavej oblohy. Jedno je v Národnom parku Poloniny a druhé vo Veľkej Fatre. To však už začína trpieť prítomnosťou troch veľkých miest – Ružomberka, Martina a Banskej Bystrice. Zasahuje ku nám ešte česká beskydská oblasť tmavej oblohy v oblasti Kysúc.

„Najtmavšie miesta sú v Poloninách. Je to v podstate oblasť ako národný park, ale nie je to miesto, kde môžeme prísť a zaklopať, že dnes chcem vidieť peknú oblohu,“ opisuje Tomáš Slovinský. „Nočnú oblohu by sme si mali chrániť.“ Najväčším problémom pri pozorovaní hviezdnej oblohy je práve svetelné znečistenie, ktoré my ľudia vytvárame. Dramaticky sa zvyšuje osvetlenie miest. Trpí tým celý ekosystém, teda aj živočíchy, nielen pozorovatelia nočnej oblohy. Za posledné roky sa kvôli tomu mení situácia aj v tma-vom parku v Poloninách. Stačilo, že si jedna dedina v blízkom okolí zmenila pôvodné verejné osvetlenie za populárne LED lampy s nevhodnou farbou

a zvýšilo sa svetelné znečistenie. Tým sa zhoršili aj podmienky pozorovania hviezd.

Do parku sa dá prísť ako na turistiku, bez sprievodcu či vstupných poplatkov. Treba jedine sledovať predpovede počasia a veriť, že oblohu nezakryjú oblaky. V Poloninách sa nachádza aj observatórium v Kolo-nickom sedle, kde môžeme po dohode so sprievodcom a odborným výkladom pozorovať nočnú oblohu. „Pekné miesta sú aj v Nízkych Tatrách, na Muránskej planine či na Orave. Odtiaľ vidno Mliečnu cestu a tisíce hviezd. Je smutné, že na Slovensku sa už nenachádza miesto bez svetelného smogu. Za takým musíme cestovať poriadne

ďaleko. Napríklad do Južnej Ameriky, Afriky, Austrálie či Mongolska,“ vysvetľuje Tomáš, ktorý aktuálne astronómiu študuje v Slovenskej ústrednej hviezdárni v Hurbanove.

Výnimočná expedícia

Profesionálny astrofotograf za úkazmi na oblohe cestuje po celom svete. V máji sa vrátil zo špeciálnej mesačnej expedície, kde fotil spolu s ďalšími dvomi fotografmi z Česka a Grécka observatóriá a nočnú oblohu v Arizone, Čile a na Havaji pre svetové vedecké organizácie. „Bola to jedinečná skúsenosť. Boli sme na miestach, kde sa reálne nedá dostať cez deň, a nie ešte tam byť aj v noci. Z mno-



NOTA BENE

10 2022

Reportáž

9

hých fotografií mám radosť, ale bolo to veľmi časovo i fyzicky náročné,“ objasňuje fotograf. Striedali sa v službách, keďže fotili cez deň aj v noci.

Problémy im spôsobovali nielen veľké časové posuny, ale aj extrémne sucho v Arizone či veľká vlhkosť na Havaji. Tam pristáli najskôr pri mori a po dvoch dňoch už boli na sopke v nadmorskej výške štyritisíc dvesto metrov. Tam sa zas prejavila výšková choroba. Bolesti hlavy, brucha, veľká únava. Podmienky tam boli tiež dosť nepriaznivé. „Ťažko sa fotilo na sopke, kde extrémne fúkal vietor a bola veľká zima. Na fotografiách to síce vyzerá ako pokojná nočná obloha, ale realita bola oveľa horšia,“ dodáva Tomáš.

Počasie je najdôležitejší faktor. Dokáže ovplyvniť a niekedy aj úplne zmariť zámer astrofotografa. „V Čile som sa pripravoval na fotenie zatmenia Mesiaca. Boli sme v púšti Atakama, čo je najsuchšie miesto na zemi. Počas roka je tam viac ako tristo jasných nocí a celé dva týždne, ako sme tam boli, sa na oblohe neobjavil ani mráčik. V deň zatmenia prišla taká vysoká oblačnosť, že som bol z toho zúfalý. Nedokázali sme na tom nič zmeniť, a tak sme zostali na ubytovni. Otvorili sme si fľašu vína a grilovali. Bývali sme dosť ďaleko od ľudí, aj odtiaľ sme mali pekný výhľad na oblohu. Tak som len nastavil foťák na Mesiac, že keď sa niečo možno odfotí. Ráno pri sťahovaní karty som zostal

milo prekvapený. Keď Mesiac ešte nebol úplne v zatmení, vytvorila sa vysoká oblačnosť a okolo Mesiaca vznikol opar, ktorý pripomínal prstienok. Vyzeralo to veľmi zaujímavo.“ Tomáš fotografiu narýchlo upravil a po ceste domov na letisku sa dozvedel, že sa stala Astronomickou fotkou dňa NASA.

Očarený hviezdami

Tomáš Slovinský je momentálne najúspešnejším Slovákom v počte uverejnených fotografií na tomto celosvetovom serveri. Je to nevšedný úspech. Doteraz mu ich uverejnili sedem. Trom ďalším Slovákom sa tiež podarilo preraziť v celosvetovej konkurencii. Zatiaľ mali uverejnenú jednu fotografiu. „Je to veľká radosť, keď moje fotografie vidia desaťtisíce ľudí na celom svete,“ usmieva sa skromne Tomáš a dodáva: „Je to možno trochu aj o šťastí. Pracovníci NASA každý deň vyberajú vhodnú fotografiu. Často sú to zábery z observatórií či vesmírnych ďalekohľadov. Majú prísne kritériá, posudzujú, či človek prinesie novú myšlienku, aktuálnosť či zaujímavé miesto. Moja druhá snímka sa tam dostala práve vďaka nápadu. Vytvoril som panorámu rôzne svetelne znečistených miest.“

Astrofotografii sa Tomáš venuje posledné štyri roky. Odmala ho to ťahalo k fotografovaniu, a keď si strýko kúpil prvý digitálny fotoaparát, začal sa s ním túlať po kopcoch. Našetril si na vlastný fotoaparát, aby mohol fotiť prírodu. Až v dospelosti začal inklinovať k astronómii a s kolegyňou založili projekt prenosného planetária na vzdelávanie detí i dospelých. Astronómiu začal aj študovať a vesmír ho doslova pohltil.

Nový svet objavil, keď mu napadlo spojiť svoje dve vášne – fotografiu s nočnou oblohou. „Bol som ohúrený tým, čo všetko dokáže fotoaparát na rozdiel od ľudského oka zachytiť. Aj keď sme blízko mesta a svetelného znečistenia, foťák stále dokáže zachytiť oveľa viac hviezd, ako vidíme voľne okom.“ Ľudské oko totiž v noci vníma oblohu bez farieb. Nemá šancu rozoznať slabšie zdroje svetla. „Každá hviezda má svoju farbu. Záleží od jej veľkosti a zloženia. Na fotografiách často vidíme červené časti, vodíkové hmloviny. Zelenkavá a oranžová farba spôsobuje zas prirodzené žiarenie vzduchu v zemskej atmosfére. Fotoaparát nerozlišuje, ktoré svetlo je slabšie a ktoré silnejšie, preto dokáže

oblohu zachytiť farebne,“ vysvetľuje Tomáš.

Rovnako je to aj s polárnou žiarou. Keď je slabá, je bezfarebná. Až keď je silnejšia, dokážeme ju vnímať ako výrazne farebnú. Naše oko pozoruje oblohu v reálnom čase, ale na fotoaparáte môžeme naraz zachytiť niekoľko sekúnd či vyskladať viac obrazov do jedného, a pritom nezmeniť realitu.

Štyri minúty

Mnohé fotografie sa Tomášovi spájajú s peknými zážitkami. Má ich rád aj preto, ako vznikli. „Mám radosť z fotografie roja meteoritov z Kréty. Bolo to pred rokom v auguste. Robil som workshop pre fotografov. Učili sme sa, pozorovali nočnú oblohu, kúpali sa v mori. Fotil som ju päť nocí a spracovával ďalšie dva týždne. Na fotkách mám viac ako dvesto padajúcich Perzeidov,“ usmieva sa pri spomienke fotograf. Fotenie nočnej oblohy je u neho spojené aj s láskou k prírode. Na to, aby vznikli zaujímavé zábery, je potrebné stráviť veľa času vonku na tmavých miestach a byť trpezlivý. „Niektoré fotografie vznikli v silnom vetre, to som si neužil. Iné zas pri mínus pätnástich stupňoch, ale bol som dobre oblečený a užil som si to. Na niektoré fotky čakám aj osem hodín, iné vzniknú za pár minút.“

Okrem fotenia nočnej oblohy sa Tomáš venuje popularizácii astronómie. S prenosným planetáriom chodí s kolegami po školách a škôlkach. Pre starších je zas zaujímavý virtuálny vesmír. Pobočky majú v Košiciach, Poprade a v Bratislave. Okrem toho organizuje workshopy pre nadšencov astrofotografie.

Za zaujímavými ukazmi na oblohe sa oplatí vycestovať. Tomáš mnohé svoje cesty plánuje v spojitosti s ukazmi na oblohe. Niekoľkokrát navštívil Grécko, Sardíniu, Kanárske ostrovy, Južnú Ameriku. Má svoj veľký sen, na ktorého vychutnanie bude mať pár sekúnd či minút. „Chcel by som vidieť úplné zatmenie Slnka. Je to náročné, na odfotenie nemáš veľa času. V prvom rade by som si ho chcel užiť, a ak sa niečo podarí nafotiť, budem veľmi rád.“ Príležitosť bude mať budúci rok na jar v Austrálii. Zatmenie Slnka tam však bude trvať len jednu minútu. Oveľa výnimočnejšie zatmenie nás čaká v roku 2024 na území Severnej Ameriky. Bude jedno z najdlhších a najkrajších vôbec. Trvať bude až štyri minúty.





NOTA BENE

10 2022

Téma

12

Laboratórium na sny



Dagmar Gurová



Martina Bartálová

*Budiť by sme sa mali oddýchnutí.
Ak to tak nie je a svojpomocné riešenia nepomáhajú,
pomôcť môže spánkový odborník.*

Obezita, zvýšený krvný tlak, choroby srdca a ciev, cukrovka či depresia – dlhodobo narušený spánok môže súvisieť s množstvom zdravotných problémov, ktoré znepriemňujú a skracujú život. Ak sa zle stravujeme, máme nadváhu, málo sa hýbeme, tesne pred spaním pracujeme, sledujeme televíziu či displej mobilu, alebo zámerne odsúvame dobu zaspávania, pravdepodobne si v noci neoddýchneme tak, ako by sme potrebovali.

Bez dychu

„Spánok nie je uniformný, ale aby nás osviežil, počas noci by mali prebhnúť aspoň tri až štyri spánkové cykly,“ hovorí neurologička Katarína Klobučníková zo Spánkového laboratória I. neurologickej kliniky LFUK a UNB. Každý cyklus pozostáva z niekoľkých fáz, ktoré sa v priebehu noci striedajú. Začína sa non-REM fázami, v ktorých prechádzame od plytkého k najhlbšiemu spánku. Pre toto štádium je typická znížená frekvencia srdca a dychu, uvoľnené svaly a znížená mozgová aktivita. Každý spánkový cyklus obsahuje aj REM spánok, ktorý charakterizujú rýchle očné pohyby, sny, spracovanie informácií a tvorba pamäťových stop v mozgu.

„V prvej polovici noci prevláda non-REM spánok a jeho hlboké štádiá. Počas druhej polovice noci je dlhší REM spánok,“ vysvetľuje doktorka Klobučníková. „Keď sa človek opakovane budí, tieto fázy sa prerušia a začínajú odznova. Často sa k REM spánku ani nedostane. Aj preto sa môže ráno cítiť nevyspatý.“

Mnohé vieme napraviť dobrou životosprávou a pravidelným spánkovým režimom. Svojpomocné riešenia však niekedy nestačia. Ak sa človek opakovane budí unavený až vyčerpaný, trápí ho ospalosť, bolesť hlavy či oslabená pozornosť, mal by sa poradiť so svojím lekárom. Ten ho po vylúčení iných problémov môže poslať za spánkovým odborníkom.

Pátranie po dôvodoch narušeného spánku sa začína v ambulancii. Nasleduje vyšetrenie doma a hospitalizácia v spánkovom laboratóriu. V spánkovom laboratóriu diagnostikujú napríklad parasomnie, poruchy spojené s abnormálnym správaním počas spánku alebo prebúdzania. Do tejto veľkej skupiny patrí námesačnosť, nočný des, nočná mora, rytmické pohyby

pri zaspávaní, škrípanie zubov a iné. Aj pomocou elektroencefalogramu, grafického znázornenia mozgových vĺn, ich lekári dokážu odlíšiť od nočnej epilepsie, ktorá môže mať podobné prejavy, ale vyžaduje inú liečbu.

„K najčastejším poruchám, ktorými sa zaoberáme, patrí spánkové apnoe. Prejavuje sa opakovaným zastavením dychu počas spánku, ktoré sa končí prebudením a nadýchnutím. Počas apnoickej pauzy klesá okysličovanie krvi a vyplávajú sa stresové hormóny. Takýto spánok je veľmi nekvalitný. Ľudia sa budia unavení, s bolesťou hlavy, suchom v ústach. Hrozia im mikrospánky, ktoré zvyšujú riziko úrazu alebo autonehody,“ hovorí doktorka Klobučníková. Neliečené spánkové apnoe môže viesť k zvýšenému krvnému tlaku, infarktu, cievnej mozgovej príhode, cukrovke.

Niekedy je príčina v centrálnom nervovom systéme. Mozog prestáva vysilať signály dýchacím svalom, čo vedie k chvíľkovej zástave dychu. Väčšina ľudí trpí obštrukčným spánkovým apnoe, pri ktorom sa opakovane upchávajú dýchacie cesty, zapadne jazyk a prechodne sa dusia. Môže ho spôsobiť prílišné uvoľnenie svalov hrdla, ku ktorému prispieva pitie alkoholu a užívanie určitých liekov. Dýchacie cesty môže v spánku zatláčať aj tuk na krku a v hornej časti hrudníka. K rizikovým pacientom preto patria najmä obézni muži s hrubým, krátkym krkom. Ženy trpia apnoe častejšie až po menopauze.

Pri závažnej poruche môže mať človek každú noc stovku takýchto prestávok v dýchaní. Následné prebudenia bývajú také krátke, že si ich nemusí pamätať. Na problém môže upozorniť výrazné chrápanie. Existujú aj tiché apnoici, ktorých najlepšie odhalí podrobné vyšetrenie v spánkovom laboratóriu.

Kábliky a kamery

Pacienta s podozrením na apnoe môžu najskôr odoslať domov so špeciálnym pulzoxymetrom, prístrojom, ktorý sa pripne na prst a počas noci meria saturáciu krvi kyslíkom. Ak zaznamená poklesy, objednajú ho na hospitalizáciu.

V spánkovom laboratóriu bude spať v príjemnej, na prvý pohľad obyčajnej nemocničnej izbe. Na nočnom stolčeku čaká jednotka s farebnými vstupmi pre kábliky na monitorovanie

telesných funkcií. Pacientovi na hlavu najskôr upevní kábliky, ktoré slúžia na záznam elektroencefalogramu. Večer ho napoja na prístroj polysomnograf. Dostane ďalšie kábliky na tvár, okolo očí, na bradu. Na hrudník mu priložia pásy, ktoré sledujú dýchacie pohyby hrudníka a brucha. Robí sa aj EKG, meria sa saturácia krvi kyslíkom, v pohotovosti je mikrofón, ktorý zachytí napríklad chrápanie, a kamera, ktorá zaznamená celkový obraz.

„Takto dokážeme vyhodnotiť fázy spánku, ako hlboko pacient spal, či sa prebúdzal. Vieme ohodnotiť dýchanie a prípadne typ prestávok dýchania. Pacienti sú trochu oblepení káblikmi, ale väčšinou vyšetrenie zvládajú veľmi dobre a vyspia sa celkom pohodlne,“ hovorí doktorka Klobučníková.

Vyšetrenie polysomnografom ukáže aj to, či chrápanie nasleduje po prerušení dýchania. Niekedy ľudia chrápu len preto, že majú zdurenú nosovú sliznicu, vybočenú nosovú priehradku alebo iný problém, s ktorým im môže pomôcť krčný lekár.

Pri menej závažnom spánkovom apnoe sa oplatí schudnúť na primeranú hmotnosť. Spánok môže zlepšiť anatomický vankúš alebo pomôcky, ktoré udržiavajú sánku v správnej polohe a zabráňujú zapadávaniu jazyka. Existujú aj rehabilitačné cvičenia na posilnenie svalov tváre a krku.

Závažnú poruchu odstráni len neinvazívna ventilačná liečba. „Pomocou mäkkej masky sa do dýchacích ciest pod miernym tlakom vháňa vzduch z miestnosti,“ vysvetľuje lekárka. „Je to veľmi efektívne. Prístroj sleduje hĺbku, frekvenciu a pravidelnosť dýchania a reguluje ho tak, že to človek ani nevníma. Často sa už po prvej noci zobudí oddýchnutý a povie, že sa úžasne vyspal.“ Niektorí si na masku potrebuje zvyknúť, ale ak to dokáže, zmení mu život.

„Typický obézny apnoik je veľmi unavený, lebo sa cez noc nevyspí. Cez deň sa nehýbe, lebo je unavený, tým pádom ďalej priberá, čo sa odrazí na zhoršenom dýchaní. Prístroj na liečbu spánkového apnoe ten začarovaný kruh otvorí.“

Nespavosť

Mnohí hľadajú pomoc pre nespavosť. Tá má však väčšinou inú než organickú príčinu. „Spôsobuje ju skôr stres, vyčerpanosť, nespracované problémy

NOTA BENE

10 2022

Téma

13



NOTA BENE

10 2022

Téma

14

v rodine, v práci,“ hovorí doktorka Klobučníková. „Takýmto pacientom nepomôže prístrojové vyšetrenie, ale nácvik relaxačných techník a meditácia.“ Dobré výsledky prináša kognitívno-behaviorálna terapia pod vedením psychológa. Niekedy sa odporúča aj konzultácia so psychiatrom.

Nespavosť si môžeme zameniť s poruchou biologických hodín, keď sa spánok posunie do neskoršej nočnej doby. „Takéto nepríjemné spánkové problémy často vídame u vysokoškolákov. Cez skúškové obdobie sú hore dlho do noci a ráno vstávajú neskoro. Počas semestra je už tlak na to, aby sa budili ráno. Ak večer nedokážu zaspáť skôr, sú cez deň výrazne unavení a ospalí.“

Pomôcť môže spánkový denník, ktorý ujasní, koľko hodín človek spí a bdie. Keď sa mu ráno podarí opakovane a pravidelne vstávať, na nejaký čas sa mu spánok síce skráti, ale postupne zase dokáže zaspávať v obvyklom čase.

Ideálne je spať sedem až osem hodín, hovorí lekárka. „Skracovanie

spánku pod šesť hodín, ale aj dlhodobý spánok nad desať hodín má nepriaznivé účinky. Existujú výnimky dané geneticky. Niektorým ľuďom stačí spať menej ako šesť hodín, iným nestačí ani deväť hodín spánku.“

Vtáčatá a sovy

Genetika ovplyvňuje aj náš spánkový režim. Nieкто sa prirodzene budí skoro ráno. Iný je najviac aktívny ku koncu dňa. Lekári dokážu vyhodnotiť, kto je skôr ranné vtáča a kto nočná sova. Väčšina ľudí je niečo medzi tým. Fungovanie spoločnosti je nastavené skôr v prospech ranných typov. Nočné sovy, ktoré sú aktívnejšie v neskorších hodinách, núti vstávať včasnšie, než je pre ne prirodzené. Hrozí im skracovanie spánku, čo môže mať dlhodobý vplyv na únavu, zmenu nálady, zhoršenú koncentráciu a pozornosť. Podobne sú na tom ľudia, ktorí pracujú na zmeny. Po nočnej spia kratšie ako tí, ktorí oddychujú v noci.

Súvisí to aj s melatonínom, dôležitým regulátorom spánku a imunitného systému. Vyplavuje sa potme. O jeho blahodarné účinky nás ukracuje aj umelé svetlo, ktorému sa mnohí vystavujeme dlho do noci. K tomu sa pridáva svetlo z pouličných lúč a svietiaci elektronika. „Aj nízka hladina svetla v spálni môže znižovať úroveň melatonínu,“ upozorňuje Klobučníková.

Spánok v úplnej tme nás môže osviežiť viac, no prebúdzanie sa v zatemnenej miestnosti nevyhovuje každému. Tento mesiac sa zmení čas a mnohých čaká dlhé obdobie vstávania za tmy. Pomôcť môžu svetelné budíky, ale doktorka Klobučníková radí zaspávať a vstávať v pravidelnom čase. Aj cez víkend. Biologické hodiny sa tak postupne nastavujú na tento režim.

Každý to má inak

Niekedy máme pocit, že sa potrebujeme dostať v priebehu dňa. Lekári to vo všeobecnosti neodporúčajú. Aj krátke zdriemnutie popoludní môže totiž narušiť večerné zaspávanie. No niekedy doktorka Klobučníková spánok počas dňa predpisuje. „Ľudia, ktorí trpia narkolepsiou, zvýšenou dennou spavosťou, si potrebujú zdriemnuť aj v priebehu dňa. Inak by mohli náhle zaspáť v nevhodnej chvíli.“

Spánok je veľmi individuálny. Pre každého môže mať trochu inú podobu. Oplatí sa vedieť, čo nám prospieva, a počúvať svoje telo. „Existujú určité normy, ale niekedy nám môže uškodiť práve to, že sa do nich snažíme nasilu vtisnúť. Ak nieкто spí päť hodín, ale bez problémov funguje, nemusí sa stresovať. Naopak, ak má človek namáhavé obdobie a potrebuje spať dlhšie, ako je bežné, nemal by si vedome skracovať spánok.“

Na dobrý oddych v noci sa môžeme pripraviť dodržiavaním jednoduchých pravidiel: od neskorého popoludnia nepiť kofeínové nápoje, pred spaním sa vyhnúť alkoholu a cigaretám, dopriať si len ľahkú večeru. Pomôže aj večerná prechádzka, ale tri až štyri hodiny pred spaním by sme už nemali cvičiť.

Pri problémoch vždy môžeme vyhľadať spánkového odborníka. Inak podľa doktorky Klobučníkovej platí: „Spánku treba venovať pozornosť, ale nie prílišnú.“



Noční lovci



Vladimír Kampf



Roman Lehotský, Blanka Lehotská

Pozerať do tmy a orientovať sa v nej nie je pre netopiere žiadny problém. Vďaka echolokácii dokážu odhadnúť, či je prekážka pred nimi jedlá, alebo sa jej treba vyhnúť.

Echolokácia je pre netopiere energeticky náročná. Našťastie majú dobrý zrak, a keď letia za šera v známom teréne, tak si ju jednoducho vypnú. Niektoré majú oči menšie, iné väčšie. Podľa toho si vieme predstaviť, ktoré v šere vidia lepšie.

Ako priletela večernica

Roman Lehotský študoval geológiu na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave a venoval sa jaskyniarstvu. „Odtiaľ som to už k netopierom nemal ďaleko. S naším združením Miniopiterus sa roky venujeme na jar migrujúcim žabám na bratislavskej Železnej studienke. Prenášame ropuchy cez cesty. K žabej akcii som sa len priženil. Manželka Blanka sa jej venuje veľmi dlho. Ja som ju zasa zlanáril na jaskyniarstvo a netopiere.“

Miniopiterus je základná organizácia Slovenského zväzu ochrancov prírody a krajiny so sídlom v Bratislave. Roman v súčasnosti pracuje v Národnom inštitúte vzdelávania a mládeže a pripravuje

predmetové olympiády pre základné a stredné školy. Blanka Lehotská pôsobí na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave a venuje sa netopierom aj profesionálne.

Na Slovensku žije 28 druhov netopierov. Dvadsiaty šiesty druh objavili manželka Blanka a Roman Lehotskí. Bolo to na okresnom súde v Bratislave. Mali tam netopiera v pohári a manželka veľmi rýchlo prišli na to, že je to druh, ktorý u nás ešte nikto nevidel. Večernica Saviho je mestský druh. Od roku 2005 jej výskyt prudko stúpa. Doslova obsadila Bratislavu, neskôr ju našli aj v Nitre či v Michalovciach a ďalších mestách.

Vyhнали sme ich

Podľa Romana Lehotského sú netopiere pozoruhodná skupina živočíchov. Ich životy človek výrazne ovplyvnil. „Napríklad stromové druhy viazané na dutiny sa masovo presunuli do panelákov. Pôvodne jaskynné druhy zasa začali vytvárať reprodukčné kolónie v podkrovných priestoroch sakrálnych stavieb, kde

je väčší priestor a teplo. Tu našli pokoj a bezpečie na výchovu mláďat. Paradoxne, netopierom nepomohlo porevolučné uvoľnenie financií na obnovu sakrálnych pamiatok. Za tie sa umiestňovali na okná sieťky proti holubom, a tie znepriístupnili tieto miesta aj netopierom. Neskôr sme začali so zatepľovaním fasád. Netopiere, ktoré sme prilákali na nový komfortný život, sme vyhнали von.“

Zatepľovanie a utesňovanie štrbín medzi panelmi bolo pre ne katastrofou. Muselo sa začať s náhradnými opatreniami, inštaláciou netopierích búdok. „Myslím, že je povinnosťou ľudí vyriešiť životy živočíchov, ktoré sme tak výrazne ovplyvnili,“ mieni ochranár.

Projekt netopierej záchranky vznikol spontánne. „Spočiatku nám volali známi alebo nieкто, kto dostal od nich na nás kontakt. Takto sa naše telefónne číslo dostalo postupne do bratislavskej ZOO, do Slobody zvierat, k mestskej polícii, štátnej polícii, hasičom, mobilným operátorom. Jedného dňa sme si povedali, že našu aktivitu musíme nejako nazvať. Netopieria záchranka bola na

NOTA BENE

10 2022

Reportáž

15

svete. Začali sme sa jej intenzívne venovať. Ročne riešime od sto do stoštyridsať prípadov. Väčšina z nich je cez telefón ako poradenstvo. V rámci Bratislavy a blízkeho okolia sa snažíme aj vycestovať.“

Potrebujú výšku

Ľuďom na diaľku podľa informácií z telefónu radia, ako sa zachovať. „Niekedy stačí nechať netopiera oddýchnuť. Ak nejakého nájdú ľudia na zemi či kdesi v budove na podlahe, je to znak, že nie je v poriadku. Môže byť podvyživený, dehydrovaný, vysilený, možno aj zranený. Často mu stačí dať vodu. Netreba veľa a nie je to náročné. Len je dobré vopred sa poradiť s odborníkom.“

Kto chce pomôcť netopierovi, musí si v prvom rade uviesť, že je to tvor z voľnej prírody. „Ak sa k nemu človek priblíži rukou, netopier sa bojí a môže pri obrane uhryznúť. Treba použiť handru, rukavicu či papierovú utierku, opatrne ho vložiť do kartónovej škatule a nechať ho najprv odpočinúť. Vypúšťať ho treba až po zotmení. Cez deň hrozí, že ho uloví straka, ktorých máme teraz veľmi veľa. Pri vypúšťaní je dôležité položiť ich na vyvýšené miesto. Na vzlet potrebujú výšku. Stačí múrik alebo skrinka s rozvodom elektriny či plynu. Netopier skočí do priestoru, roztiahne krídla a odletí. Niektoré druhy majú so vzlietnutím naozaj problém. Keď ich ľudia vidia poskakovať na zemi, myslia si, že sú zranené. Často im stačí pomôcť tak, že im dáme možnosť po zotmení vzlietnuť z vyššieho miesta.“

Zranené netopiere, ktorým nedokážu pomôcť ľudia bez skúseností, si preberajú záchranári zo Spoločnosti pre ochranu netopierov po celom Slovensku. Časy, keď mali ľudia voči netopierom predsudky, sú už našťastie za nami. Všetky druhy netopierov sú zákonom chránené.

Krvou sa neživia

Hovorí sa, že netopiere sa dokážu zamotať do bujných vlasov dievčat. „Niekoľko niekde spomínal, že sa kdesi čosi také stalo. Netopier sa z fyzikálneho hľadiska orientuje ultrazvukom aj v absolútnej tme. Ak sa ultrazvuk dostane do vlasov, mal by sa v nich lámať a netopier nedostane odozvu. Teoreticky by si mohol myslieť, že pred ním nič nie je, a letieť ďalej, ale obávať by sa mala jedine Marge Simpsonová. Myslím, že nechcené kontakty s netopiermi sú preto, lebo neto-



pier si vyráta letovú dráhu a ľudia sa mu v panike uhýbajú. K nechceným ľahkým vzájomným dotykom môže dôjsť, keď im niekto strčí hlavu do ich letovej dráhy,“ mieni odborník.

Vlasy sú najčastejšou otázkou na besedách. Hneď za ňou nasleduje obava z krvilačných upírov. „V Európe nežijú netopiere, ktoré by sa živili krvou. Vyskytujú sa len v Latinskej Amerike. Prevažne vyhľadávajú dobytok a hydinu. Krv však nesajú, len vycítia miesto vhodné na zahryznutie a potom tečúcu krv obľuzujú. V slinách majú látku proti jej zrážanlivosti. Keď sa netopier naje, je taký gulatý, že nedokáže odletieť. Len sa odpotáca.“

Všetky naše druhy netopierov sú hmyzožravé. Z toho sa odvíja aj ich aktivita. V zime nelietajú. Keď sa ochladí a hmyzu je nedostatok, upadajú do zimného spánku. Prebúdajú sa na jar s hmyzom.

Hovorí sa, že hmyzej biomasy je z roka na rok menej. Na netopieroch sa to však zatiaľ neprejavuje.

Oplatí sa vyletieť

Netopiere sú nočné živočíchy. „Počas jesenných migrácií môžu niekedy prelietať aj za svetla. Je to však výnimka. Niekedy, ak je niekoľko daždivých dní po sebe, môžu sa pokúsiť o lov podvečer, keď ešte nie je tma. Záleží na hmyze a jeho aktivite. Sami nevieme spoľahlivo určiť, kedy hmyz bude aktívny a kedy nie, ale netopiere to vedia. Zbytočne by lietali a plytvali energiou, keby sa nemohli dobre najesť,“ vysvetľuje Roman Lehotský.

Výkyvy v populáciách sú závislé od podmienok. Stúpajú počty podkovárov malých. „Možno je to preto, že sa prestala vo veľkom používať chémia na poliach a v lesoch. Kedysi bol tento druh menej početný. Teraz sa mu darí. Výrazný vplyv na populácie majú aj teplé zimy. Podkováre vyletujú aj počas kalendárovo zimných dní, keď sa oteplí a hmyz sa preberie. Ale máme aj chladnomilné druhy, ktoré kedysi zimovali pri vstupe do podzemných priestorov, jaskýň a štôlní. Teraz ich tam vďaka teplým zimám veľa nenájdeme. Akoby si povedali, že nepotrebujú letieť do podzemia, pretože je také teplo, že im stačí zostať kdesi v skalnej štrbine či pod kôrou stromov.“

Verní miestu

Netopiere dokážu odhadnúť, aké bude počasie v najbližších hodinách či

až dňoch. Okrem echolokácie majú aj čosi ako GPS. Dokážu migrovať na tie isté miesta. „Na jeseň počas obdobia párenia navštevujú jaskyne a podzemné priestory, kde si hľadajú partnerov. V tom čase je ich aktivita zvýšená. Popri hľadaní partnerov kontrolujú zimoviská a rozhodujú sa, kde budú hibernovať. V minulosti netopiere krúžkovali vo veľkom. Vďaka tomu vieme, že do niektorých podzemných úkrytov sa vracali tie isté jedince vždy na ten istý výčnelok. Na svojom obľúbenom mieste sa presúvali len o niekoľko centimetrov. Toto však neplatí pre všetky netopiere.“ Vernosť miestu im vedci dokázali, ale o vernosti partnerom sa hovoriť nedá.

Nie je nič horšie, ako keď sa netopiere rozhodnú pre nevhodné zimovisko. Netopieria záchranka už pomáhala nešťastníkom, ktorí si „ustlali“ vo výťahových šachtách. „Tie sú pre nich pascou. Raz popadali do šachty, keď sa po ochladení tlačili hlbšie do štrbín. Zbierali sme ich zo dna. V úzkych šachtách nemajú šancu vzlietnuť a dostať sa von. Sú odkázané na pomoc človeka. Pascou pre ne sú aj byty. Po páde do umývadla alebo do vane sa nedokážu vyškríabať na ich okraj. Mali sme aj netopiera v panvici, ktorú dal niekto von vychladnúť. Tento príbeh mal šťastný koniec. Ľudia netopiera očistili, odmastili, vysušili a mohol odletieť na svoje zimovisko.“

Mrzuté je, že ani Netopieria záchranka nedokáže pomôcť netopierom so zlomeninami. „Najčastejšie sa u nich stretávame so zlomeninami predlaktia. Aj napriek tomu, že máme zverolekára špecialistu, ktorý s nami spolupracuje dlhé roky, sa im kosti zle hoja. Ak sa im pri hojení kosť pootočí, už nedokážu dobre používať krídla. Mali sme netopiera so zlomeným prstovým článkom, ktorého sme dali dokopy, ale vážne zlomeniny sú ozaj pohromou.“

- 1 (str. 15) Večernica Saviho nájdená po prvýkrát na Slovensku v roku 2005.
- 2 Letná kolónia netopierov veľkých na zvonici vo Vadovciach.
- 3 Krátkodobá rehabilitácia zmoknutých a vysilených netopierov.
- 4 Zimná kolónia podkovárov malých v opustenom banskom diele v Malých Karpatoch.



Dagmar Gurová



Shutterstock

Naši predkovia verili, že v noci ožívajú tie najhoršie potvory a vyliezajú zo svojich skrýš, aby škodili ľuďom i zvieratám. Príbehy o lokálnych upíroch či strigách sa začali vytrácať až s rozšírením elektriny, rozhlasu a televízie. Niektoré povere však vydržali dodnes.

Predstavme si noc za dávnych čias. Temnú a chladnú. Hvízdanie vetra v komíne sa strieda s hlbokým tichom. V úzkej posteli sa tlačí niekoľko spáčov prikrytých ťažkou perinou. Jednému z nich je zrazu príťažká. Má pocit, ako by mu niečo sedelo na hrudi, nemôže dýchať, nedokáže sa pohnúť. Otvorí oči, ale zlý sen akoby trval ďalej.

„Dnes by sme takýto stav mohli nazvať spánkovou paralýzou. Kedysi si ho ľudia vysvetľovali tým, že ich gniavi mora, polodémonická bytosť, ktorá sa dokázala premeniť z človeka napríklad na hmlu či mačku,“ hovorí etnologička Katarína Nádaská. „Usadila sa na hrudi spiaceho, ktorý potom nemohol dobre dýchať. Ráno sa budil unavený a dolámaný, ako bez

života.“ Ak mora prichádzala každú noc, mohlo to mať fatálne následky. Odradiť ju mali magické praktiky ako kruh nakreslený okolo lôžka trikrát vysvätenou kriedou.

Niektoré mory boli takmer na nerozoznanie od upírov, o ktorých sa v našich končinách rozprávalo oveľa skôr, než ich spopularizoval kultový román Drakula. V obehu boli veľmi dlho. Etnologický výskum na Zemplíne ich zachytil ešte v 70. rokoch.

Ústa na zámok

„Verilo sa, že upír bol človek, ktorý mal dve srdcia. Jedno mu slúžilo počas života, druhé sa rozbehlo po smrti,“ vysvetľuje etnologička. Naši

predkovia boli presvedčení, že budúceho upíra možno vopred rozoznať. Prezradiť ho malo huňaté obočie, zrastené na koreni nosa, nepríjemný, pichľavý pohľad a zlá povaha.

Podozriví boli najmä známi nepravníci a závistlivci, ktorí sa hádali s rodinou aj so susedmi. Ľudia z ich okolia sa snažili poistiť, aby im nemohli škodiť aj po smrti. „V 17. až 18. storočí boli protivampirické opatrenia rozšírené na celom území dnešného Slovenska,“ hovorí Nádaská.

Človeku, ktorého považovali za upíra, v truhle spúťali nohy a ruky trnitými šípkovými vetvičkami. Niektorým pre istotu pripevnili nohy o dno rakvy kolíkmi z javorového dreva.

„O týchto praktikách sa zachovali aj reálne záznamy v kronikách. Z 19. storočia pochádza archeologický nálezy lebký s prepichnutými čeľusťami, v ktorých bol upevnený zámok. Mal zaistiť, aby domnelý upír nemohol sať krv. Našli sa tiež lebký ľudí, ktorých z rovnakého dôvodu pochovali s kameňom alebo tehlou v ústach.“

Návštevy zo záhrobia

Dnes sa upíri často vykresľujú ako zaujímavé, atraktívne bytosti. Nádaská hovorí, že slovenský folklórny upír nebol ani zďaleka príťažlivý. „Vstal z hrobu, aby sa živil krvou, a podľa toho vyzeral aj zavalitý.“

Ľudia verili, že ho odpudí len niečo podobne silné a nevábne. Stavili na cesnak, ktorý ukladali aj okolo obávaného hrobu. Údajnému upírovi mal zabrániť vychádzať medzi živých. Ak by to predsa nestačilo, zastaviť ho mali rozsypané zrníčka maku. Hovorilo sa, že upír sa nemôže pohnúť z miesta, kým ich všetky nevyzbiera. „V extrémnych prípadoch vykopali telo a srdce mŕtveho prepichli dreveným kolom. To sa však dialo zriedka.“

Povesti a ľudové piesne sa zmieňujú aj o ďalších dôvodoch pre návrat zo záhrobia. „Často spomínajú starostlivú matku, ktorá zomrela pri pôrode a po nociach sa vracia k svojmu malému dieťatku. Čička ho v náručí, niekedy ho až do jedného roka dojčí,“ vysvetľuje Nádaská. Osirelí novorodenci v minulosti nemali dobrú perspektívu. Tým šťastnejším príbuzní našli dojkú. Ostatným mohli ponúknuť len kravské či kozie mlieko. Ak deti prežili, pripisovalo sa to aj nehynej materskej láske.

Iné povere hovoria o milencoch, ktorí si prisahali lásku za hrob a potom ju vymáhali. Väčšinou to bol muž, kto predčasne zomrel a v noci sa vrátil pre partnerku. Typickou ukážkou je balada Svatební košile od Karla Jaromíra Erbena. Vo vysvetlivkách k jej pôvodu Erben opísal ešte hrôzostrašnejšiu slovenskú verziu: Mladá žena v nej privoláva mŕtveho milého varením kaše s umrlčou hlavou.

Ukradnuté mlieko

Podobné počiny si ľudia kedysi spájali so strigami a bosorákmi – smrteľníkmi, ktorí mali nadprirodzené schopnosti. Dokázali vraj privolať lás-

ku i spôsobiť chorobu. K najobávanejším patrila ich schopnosť odoberať mlieko dobytku. „Pre ľudí na vidieku bola krava dôležitým zdrojom obživy. Prinášala im storaký úžitok,“ vysvetľuje Nádaská. Choroba kravy alebo náhla strata mlieka boli pre roľníkov veľkou ranou. Často si to nevedeli vysvetliť inak ako pôsobením bosoriek.

Tie mali byť obzvlášť aktívne cez svätajánsku noc. V rôznych kútoch Slovenska sa zachovala povera, podľa ktorej za sebou po lúke ťahali veľkú pracovnú plachtu, trakovnicu, a odriekali: „Beriem, beriem úžitok, beriem, ale nie všetok.“ Do plachty pozbierali rosu, ale doma z nej vydojili mlieko, ktoré takto odobrali kravám okolitých susedov.

Gazdovia verili, že bosorka do ich stajne preniká v podobe mačky či ropuchy. Keď objavili podozrivé zviera, zbili ho a na druhý deň sa vraj objavila ich suseda-bosorka s rovnakými zraneniami. Na odhalenie bosoriek slúžil aj drevený stolček, ktorý nesmel obsahovať žiadnu kovovú súčiastku. „Začal sa vyrábať na Luciu a musel byť hotový do Štedrého dňa. Keď sa s ním odvážny človek posadil počas polnočnej omše za oltár, mal medzi prítomnými rozoznať všetky strigy a strigôňov.“

Hon na bosorky

Najvážnejším zásahom proti ľuďom obvineným z praktizovania mágie boli procesy s bosorkami, ktoré prebiehali v Európe od 16. do 18. storočia. Zaznamenali ich aj v Uhorsku, pod ktoré patrilo naše územie. Minimálne dve ženy popravili za bosoráctvo v dnešnej Bratislave. Viacero procesov prebehlo v Krupine, kráľovskom meste známom svojim prísny právom.

„Členmi súdnej rady boli zástupcovia mesta a cirkevná osoba. Ak si obvinený našiel 24 svedkov, ochotných dosvedčiť, že nie je bosorák, zbavili ho viny. To sa však podarilo málokedy,“ objasňuje Nádaská. V Európe údajné bosorky zásadne upaľovali. Bolestivou smrťou sa mali vykúpiť z časti svojich hriechov. Etnologička hovorí, že v malej miere sa to dialo aj u nás. Tunajšie procesy boli obvykle trochu miernejšie než na území dnešného Nemecka či Španielska. „Obvineniu z bosoráctva čelili hlavne ženy. Samozrejme, boli nevinné. Žaloby bývali

založené na nenávisti, chamtivosti a túžbe privlastniť si ich majetky.“

K premene povier na neškodné rozprávky pre dospelých zásadne prispela panovníčka Mária Terézia, ktorá za svojej vlády spustila mnohé reformy. „V hrdelnom zákone z roku 1761 obmedzila ukladanie trestu smrti. Vyhlásila, že neverí v existenciu bosoriek, a zrušila akékoľvek verejné obviňovanie žien z bosoráctva,“ hovorí Nádaská.

Sú to len povere

Proti poverčivosti u nás brojili viacerí učitelia už v 18. a 19. storočí. Patrili k nim katolícki kňazi Juraj Fándly a Karol Anton Medvecký, ktorý k zozbieraným ľudovým rozprávkam pridával upozornenie, že sú to len povere. Evanjelický farár Jozef Ludovít Holuby zbieral povere práve preto, aby k nim písal kritické dišputy. „Učiteľ Pavel Michalko vytvoril geniálne dielo Rozhovory učiteľa so sedliakmi o škodlivosti povier panujúcich medzi pospolitým ľudom. Mohli by ho čítať aj súčasníci. Michalko vysvetľuje, čo je povera, prečo je nebezpečná a nemáme jej veriť. V modernom jazyku by sme ho mohli označiť za bojovníka proti hoaxom,“ hovorí Nádaská.

Viera v strigôňov a bosorky bola u nás veľmi rozšírená a silná. Matej Bel, slávny uhorský polyhistor, vo svojom diele Notície spomínal, že bosorovaniu sa venujú celé generácie žien z okolia Trnavy. Konkrétny prípad čarovania z oblasti dnešného východného Slovenska zaznamenal etnograf Ján Čaplovič ešte v roku 1822. Opísal, ako matka pripravila nápoj lásky pre mládenca, za ktorého chcela vydať svoju dcéru. Kúzlo vraj fungovalo.

„Príbehy o bosorkách sa veľmi živo rozprávali ešte v prvej polovici 20. storočia. Meniť sa to začalo po druhej svetovej vojne, keď v krajine pribúdala priemysel. Do domácností prenikol rozhlas, neskôr televízia, ktoré postupne vytlačili ľudové rozprávanie,“ hovorí Nádaská. Niečo zo starých predstáv však pretrvalo dodnes. V teréne by ste ešte stále zachytili príbehy o porobení či urieknutí zlým okom. „Neznamená to, že Slovinci sú poverčivejší ako iné národy. Mnohé krajiny si zachovali duchovný život založený aj na poverách, magických postupoch a praktikách.“



V tme za slobodou

 Juraj Červenka  Archív

Tajné cesty nazývali traťami, denné úkryty stanicami. Utečenci sa uvádzali ako pasažieri či náklad, tí, ktorí pomáhali, boli sprievodcovia. Systém trás, ktorými v 19. storočí utekali otroci z amerického Juhu, je známy ako podzemná železnica.

„Podme priamo k rieke, poznám cestičky tých ubehlíkov. Všetci sa ťahajú k tajnej ceste,“ hovoril obchodník s otrokmi Haley, jedna z hlavných postáv románu autorky Harriet Beecher Stowe Chalúpka strýčka Toma. Haley, ako inak, bol na stope nešťastnej ľudskej bytosti, konkrétne otrokyni Elize a jej malému synčekovi. Kúpu či predaj ľudí chápal ako biznis, nejaké výčitky svedomia z definitívneho rozbitia rodín pokladal za malichernosť. Román, ktorý pôvodne vychádzal na pokračovanie v rokoch 1851 a 1852, vyvolal na Severe, teda medzi

obyvateľmi slobodných štátov USA, veľký ohlas. Protiotrokárske hnutie naberalo na popularite. Čoraz viac dobrovoľníkov pomáhalo utekajúcim otrokom napríklad aj organizovaním „tajnej cesty“, známejšej pod názvom „podzemná železnica“. Na otrokárskom Juhu zase Chalúpku strýčka Toma zakázali.

Sen o Kanade

Spisovateľka verne a farbisto opísala nielen údel otrokov, no načrtla aj možnosti, ako sa dá zúfalým dušiam

na úteku pomôcť. Čoraz markantnejšie rozdelenie americkej spoločnosti viedlo napokon v apríli 1861 k vypuknutiu občianskej vojny, známej tiež ako vojna Severu proti Juhu. Na konci najkrvavejšieho konfliktu v dejinách amerického národa bol otrokársky systém minulosťou. Ako raz autorke povedal s nadhľadom sám prezident Lincoln, bola drobnou ženou, čo spôsobila tú veľkú vojnu.

Tradícia významnejšej organizovanej pomoci otrokom na úteku siahala do obdobia po roku 1800. Spočiatku utečencom stačilo nájsť útočisko v ne-

jakom slobodnom štáte. Mnohí otroci teda mierili do priemyselných a rozvinutejších oblastí na Severe, kde nachádzali pracovné príležitosti. Nové životy začínali napríklad v Chicagu, Indianapolise či Cincinnati, čoraz viac ich prichádzalo aj do Pensylvánie, keď tento štát zavrhol otrokársky systém. Práve v Cincinnati spoznávala fungovanie podzemnej železnice a nachádzala inšpiráciu na písanie už spomenutá Harriet Beecher Stowe.

V roku 1850 sa však situácia veľmi skomplikovala. Do platnosti totiž vošiel zákon, podľa ktorého museli aj zo slobodných štátov vracat' ujdenných otrokov späť na Juh, teda ich majiteľom. Kontroverzné a kruté nariadenie malo byť kompromisným riešením, akési uchlácholenie čoraz nespokojnejších a po nezávislosti volajúcich Južanov. Odvtedy mali Afroameričania spútani osudom otroka jedínú možnosť, definitívne opustiť územie USA. Zemou zaslúbenou sa pre nich stala Kanada. Na záver náročnej púte teda museli prekonať riekú či niektoré z Veľkých jazier. Darilo sa im to aj vďaka ochotným prievozníkom a majiteľom lodí. „Ako dieťa som často sníval o Kanade, ráno som sa však vždy zobudil a veľmi plakal,“ spomínal William Wells Brown, pôvodne otrok z Kentucky, neskôr, po úspešnom úteku z paluby parníka, autor prvého románu napísaného Afroameričanom, a aktivista, ktorý svoje myšlienky prezentoval aj v ďalekom Anglicku.

Prestrojený za námorníka

Sieť tratí, teda tajných pozemných trás, sa na podzemnej železnici zhusťovala. Často išlo o to, kto z koho, ako sa skryť či ako striasť neustále patrolujúcich stopárov a lovcov otrokov, po roku 1850 aj vojakov. Utečenci sa presúvali prakticky výlučne v noci. Zo stanice do stanice, presnejšie z úkrytu do úkrytu. Jednotlivé útočiská sa od seba nachádzali dvadsať až tridsať kilometrov. Ich prevádzачmi boli nielen bieli odporcovia otrokárstva, ale aj slobodní černosi. O prípadnom hroziacom nebezpečenstve si navzájom dávali vedieť pomocou zapálených lampášov.

Vplyvní politici, duchovní či filantropi zase poskytovali na fungovanie systému finančné zdroje. Jedným z nich bol Levi Coffin. Tento príslušník kvakerskej náboženskej spoloč-

nosti poskytoval prechádzajúcim nocľah a stravu a spoločne s manželkou a priateľmi im rozdával teplé ošatenie. Ako sám poznamenal, ovplyvnili ho zážitky z mladosti strávenej v Severnej Karolíne a pohľad na ľudské bytosti spútane v reťaziach a šľahané bičom.

Škótsky prisťahovalec Allan Pinkerton, skôr než založil legendárnu detektívnu kanceláriu, ukrýval otrokov na úteku vo svojej stolárskej dielni blízko Chicaga. Bývalý otrok Frederick Douglass patrila po svojom úteku v prestrojení za námorníka k najvýznamnejším postavám protiotrokárskeho hnutia a bojovníkom za práva žien. Bol aj skvelým rečníkom. Jeho dom a tlačiareň novín v New Yorku slúžili potrebám podzemnej železnice, touto adresou prešlo okolo štyristo pútnikov.

Lovci utečencov

Každý otrok na úteku sa vystavoval enormnému riziku. Po prípadnom zadržaní týchto ľudí spravidla surovo dobili a zbičovali, následne ich odlúčili od rodiny a poslali na najťažšie práce na plantážach hlboko na Juhu. V južanských štátoch hrozili za pomoc utekajúcim otrokom ťažké tresty, často aj desiatky rokov žalára. Prestížny americký magazín National Geographic pred pár rokmi publikoval výsledky výskumu historika Erica Fонера, ktorý spracoval nanajvýš raritné dokumenty – zápisky newyorského novinára a odporcu otrokárkeho systému Sydneya Howarda Gaya. Gay totiž aktívne pomáhal v rokoch 1855 a 1856 otrokom na úteku a po poskytnutí útočiska, skôr ako ich poslal z New Yorku na ďalšiu cestu smerom ku kanadským hraniciam, urobil s každým krátky rozhovor. Pýtal sa mužov, žien aj detí, odkiaľ prišli, koľko sú už na ceste, kto im pomáhal. Historik predpokladá, že podzemná železnica pomohla najmenej tridsaťtisíc otrokom, hoci niektoré zdroje nekriticky udávajú aj oveľa vyššie čísla.

„Elias Jasper – má asi 32 rokov, statný, veľmi nadaný, zručný vo výrobe lán, stoličiek, tesárstve, maliarstve aj mechanike. Po smrti svojho starého pána bol predaný. Trpí následkami po bičovaní. Zanechal ženu Mary, no ona nevedela o jeho pláne ujst'. Jeho hodnota je 1 200 dolárov. Maria Joiner – mulatka, 33 rokov, inteligentná žena. Až do smrti jej majiteľa sa s ňou dobre zaobchádzalo, potom padla do

rúk jeho dcéry, ktorá veľa pila a zlosť si vylievala obrovským násilím. Jej hodnota je 800 dolárov,“ stojí v poznámkach Williama Stilla z Filadelfie, syna ujdenej otrokyni a ďalšieho organizátora podzemnej železnice.

Veľká časť obyvateľov nielen južných, ale aj severných – slobodných štátov USA, pociťovala voči ujdenným otrokom nedôveru, antipatie, často nenávisť. Americký historik Charles L. Blockson poukazuje na nálady v predvojnovovej Pensylvánii, plnej „fóbie z farebných“. Napríklad v Norristowne rozvášnený dav zaútočil kameňmi na baptistický kostol, v ktorom práve prebiehalo protiotrokárske zhromaždenie. Aj New York, jedno z najvýznamnejších obchodných centier Severnej Ameriky, znamenal pre Afroameričanov horúcu pôdu. Miestni obchodníci často úzko spolupracovali s južanskými plantážnikmi. Po uliciach veľkomesta sa potulovali celé gangy lovcov utečencov. Zameriavali sa najmä na bezbranné deti, ktoré následne posielali naspäť na Juh.

Priamo za hviezdou

Samozrejme, nie všetci otroci mohli na úteku využívať podzemnú železnicu. Mnohí podnikali životne nebezpečnú cestu na vlastnú päsť, vystavení rozmarom počasia, nemilosrdným lovcem a ich vycvičeným psom. Mali iba jedínú vernú pomocníčku: cestu severným smerom im v prípade bezoblačných nocí zaručene ukazovala Polárka.

Útek za slobodou znamenal boj s neistým koncom. Utečenec čiernej pleti sa jednoducho nemohol len tak kdekoľvek skryť, splynúť s davom, navyše musel prekonať stovky kilometrov v divokej prírode, často v odlahlých lokalitách. Výsledky istej historickej štúdie, ktorá skúmala novinové správy o ujdenných otrokoch z prvej polovice 19. storočia, teda neprevapia. Viac než tri štvrtiny utečencov mali podľa nej menej než 35 rokov, približne 90 percent z nich tvorili muži. Bez fyzických predpokladov boli šance na úspešný útek prakticky nulové.

Bostonský novinár Benjamin Drew zaznamenal osudy Johna Littla, ktorý v roku 1841 utiekol so svojou ženou z plantáže v Tennessee. Putovali pešo, na loďke aj vlakom. „V horách nás lovili ako vlkov, tento hon pokračoval až po Kanadu,“ hovoril Little.



Mnohé významné osobnosti americkej histórie zasvätili svoje životy pomoci otrokom. Po celom Severe i Juhu však boli obzvlášť známe skutky ženy prezývanej Mojžiš. Jej príbeh znie fascinujúco a neuveriteľne, a tak sa niet čo diviť, že sa pár rokov dozadu dočkal aj sfilmovania. Harriet Tubman sa narodila v Marylande ako otrokyňa, podarilo sa jej však ujsť a neskôr sa stala azda najschopnejšou prevádzачkou na podzemnej železnici. Najmenej trinásťkrát sa vrátila na horúcu pôdu otrokárskeho Marylandu. Na slobodu sa jej podarilo dostať desiatky, možno stovky ľudí vrátane vlastných súrodencov a starnúcich rodičov. Ľudí na-



vádzala na temných a neprehľadných miestach na správny smer spevom. Počas občianskej vojny pracovala pre Severanov ako špiónka. Zisťovala informácie o rozmiestnení južanských muničných skladov. Na jej hlavu vypísali odmenu 40 000 dolárov.

Harriet mala veľké srdce a ešte väčšiu odvahu. Ak však hrozilo stroskotanie misie, ukázala aj tvrdú tvár. Pri sebe mala vždy pištoľ a ópium – zbraň na zahnanie prenasledovateľov, drogu na utíšenie detského plaču či zmiernenie strachu a bolesti slabších a ranených. V roku 2030 by sa mala podobizeň tejto silnej ženy dostať do obehu na dvadsaťdolarových bankovkách.

1 (str. 27) Mnohí americkí autori význam podzemnej železnice preceňovali či podceňovali. Seriózny výskum v priebehu posledných desaťročí však dokazuje, že systém pomohol najmenej 30 000 otrokom na úteku.

2 Harriet Tubman sa podarilo dostať na slobodu desiatky až stovky ľudí.

Stačí tma a fantázia

 Elena Akácsová  Shutterstock

Som strachopud, nemám rada horory ani strašenie malých detí. Nerobím to, čo nechcem, aby robili mne. Ale občas sa musím zapojiť.

Pozerala som sa na tie zombie s mokvajúcimi ranami a vypadávajúcimi očami a nechápavo krútila hlavou. Niektori totiž do letného tábora priniesol líčidlá na vytvorenie realistického mŕtvolného vzhľadu, ktoré odporúča päť hollywoodskych maskérov z piatich. Praktikanti a mladí vedúci, ktorí ešte pred pár rokmi boli v tom tábore deťmi, sa s vervou pustili do maskovania. Zabrali sa do toho tak veľmi, až ich musel vedúci tábora vyduriť, že za chvíľu už bude treba budiť deti. Chystala sa totiž nočná hra.

Nočnú hru z duše nenávidím. Každý rok apelujem na vedúcich, že nočná hra byť nemusí. Všetkým deťom, ktoré sa už od prvého dňa vypytujú, kedy bude nočná hra, niektoré s radostným vzrušením a iné so strachom v očiach, hovorím, že nebude. A ak bude, tak účasť je povinná a celé je to blbosť a nikto im to nebude vyčítať, ak ostatnú na chate so mnou. Lebo aj ja sa bojím a nebojím sa to priznať. Lenže decká sa medzi sebou hecujú a tí bojazlivejší nemajú odvahu sa kolektívu vzoprieť. Navyše, ostať sám na izbe či v chatke, keď všetci odišli do tmavého lesa, tiež nie je nič pre slabšie povahy.

Teda, do tmavého lesa. Našťastie pôvodné plány urobiť nočnú hru v lese skončili pred pár rokmi vo chvíli, keď sa na vedúcich, značkujúcich trasu, niečo uprene pozeralo z húštie a fučalo. Nočná hra sa presunula do neosvetlených častí táborového areá-

lu. Možno by som mala dodať, že tábor sa nachádza v pohorí Tríbeč. Slovenskom Bermudskom štvoruholníku, kde sa rozprávajú historky o záhadne miznúcich ľuďoch.



Stačilo deťom porozprávať pár tých príbehov a poslať ich do tmy. Sebakriticky priznávam, že tie príbehy som im rozprávala ja, a po minulom tábore, keď sa jedno dievča po hre ešte polhodinu triaslo, som to rozprávanie veľmi zostručnila.

Pretože najstrašidelnejšie neboli tie takmer hollywoodsky dokonalé masky, tie totiž v tej tme a rýchlosti nebolo ani poriadne vidieť. Najhoršia bola samotná tma a hudba, ktorá sa

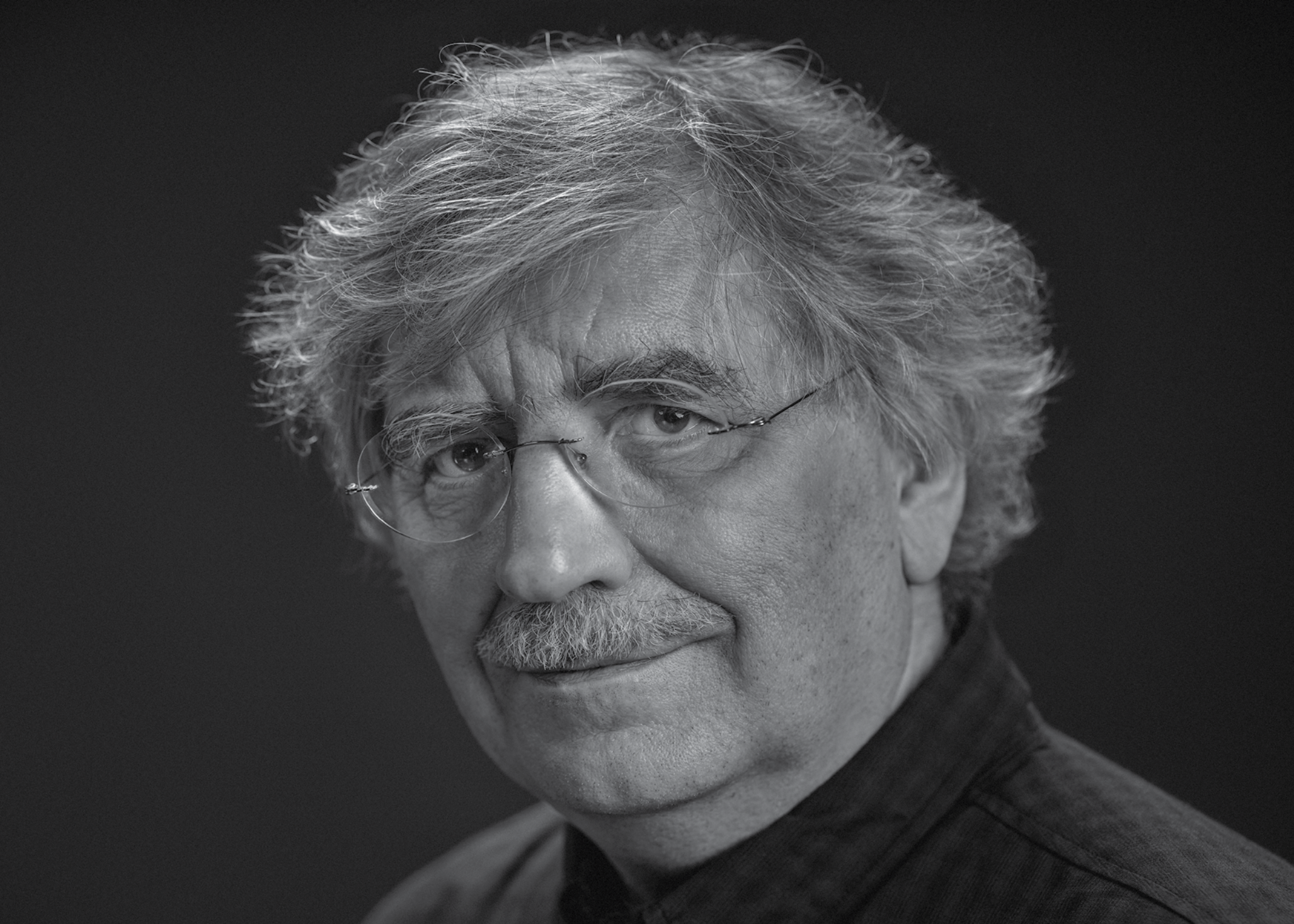
ozývala v jednom tmavom kúte. Všetci tam čakali nejaké strašidlo. Ale nebolo tam nič. A to bolo najstrašidelnejšie. Vlastné predstavy.

Pretože my ľudia sa nebojíme samotnej tmy. Bojíme sa toho, čo môže tá tma ukrývať. Má to aj evolučné vysvetlenia, ktoré súvisia s nočnými loviacimi šelmami a strach je vlastne preventívnym obranným mechanizmom. Obranou pred niečím, čo by sa mohlo udiť. Sme potomkami tých, čo sa preventívne tmy báli, nie tých odvážlivcov, čo do nej vyšli a nechali sa zožrať. V tme nemôžeme používať zrak, sme dezorientovaní a cítime bezmocnosť, že situáciu nemáme úplne pod kontrolou.

Všetky deti napokon absolvovali nočnú hru bez viditeľných šrámov na tele a azda i na duši. Po skončení frfotali, že to bola slabota, že to bolo krátke a že hneď vedeli, ktorí vedúci sú za maskami. Vieme svoje, báli sa. Boli so sebou spokojní, že

to zvládli. Napokon tie nočné hry asi na niečo budú dobré – že si deti tú tmu a strašidlá takým mierne riadeným spôsobom trochu ohmatajú.

Autorka je šéfredaktorka TV OKO/TV SVET.



Neviditeľné zranenia



Vitalia Bella



Boris Németh

Nespracovanú traumú človek prežíva tak, ako by sa diala tu a teraz. Našťastie existujú odborné postupy, ako sa s ňou vyrovnať a nedovoliť jej ničiť nám život.

Ublížovať nám môžu aj traumy, o ktorých sa mylne domnievame, že ich máme už dávno zvládnuté. „Človek má tendenciu vyhýbať sa myšlienkam, situáciám a podnetom, ktoré by uňho znova spustili utrpenie, ktoré prežil,“ hovorí psychiater Jozef Hašto. Napriek tomu sa k traumám oplatí vrátiť a spracovať ich, aby sa v našej pamäti uložili novým spôsobom – ako história, ktorá bola a už sa dá o nej rozprávať bez intenzívneho znovu-prežívania utrpenia.

Psychická trauma sa stala témou až posledné roky. Prečo tak neskoro?

V medicíne sa prvýkrát objavila koncom 80. rokov 19. storočia, keď Hermann Oppenheim skúmal ľudí, ktorí zažili vlakové nešťastie. Niektorí z nich síce nemali žiadne fyzické poranenie, no napriek tomu veľmi trpeli rôznymi ťažkosťami. Oppenheim to nazval traumatickou neurózou. Ako lekár, ktorý mal skúsenosť s bežnými traumami, zvolil aj v tomto prípade pojem trauma. Ten v preklade z gréčtiny znamená rana. Hoci tí ľudia nemali viditeľné poranenia, usudzoval, že mohlo dôjsť k otrasu miechy. Takže mal tendenciu hľadať za všetkým somatickú príčinu. Teraz vďaka zobrazovacím metódam mozgu vieme, že psychická trauma mení fungovanie neuronálnych sietí v mozgu. Našťastie je to vratné. V prvej polovici 20. storočia venovali pozornosť traume viacerí lekári. Svoje zistenia priniesli hlavne Sigmund Freud a Pierre Janet, pričom každý z nich sa na túto tému pozeral z iného uhla. Skutočný zlom v skúmaní psychickej traumy nastal až v 80. rokoch 20. storočia vďaka americkým psychiatrom, ktorí pracovali s veteránmi vojny vo Vietname.

Na čo prišli?

Vojaci, ktorí neutrpeli fyzické poranenia, trpeli vážnymi ťažkosťami, ktoré sa odohrávali na psychickej úrovni, no sprevádzali ich aj nepríjemné telesné symptómy. Potvrdzovalo to, že keď človek zažije na psychickej úrovni situáciu ohrozenia na živote, môže to natoľko preťažiť jeho mozog a zmeniť jeho fungovanie, že to skončí psychicou poruchou. Jej symptómy lekári nazvali posttraumatickou stresovou poruchou. Ďalšie výskumy ukázali, že trauma môže vyústiť aj do depresie, úzkostnej poruchy, fóbických porúch, stavov zmeneného vedomia, bolesti. Prípadne sa u ľudí môže vyvinúť závislosť od alkoholu alebo drog, lebo sa nimi snažia utlmiť nepríjemné prežívanie. Kľúčovým bol rok 1980. Vtedy túto diagnostickú kategóriu zaradili do amerického psychiatrického diagnostického a štatistického manuálu. No už predtým prebehlo viacero výskumov, na základe ktorých bola koncipovaná diagnóza posttraumatickej stresovej poruchy.

A pritom psychické traumy tu museli byť dávno predtým.

Opisy psychickej traumy sa objavovali v umení dávno predtým, ako sa traumou začala zaoberať medicína. Už v Homérovej Iliade si môžeme prečítať,

ako sa Achilles, veľmi udatný a silný bojovník, dlho nedokázal spamätať zo smrti svojho blízkeho priateľa Patrokla. Úplne sa z toho zrútil a odmietal bojovať. Zažíval záchvaty až besnej zúrivosti. Trvalo nejaký čas, kým sa z toho pozbieral.

Prečo podľa vás trvalo tak dlho, kým sa táto téma konečne dostala do širšieho povedomia?

Ľudia veľmi neradi hovoria o zlých veciach, ktoré zažili. Človek, ktorý to má ako horúcu pamäťovú stopu, má tendenciu vyhýbať sa myšlienkam, situáciám alebo podnetom, ktoré by mu to pripomenuli a znova by uňho spustili utrpenie. Platí totiž, že kým je trauma nespracovaná, človek ju prežíva, akoby sa to dialo tu a teraz. Znova vníma ohrozenie, má pocit, akoby mu išlo o život. Tendencia vyhýbať sa myšlienkam a rozhovorom o takýchto spomienkach viedla k tomu, že ľudia o tom málo hovorili aj svojim lekárom. Sú známe prípady, keď človek desaťročia nepovedal nikomu o traume, ktorú zažil, napríklad o vojnových skúsenostiach alebo zážitkoch z koncentračných táborov. Jeho okolie pritom cítilo, že je tam istá nebezpečná pôda, takže sa tiež vyhýbalo určitým otázkam. Zostalo to teda v podobe akéhosi skrytého tajomstva. Ľudia, ktorí nabrali odvahu a chceli o tom rozprávať, často narážali na problém, že druhá strana sa cítila byť preťažená, keď mala počúvať tie hrôzy.

Keď dnes sledujeme svedectvá o vojne na Ukrajine, nemôže to v niektorých z nás oživovať naše vlastné nespracované traumy?

Môže, ale človek môže zažiť určitú emočnú destabilizáciu aj v mierových časoch, napríklad ak sa doma odohrávala „vojna“ medzi rodičmi. V domácnosti boli dva znepríatelené tábory. Keď dieťa žije v takomto prostredí „vojny“, môže to v ňom zanechať pocit ohrozenia. Keď potom zažíva niečo podobné – či už vo svojom reálnom živote alebo v správach – tá hrôza sa mu pripomenie. Výskumy ukazujú, že keď dieťa zažije hrôzy a zneistenia v prvých troch rokoch svojho života, v neskoršom živote si to nemusí pamätať. Spomienky sa v ranom veku ešte neukladajú do deklaratívnej dlhodobej pamäti. Preto si na ne neskôr nedokážeme vôľovo spomenúť. Ale zostávajú uložené v implicitnej pamäti ako emócia, telesné pocity, nepokoj, nabadenosť. Dospelý človek nevie, odkiaľ

NOTA BENE

10 2022

Rozhovor

25

sa to berie, len zažíva úplnú zmenu nálady, telesných pocitov alebo zmenu fungovania vedomia.

Je v poriadku aj to, že dnes už nás svedectvá z vojny na Ukrajine zasahujú menej ako na začiatku? Nedá sa to považovať za otupenosť a necitlivosť?

Človek má prirodzenú schopnosť regulovať si svoje empatické nastavenie. Môžem sa vnútorne – či už vedome alebo nevedome – rozhodnúť, že sa budem naplno vcíťovať do všetkého zlého, čo tí ľudia zažívajú. Ale mám aj druhú možnosť: keďže im priamo nedokážem pomôcť a nechcem, aby ma to destabilizovalo, budem to brať viac ako informáciu. Je to prirodzená reakcia, naša sebaochrana. No myslím si, že ľudia, ktorí nemajú v sebe nespracované traumy alebo nejakú labilitu, by správy z Ukrajiny sledovať predsa len mali. Tie udalosti sú natoľko dôležité, že by sa v nich svet mal angažovať.

Podľa výskumu, ktorý ste viedli pred pár rokmi, až 41 percent Slovákov zažilo v detstve nejakú psychickú traum. Od čoho závisí, či sa u nich trauma vyvinie do psychickej poruchy?

Väčšina ľudí zostane našťastie zdravá. Človek má predsa len pomerne veľkú kapacitu na spracovávanie zlých vecí. Líši sa to však aj podľa toho, o aký typ traumy ide, v akej intenzite, frekvencii, v akom období života a či má človek aspoň jednu spoľahlivú osobu, o ktorú sa môže oprieť. Oproti ľuďom, ktorí neboli v detstve vystavení nepriaznivým zážitkom, sme u traumatizovaných troma typmi traumy zistili štatisticky významne zvýšený výskyt rôznych porúch zdravia v dospelosti. Napríklad dlhotrvajúce depresívne a úzkostné stavy, prieduškovú astmu, bolesti rôznych častí tela bez lokálneho nálezu, problémy s kĺbmi, cukrovku, vredovú chorobu, alergie, kožné ochorenia, ischemickú chorobu srdca, hypertenziu, poruchy užívania alkoholu, nikotínu, významné neistoty v nadväzovaní medziludských vzťahov. Pravdepodobne tiež majú zníženú kapacitu pre zvládanie nových stresorov. Ak ide o traum, ktorá nie je spôsobená inými ľuďmi, povedzme prírodnú katastrofu, väčšina ľudí z toho vyjde bez toho, aby u nich vznikla psychická porucha. Ak ide o autonehodu, do posttraumatickej stresovej poruchy sa to v priemere vyvinie u jedného zo siedmich. No ak ide o traum, spôsobenú človekom, ako je napríklad znásilnenie, lúpežné prepad-

nutie alebo vojnový konflikt, je výskyt porúch omnoho vyšší. V krátkom čase po udalosti môže mať posttraumatickú stresovú poruchu 60 až 80 percent obetí, po troch mesiacoch je to ešte stále okolo 45 percent. Obete znásilnenia spravidla trpia posttraumatickou stresovou poruchou ešte dlhšie. Ak to trvá dlhšie ako tri mesiace, je veľké riziko, že problém bude pretrvávať dlhodobo – môžu to byť roky aj desaťročia. Týka sa to až jednej tretiny takto postihnutých. V takom prípade sa odporúča vyhľadať odbornú pomoc.

Prečo má najpatogénnejší vplyv práve trauma spôsobená iným človekom?

Sme spoločenské bytosti a hneď po narodení sme zameraní na udržiavanie si blízkosti druhého človeka. Očakávame od neho opateru a starostlivosť. Dieťa signalizuje svojím plačom, že mu niečo chýba, a očakáva, že sa opatrujúca osoba k nemu priblíži a sprostredkuje mu naplnenie jeho potreby. A ono ju odmení úsmevom. Toto nastavenie si zrejme nesieme aj do dospelosti. Hoci vtedy nie sme tak silno zameraní na to, že nám druhí budú vždy nápomocní, keď nám druhý človek ublíži, je to pre nás oveľa silnejšie než nejaká prírodná katastrofa.

Sklamanie našej dôvery v človeka?
Presne tak. Je to zrada. Zdravý človek má schopnosť dôverovať druhým. Niektorí však v minulosti zažili toľko sklamania, že sa odpútajú od iných ľudí, vyhýbajú sa im a žijú v izolácii. Je to však skôr riešenie z núdze.

Vo svojej knihe o posttraumatickej stresovej poruche spomínate, že základnú rolu pri vzniku traumy zohráva strata pocitu kontroly. Takže najhoršie je prepadnúť v takej situácii úplnej bezmocnosti? Čo sa s nami vtedy deje?

Sú rôzne spôsoby reagovania na ohrozenie života. Jedna z najťažších vrstiev reakcie je takzvaný kolaps. Človek sa cíti úplne bezmocný. Je presvedčený, že nemá východisko. Ochabne mu svalový tonus, organizmus smeruje ku kolapsu. Vtedy sa aktivuje zadný parasympatikus, teda stará časť vegetatívneho parasympatikového systému, čo vedie k tomu, že sa spomalí pulzová frekvencia a klesá krvný tlak. Ide o život ohrozujúcu reakciu. Je to vlastne to najhoršie, čo môže človek zažiť. Tento pocit bezmocnosti sa dá inak nazvať aj úplným pocitom straty kontroly.

Môže si vôbec človek v tej situácii nejako pomôcť?

Niektoré znásilnené ženy znížili pocit bezmocnosti tým, že sa vtedy upli na myšlienku: „Do môjho najhlbšieho jadra aj tak neprenikneš.“ Zachovali si tým určitú schopnosť vnútornej sebaochrany. Ľudia schopní siahnuť po určitej stratégii správania to môžu zvládnuť lepšie. Niektorí sa pokúsia o útek alebo agresívny protiútok. Ak sa im to podarí, majú celkom dobrú šancu, že sa u nich posttraumatická stresová porucha nevyvinie.

Môže byť nespracovaná trauma dôvodom, prečo človek skončí na ulici?

Áno. Traumatizovaný človek má sťaženú schopnosť konštruktívne komunikovať s ľuďmi, nájsť a udržať si prácu. Môže tiež siahat' k úľave pomocou alkoholu. Svoju rolu však môžu hrať aj iné psychické poruchy. Rôzne chronické depresívne stavy, psychotické stavy, ako napríklad schizofrénia. Ako ukázal dávnejší americký výskum, až okolo 50 percent ľudí bez domova trpí závažnými psychickými poruchami.

Takže tvrdenie, že človek, ktorý žije na ulici, si za to zväčša môže sám, má ďaleko od pravdy?

Skôr by sa dalo povedať, že jeho životná skúsenosť bola natoľko zlá, že nedokázal lepšie manažovať svoj život a vytlačilo ho to na okraj fungujúcej spoločnosti.

Môže aj samotný život na ulici viesť k traume?

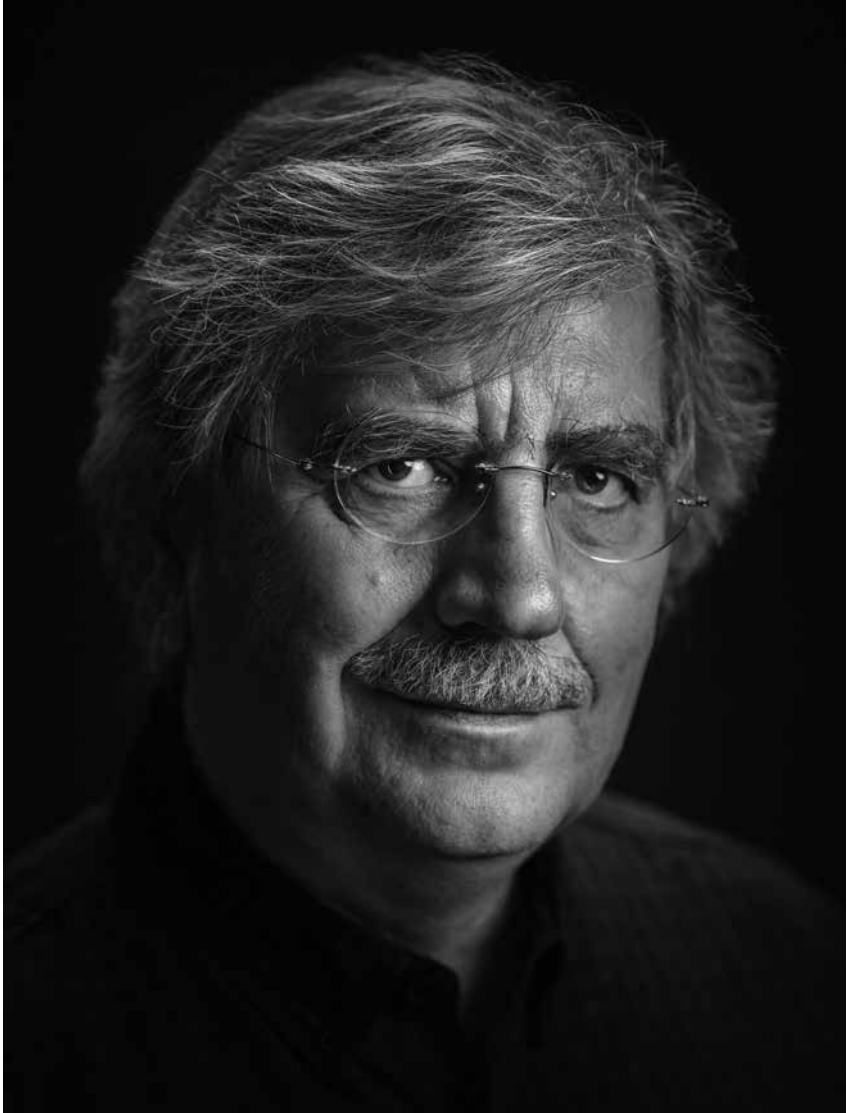
Áno. Napríklad keď sa k nemu druhí správajú hrubo, ohrozujúco a ponížujúco.

Nemôže však byť zdrojom traumatizácie aj to, keď človek nemá svoj domov, svoj bezpečný prístav vo svete?

Aj ľudia bez domova si zvyknú hľadať svoj bezpečný prístav. Niektorým sa to aj podarí – nájdú si nejaké zákutie, kde je relatívne teplo a môžu sa tam schovať. Napríklad stan v lese, brloh, nepoužívaná šachta. Práve bezpečný prístav alebo bezpečné miesto sú zásadne dôležité aj pri pomoci ľuďom, ktorí trpia nespracovanou traumou.

Môže nám ubližovať aj trauma, ktorej existenciu si vôbec neuvedomujeme?

Asi pätina ľudí s posttraumatickou stresovou poruchu si nedokáže spome-



núť na traum, ktorú zažili. Napriek tomu ovplyvňuje ich život, fungovanie a schopnosť harmonicky komunikovať s inými. Keď sa ľudí pýtame, či zažili v detstve zlé zaobchádzanie, niektorí s úsmevom povedia, že mama alebo otec sa síce niekedy správali takto a takto, „ale to je už dávno za mnou“. Skúškou správnosti je požiadať klienta, aby sme sa predsa len pozreli na ten zážitok bližšie. Poprosíme ho, aby zatvoril oči a čo najživšie si predstavil tú situáciu. Potom má na škále od 0 do 100 vyhodnotiť, nakoľko to bolo preňho znepokojujúce. Ak svoje prežívanie vyhodnotí vysokým číslom, je to jasný signál, že traum, nemá spracovanú.

Niekedy sa pri traume spomína aj posttraumatický rast. O čo ide?

U niektorých ľudí, ktorí v dôsledku traumy trpeli psychickou poruchou, došlo k určitému pozitívnemu prerodu. Stali sa vnímavejšími k trápeniu iných, mali väčšiu tendenciu pomáhať svojmu okoliu, nadobudli pocit rozšíreného a prehĺbeného pohľadu na život, svet, medziludské vzťahy a životné hodnoty. Je zaujímavé, že posttraumatický rast sa niekedy vysky-

tuje aj u ľudí, ktorí naďalej trpia posttraumatickou stresovou poruchou. Paralelne sa u nich rozvíja aj táto pozitívna zmena.

Často hovoríme o traumách z detstva. Je dospelý človek odolnejší voči traumatizujúcim udalostiam?

Niektorí majú veľmi dobrú kapacitu zvládania aj extrémnych záťaží, iní sú zraniteľnejší, hlavne ak v minulosti zažili zlé zaobchádzanie alebo majú za sebou predchádzajúce traumatizácie. U detí môžu pôsobiť potenciálne patogénne aj situácie, ktoré neznamenajú bezprostredné ohrozenie života. Dieťa je mimoriadne závislé od reaktivity, starostlivosti, náklonnosti, lásky a empatie dospelého človeka. Preto ho môžu traumatizovať aj zážitky opakovaných situácií, keď napríklad vycíťuje, že je nechcené, nedostáva sa mu priblíženia a starostlivosti, je zanedbávané, emočne alebo citovo traumatizované. Môže ísť o situácie, keď mu rodič opakuje, že je zlé, škaredé, neschopné. Môžu to byť aj rôzne formy nadávok alebo vyhrážok, ako napríklad, že ho dajú do detského domova. V takom prípade ide o citové týranie. Fyzické týranie sa deje vtedy, keď rodič zámerne spôsobuje dieťaťu bolesť.

Jozef Hašto (1949)

Popredný slovenský psychiater a psychoterapeut. V rokoch 1973 – 1982 pôsobil v Krajskej psychiatrickej liečebni v Pezinku, v rokoch 1982 – 2012 bol primárom psychiatrického oddelenia a prednostom Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice Trenčín. Od roku 2013 vykonáva súkromnú psychoterapeutickú a supervíznu prax, prednáša na viacerých vysokých školách, pôsobí ako školiťel' v oblasti psychoterapie a venuje sa vydavateľskej činnosti. Je autorom viacerých odborných publikácií a desiatok odborných štúdií. V roku 2000 mu mesto Trenčín udelilo ocenenie Osobnosť roka, v roku 2009 získal cenu Biela vrana. Česká psychiatrická spoločnosť mu v roku 2011 udelila čestné členstvo, rektor Univerzity Palackého v Olomouci čestné uznanie za vedeckú monografiu (2012) a Slovenská lekárska spoločnosť striebornú medailu za zásluhy (2014).

Obvykle sa to stáva, ak rodič nezažil dobré správanie zo strany svojich rodičov alebo má vlastnú nespracovanú traum. Aj preto sa uňho nerozvinie schopnosť zapnúť starostlivé opatrovateľské správanie, pre ktoré inak máme v mozgu emočný a motivačný systém.

Môžeme si nejako budovať odolnosť voči udalostiam, ktoré môžu mať traumatizujúci potenciál? V jednom rozhovore ste spomenuli, že nie je dobré živiť v sebe ilúziu o dokonalom svete. Takže ak rátame s tým horším, potom nás to zlé menej traumatizuje?

Väčšine ľudí sa dá dôverovať, dá sa spoľahnúť na ich oporu, pomoc a starostlivosť. No sú aj ľudia, ktorí môžu byť nebezpeční, prípadne podliehajú zlovoľnému vodcovi. Môžu sa vyskytnúť aj nebezpečné životné situácie: prepadnutia, znásilnenia, vojny... Realistický pohľad teda je, že zlé veci nie sú úplne vylúčené. Kto to berie takto, má lepšiu šancu zvládnuť traumatickú situáciu než ten, kto žije v ilúzii, že sa mu nemôže prihodiť nič zlé.

Autorka je redaktorkou Denníka N.



Noční strašiaci

  Mária Múhl

Zo spánku ma vytrhne dcérin plač. Sú dve hodiny v noci a ona kričí, že má v oku mušľu. Rozospatá s ňou idem do kúpeľne. Umývam jej oči a odstraňujem mušľu. Rýchlo sa upokojí a spokojne zaspí. Ráno si nič nepamätá.

Zlé sny či nočné mory sa u detí objavujú v každom veku. Väčšina rodičov to zažila nejednakrát. Mnohí si pamätáme vlastné nočné strachy z detstva. Počas nočnej mory dieťa môže plakať, kričať, potiť sa, triasť. Do sna sa môže premietnuť veľa nerspracovaných udalostí, ktoré vedome i nevedome vstreba. Niektoré sú až príliš silné a malé dieťa ich nedokáže oddeliť od reality. Tak sa noci stanú náročnými nielen pre deti, ale aj pre rodičov.

„Úplne na začiatku môžu rodičia robiť preventívne opatrenia, aby dieťa nemalo zlé sny, ktoré by prešli až do nočných mór a desov. Dôležitý je večerný rituál, pri ktorom sa dieťa upokojí. Prečítame si spolu krátku peknú rozprávku alebo mu zaspievame, pohladkáme ho, dáme bozk. Malo by to byť krátke, nie viac ako päť až desať minút,“ vysvetľuje detská psychologička Marta Marošová. „Veľmi dobre funguje uspávanie celého telíčka, keď začíname od nožičiek po hlavu. Dávam

spať prsty na nohách, nohy, bruško, hrudník, ruky, hlavku až po končeky vlasov. Môže to byť dotyk, ale stačí aj o tom rozprávať,“ dopĺňa Marta, ktorá sa už viac ako dvadsať rokov zaoberá detským svetom.

Rituály majú deti veľmi rady. Prispiievajú k ich vnútornému pokoji. Vytvárajú im pocit bezpečia, lebo vedľa, čo ich čaká, čo nasleduje. Večera, sprcha, rozprávka, spánok. Je ideálne, keď večerný rituál robí vždy ten istý rodič. Často to býva otec, ktorý inokedy

nemôže tráviť s dieťaťom čas. Alebo otec dá deťom pusu a mama prečíta rozprávku.

Pomôcť predchádzať zlým snom môže aj pátranie po udalostiach z dňa. Pri večeri alebo podvečer na gauči je ideálne sa spoločne porozprávať, čo deti cez deň zažili v škole, škôlke, či sa nestali nejaké nepríjemné udalosti, krivdy, či ich niečo trápi. Oplatí sa pátrať, čo sa stalo, a čo by dieťaťu pomohlo, aby mu bolo lepšie. Dôležité je nezľahčovať detské trápenia, ale prejavíť porozumenie. Rozhovory neriešate v posteli, aby si dieťa neprenášalo negatívne udalosti do snov. Ak sa začne pýtať nezvyčajné otázky, je dobré zbystriť pozornosť. „Rodičia by si mali nasadiť takzvaný detektívny klobúk. Pátrať, čo dieťa trápi, citlivo sa pýtať, pomenovať emócie, ktoré sa v dieťati odohrávajú.“ Pri otázkach netreba dieťa zbytočne zavaľovať informáciami. Stačí odpovedať, aby si dokázalo uzavrieť tému.

S čistou myslou

Ak sa v noci zobudíme na detský plač, netreba pátrať po obsahu sna, ale snažiť sa potomka upokojiť. „Veľmi dobre funguje, dotyk, pohladenie. Ak dieťa potrebuje ubezpečenie, že v izbe nie je strašiak, tak zasvietime nachvíľu tlmené svetlo, skontrolujeme skriňu, pozrieme sa pod posteľ, potvrdíme, že bubák tam naozaj nie je. Reagujeme na to, čo potrebuje dieťa. Snažíme sa napojiť na jeho pocity a potreby. Často zaberá, keď dáme dieťa vycikať alebo napiť. Vtedy sa spojí s vlastným telom, sprítomní sa a vníma samo seba,“ hovorí o nočnom upokojovaní psychologička.

Niekedy úplne stačí, aby dieťa počulo upokojujúci hlas mamy. Počas zlého sna nemusíme vždy dieťa zobudiť, stačí ho jemne upokojovať. Za potomkom by mal v noci chodiť rodič, ktorý situáciu zvláda lepšie. Niekedy však pomôže, keď sa partneri pri rozrušení dieťati vystriedajú. Druhý rodič dokáže priniesť so sebou nové bezpečie, nadhľad a odbúra frustráciu prvého neúspechu. Nemali by pri ňom zostávať obaja. „Rodič tiež má právo byť zúfalý. Dieťa plače o tretej v noci, jeho čaká ťažký deň v práci, je unavený, vytrhnutý zo spánku. Bojuje sám so sebou. Je dôležité, aby aj sám sebe dal pochopenie, že je to ťažké aj pre neho, nielen pre dieťa. Až potom, ako mu toto prebehne hlavou a upokojí sa, by mal ísť za ratolesťou.“



Najväčším bezpečím je pre dieťa rodičovská posteľ. Tam sa väčšinou dokáže veľmi rýchlo upokojiť a zaspáť.

Spoločné hľadanie

Ráno alebo pri prvej vhodnej príležitosti je ideálne sa s dieťaťom porozprávať a povedať mu, že to bola ťažká noc. Opýtať sa ho, či si sen pamätá a čo by mu mohlo pomôcť. Často môžeme nájsť spojenia s tým, čo sa udialo v posledných dňoch. Ak dieťa videlo zombie či strašidlo, malo by si s pomocou citlivého rodiča nájsť ochranný mechanizmus. Plyšového kamaráta, čarovný prášok okolo postele či zázračnú baterku. „Pozrieť sa na miesto, kde stojí strašiak, potom zavrieť oči, napočítat do tri a opäť sa pozrieť na to isté miesto. Ak tam strašiak stále je, zopakovať to. Vhodné je, keď rodič pátra v izbe očami dieťaťa. Lahne si namiesto neho do postele a pozoruje, či nevidí nejaké tieň, či pouličná lampa nevytvára nepríjemnú siluetu, alebo mu niečo visiace nemôže pripomínať postavu,“ vysvetľuje Marta a dodáva: „Nepodsúvame dieťaťu svoju realitu, ale hľadáme, čo potrebuje. Ja už tu nič nevidím a ty ešte áno? Keď

povie, že to nie je poriadku, nezľahčujem jeho videnie. Ono tam skutočne môže vidieť víly a aj duchov.“ Dieťa do piateho až šiesteho roku života ešte nedokáže rozlišovať fantáziu od reality. Aj z tohto dôvodu je preň niekedy veľmi ťažké opísať, čo sa mu snívalo. Je to preň príliš reálne.

Ak sa nočné plače či zlé sny opakujú príliš často a my sme už vyskúšali všetko, je na mieste vyhľadať odbornú pomoc psychológa. Silné emocionálne udalosti v rodine, ako je rozvod alebo smrť blízkeho človeka nedokážeme ovplyvniť, ale dokážeme s nimi pracovať. Niektoré veci môžeme zmeniť – napríklad, keď sa dieťa príliš často začne pýtať na vojnu a my zistíme, že babička má stále pustený televízor.

Pomôcť nám môžu aj rozprávky s otvorenými otázkami. „Večer začnem rozprávať: Bolo jedno malé dievčatko, ktoré v noci kričalo a mamička už nevedela, ako ho upokojiť. Čo si myslíš, že by mu mohlo pomôcť? Dieťa vykrikuje: Objatie od mamičky, pesnička, malé svetielko. Takto samo nájde spôsob, vďaka ktorému bude vedieť zvládnuť svoj nočný strach,“ uzatvára psychologička.

Za polárnym kruhom



Jana Čavojská Helena Křenková

Kto chce žiť na severe Európy, musí mať rád prírodu, sneh a zimu. A zvyknúť si na tmu, hovorí Češka Helena Křenková, ktorá si tamojších ľudí, národné parky a životný štýl zamilovala.

Najsevernejšie mesto Švédska, Kiruna, leží stošesťdesiat kilometrov za polárnym kruhom. Približne dvadsať dní do roka je tam polárna noc, teda obdobie tmy, kedy slnko nevychádza nad obzor. Okrem troch hodín slabučkého svetla je krajina bez slnka. „Je to psychicky náročné,“ potvrdzuje Helena Křenková. „Kto má voľno, môže tie tri hodiny relatívneho svetla stráviť vonku. Ale kto chodí do práce – a obzvlášť tí, ktorí pracujú v železnorudných baniach a na ďalších miestach bez okien – nevidia prirodzené svetlo niekoľko týždňov.

Tma je subjektívne na severe oveľa horšia ako zima.“

Miestni to často riešia tak, že odletia niekam na juh. Aktivity sú v tme obmedzené. V Kirune fungujú napríklad osvetlené bežecké trate a zjazdovka, a turisti môžu navštíviť ľadový hotel, no ináč tam v tmavom období nie je veľmi čo robiť. „Okolo Vianoc po Kirune blúdia Ázijci, ktorí podcenili oblečenie, už videli ľadový hotel a soba, a zvyšok pobytu nemajú čo robiť, lebo je tma a všetko je zatvorené,“ hovorí Helena. „Nechali sa nalákať na krásne fotky slnka, snehu a sobov, no tie

nevznikli na Vianoce, ale medzi februárom a aprílom.“

Helena sa na sever pozrela prvýkrát ako študentka gymnázia. V Nórsku sa jej veľmi zapáčilo a chcela vidieť Nordkapp. Vybrali sa tam s otcom. Strávili tri týždne na autobusovom zázjazde. „Odvtedy viem, že taká cesta je úplný nezmysel.“ No do severu sa vtedy zamilovala. Najprv tam chodila ako turistka a potom si našla prácu v cestovnej kancelárii. Dnes vodí klientov hlavne do prírody, často aj do divokejších a odľahlejších území. Na jar na niekoľkodňové prechody národnými parkami na lyžiach a na konci leta zas na pešiu turistiku.

Na severe sa jej páči veľa vecí. Ráz krajiny. Je zelená a šťavnatá s množstvom vody. Chladné podnebie. Sneh. Mokrade. Sloboda pohybu v tejto krajine. „Môžete sa tam na tri týždne v úvodzovkách stratiť. Pešo a na lyžiach je dovolené chodiť kamkoľvek, nielen po vyznačených chodníkoch. Táborenie je tiež povolené kdekoľvek,“ vysvetľuje Helena. Hustota zaľudnenia švédskeho severu je 0,1 človeka na kilometer štvorcový. „Nedávno sme prechádzali pešo z Nórska do Švédska. Z hranice bol najbližší švédsky obchod v mestečku Jokkmok. Vzdušnou čiarou 164 kilometrov. Začiatok cesty zjazdnej pre autá bol od toho miesta vzdialený približne päťdesiat kilometrov, teda asi päť dní pešej cesty cez hory, rieky a mokrade.“

Neurobiť blbosť

V tých oblastiach sa nachádzajú najstaršie, najrozľahlejšie a najprísnejšie chránené národné parky Európy. Laponia je rezervácia UNESCO. Jej súčasťou je národný park Sarek. Najcennejšie územie. Ochrana prírody je tam taká prísna, že tam neexistujú

cesty, mosty, turistické chodníky ba ani turistické značenie a informačné tabule. „Môžete tam ísť pešo alebo na lyžiach, táboriť je dovolené kdekoľvek. No nie sú tam chaty a rieky musíte prebrodiť,“ vysvetľuje Helena. Ona sa do najcennejších území dostávala postupne. Najprv – ako všetci – objavila takzvanú švédsku kráľovskú cestu Kungsleden. Po 440 kilometrov dlhej magistrále chodia v lete tisíce ľudí. „Bolo to tam pekné, no bolo tam príliš veľa turistov. Začala som zbierať informácie o ďalších možnostiach. Keď sme v roku 2009 išli prvýkrát do Sareku, pani v infocentre nám povedala: Tam vôbec nechodte, je to tam strašne nebezpečné a ešte nikto sa odtiaľ nevrátil živý. Čo bolo, samozrejme, veľmi prehnané. Ale kto tam chce ísť, musí mať už nejaké skúsenosti. Nie je to technicky náročné, len sa tam kráča, no nesmiete urobiť nijakú fatálnu blbosť. Napríklad ísť tam v období, keď je tam veľa vody, chcieť prebrodiť príliš veľkú rieku. A musíte počítať s tým, že v celom Sareku nie sú žiadne chaty. Ak sa premočíte, budete mať veci mokré, až kým neprestane pršať.“

Helena strávila veľa času štúdiom dostupných informácií. O Sareku ich je v angličtine veľmi málo. Helena sa nakoniec naučila po švédsky, aby si mohla čítať švédske webstránky a diskusné fóra. „Pre pohyb v takej odľahlej krajine sú informácie veľmi dôležité. Regionálne úrady napríklad umiestňujú vrtuľníkmi na niektoré miesta sezónne mosty – nemôžu tam zostať celý rok, lebo to množstvo vody na jar by ich odpravilo. Alebo na letnú sezónu privezie na brehy jazier veslice, ktorými sa môžete dostať na druhú stranu. Aby ste o týchto veciach vedeli, musíte sledovať rôzne webové stránky vo švédčine.“

Bez vody a elektriny

Mimo Sareku funguje vo Švédsku sieť chat. Sú od seba v takej vzdialenosti, aby turista mohol každú noc svojho treku prespať na chate. Otvorené sú počas letnej a zimnej sezóny, teda asi štyri mesiace do roka. Okrem tohto obdobia je v každej prístupná malá miestnosť s núdzovou satelitnou vysielacou, ktorou sa dá zavolať na políciu. Pre toho, kto na treku nemá so sebou

NOTA BENE
10 2022
Pútnik

32

satelitný telefón, je to jediná možnosť, ako si zavolať pomoc v prípade núdze.

Chaty sú bez elektriny a tečúcej vody a so suchými záchodmi, no v niektorých je sauna. „Je to zároveň jediná možnosť, ako sa na treku umyť,“ vysvetľuje Helena. „Voda sa zohrieva na peci, ktorá vyhrieva saunu. O chaty sa starajú chatári. Sú to dobrovoľníci, väčšinou seniori.“ Varené jedlo však nečakajte. Maximálne obchodík, kde sa dajú dokúpiť zásoby ako cestoviny, konzervy či kekсы. „Zásoby dreva a potravín sa na chaty vozia na celý rok vždy na jar, kým je ešte sneh. Inak by ich bolo treba dopraviť vrtuľníkom.“

V Nórsku a Fínsku fungujú chaty na inom princípe. Niektoré sú otvorené a voľne prístupné, niektoré zamknuté. V Nórsku požičiavajú kľúč len členom turistického spolku, vo Fínsku komukoľvek, kto si nocľah dopredu objedná a zaplatí. V každej chate je kniha, do ktorej sa turista zapíše aj s tým, odkiaľ prišiel a kde plánuje stráviť nasledujúcu noc. V prípade, že treba po niekom pátrať, je to relevantná informácia.

Sezóna komárov

Helena vodí turistov aj na pozorovanie polárnej žiary. Na severe Švédska je viditeľná od začiatku septembra do konca marca v priemere každé tri dni. Pešie prechody realizuje od konca augusta do konca septembra. Na jar je v krajine ešte toľko vody, že je takmer nepriechodná, a v lete je zas sezóna komárov – a to znamená obrovské čierne mračná týchto nepríjemných živočíchov. Mnohé chaty však na konci augusta, keď končia švédske prázdniny, zatvárajú. Takže si treba niesť aj stan so spacákom.

Výlety divočinou na lyžiach sú najkrajšie v marci – apríli. Na severe Európy je vtedy najkrajšia zima, svetlo je už dlho a okolo polnoci stále možno vidieť polárnu žiaru. V roku 2009 mala Helena vážny úraz po páde na lyžiach. Spadla kvôli ťažkému batohu, ktorý si niesla na chrbte. Operovali ju na severe Fínska a povedali jej, že je veľmi nebezpečné chodiť na bežkách s takým batohom. „Miestni používajú sane. Je to oveľa komfortnejšie. Také sane sa však vyrábajú len v Nórsku a Fínsku, takže zohnať ich je problém,“ hovorí Helena. Preto ich v Prahe začala vyrábať. Jej model sa od toho nórskeho líši tým, že kým nórske sane majú plachtu pevne pripevnenú k hrane laminátu saní, na

jej sane sa nepremokavý vak pripevňuje. Možno ho kedykoľvek vybrať a zobrať do auta či lietadla, alebo pohodlne preniesť cez úseky bez snehu.

Čo sa týka lyží, vhodné do týchto podmienok sú takzvané backcountry lyže. Sú širšie ako bežné bežky a používajú sa na ne skialpové pásy.

Záchranca vrtuľník

Okrem národného parku Sarek sú do švédskych chránených území povolené lety vrtuľníkom. Takáto doprava je tu lacnejšia než napríklad v Alpách. Využíva ich aj Helena. S klientmi sa môžu vyhnúť dlhým nezáživným cestám a dopraviť sa priamo na hranicu národného parku. Ak idú na dlhší prechod, vrtuľník im v polovici treku niekam privezie a zhodí zásoby na druhú časť, aby nemuseli niesť až takú veľkú záťaž. Aj k úrazom typu vyvrtnutý alebo zlomený členok volajú komerčný vrtuľník. Turista si ho musí zaplatiť, ale kryje ho poistenie na hory. Mimochodom, nič iné ako núdzový odvoz nezostáva ani tomu, komu sa poškodí vybavenie tak, že si ho nedokáže opraviť. „Nosím so sebou veľa náradia,“ hovorí Helena. „Najhoršia situácia bola, keď sa mi vo Fínsku vytrhlo z lyže viazanie a zostalo na topánke. Našťastie sme to vyriešili krížovým šraubovákom. Napohľad banalita, no ak to v divočine neopravíte, nemôžete pokračovať a musíte sa dopraviť naspäť do civilizácie.“

Medvede sú v tejto divočine plaché a so stretmi s ľuďmi nedochádza. Väčšie riziko predstavuje los. Toto mohutné zviera, ak je v ruji, môže napadnúť aj človeka. Pravdepodobnejšie a častejšie sú však jeho zrážky s autami.

Turisti najčastejšie stretávajú soby. Tieto zvieratá môžu vo Švédsku a Nórsku chovať iba Sámovia. „Celé oblasti na severe sú sámske pastierske územia,“ vysvetľuje Helena. „Sámovia majú povolené používať v národných parkoch skútre, aby sa dostali za stádami. Soby sú zvedavé, prídu k vám na vzdialenosť pár metrov.“

Najviac „kadibúdok“

Vo Fínsku pri zlatonosných riekach stretávajú trekeri zlatokopov. Podľa Heleny sa na ryžovaní zlata zbohatnúť nedá a uchylujú sa k nemu hlavne skrachované existencie a dobrodruhovia, ktorí vymenili život v meste za prírodu. Niektoré potoky sú rozvrtané



bagrami, ona na kanoe raz obchádzala sací stroj. Zlatokopi potrebujú licenciu, no neustále prebiehajú ostré diskusie medzi nimi a správou národného parku, ktorá chce zastaviť ich zásahy do prírody. Celkovo sú však Švédi, Nóri a Fíni oveľa tichší ako my. „Môžu nás vnímať tak ako my vnímame bandu kričiacich Talianov. Vždy sa teším na pohodu, ktorá tam bude. Všetko sa robí pomalšie, bez stresu, láskavo a s úsmevom.“

Hovorí sa, že ľudia zo severu majú kvôli dlhým chladným a tmavým obdobiam veľa depresíí. Helena nepozná žiadne čísla ani štatistiky, no vie, ako severania milujú sviečky a svietielka. Rozjasňujú si nimi polárnu noc, no nerobia to na štýl obrovských gýčových objektov a blikajúcich nápisov. Svetlá sú veľmi jemné a decentné. Vianočná hviezda v okne nesmie chýbať. Milujú aj krby a praskajúci plameň večerného ohňa. Interiéry domov a bytov si zariaďujú útulne a príjemne, ale striedmo. Kto má veľa peňazí, nedáva to najavo. „Zaujímavé je, že v ôsmej lekcii učebnice švédčiny je ako téma suchý záchod. V Škandinávii je počet „kadibúdok“ na hlavu najvyšší v Európe. Nie preto, že by ľudia nemali peniaze, ale preto, lebo chcú byť v prírode, ďaleko od civilizácie a jej výdobytkov,“ hovorí Helena. Pohráva sa s myšlienkou, že by sa na sever presťahovala natrvalo. Ale najprv tam chce skúsiť prežiť celú zimu a zistiť jej dopad na psychiku. „Byť tam nie s tým, že idem s radosťou na štrnásť dní do hôr, ale aj v období, keď je tam zima, tma a nie je čo robiť, akurát treba osem mesiacov v roku odhadzovať sneh. Až po roku takého života si viem predstaviť urobiť konečné rozhodnutie.“

NOTA BENE
10 2022
Pútnik

33

- (str. 30-31) Skierfe, hora v juhovýchodnej časti národného parku Sarek.
- Hory v oblasti Kebnekaise.
- Presun sobích stád na jarné pastviny v okolí Kiruny.
- Pri prechodoch na lyžiach je najpraktickejšie používať sane.
- Tradičný sámsky prístrešok nazývaný kâta.
- Národný park Padjelanta.

Veril v ľudí

 Dagmar Gurová  Lucia Žatkuliaková

Antonín Kalina z Třebíča dal stovkám detí šancu dožiť sa dospelosti a rozvíjať svoje talenty. Koncom druhej svetovej vojny ich zachránil priamo v koncentračnom tábore. Bez nároku na slávu či odmenu. Jeho príbeh sa stal známym až roky po jeho smrti.

V ukrutných podmienkach koncentračného tábora Buchenwald zachránil viac ako deväťsto židovských detí. Antonín Kalina bol vyučený obuvník. A komunista, pred vojnou patrili medzi členov obecnej rady v Třebíči, odkiaľ pochádzal. Pamätníci spomínali, že to bol slušný, priamy a skromný človek, ktorý sa svojimi zásluhami nechválil. Nezmienil sa o nich ani rodine.

Išlo mu život

Za radikálne politické názory bol v koncentračných táboroch už od roku 1939. Pred koncom vojny do Buchenwaldu prichádzalo množstvo transportov. Kalina z nich zachránil chlapcov, ktorí by sa inak dostali do plynu alebo na pochod smrti. Ako člen táborového podzemného odboja vedel, že oslobodenie sa blíži. Mohol sa sústrediť na vlastnú záchranu, ale rozhodol sa pomôcť iným. Aj za cenu, že by sa slobody nadočkal. „Ja mám život za sebou, ale deti ho ešte majú pred sebou,“ povedal spoluväzňovi, ktorý sa pýtal, kde berie odvahu.

Vďaka tomu prežil napríklad Ellie Wiesel, ktorý sa stal známym spisovateľom, politickým aktivistom a nositeľom Nobelovej ceny za mier. Imre Kertész mohol napísať knihy, za ktoré získal Nobelovu cenu za literatúru a fyzik českého pôvodu Felix Jiří Weinberg sa mohol vypracovať na jedného z najväčších svetových špecialistov na fyziku spaľovania a horenia látok. Koncom osemdesiatych rokov Kalinu vyhľadali americké publicistky Malka Drucker a Gay Block. Ich rozhovor možno nájsť na stránke United States Holocaust Memorial Museum. Na otázku, ako často mu pri záchrane detí šlo o život, Kalina odpovedal: „Tisíckrát.“

Nevidel v tom nič výnimočné. Pomoc slabším považoval za správnu vec a svoju povinnosť. Odmenu nečakal. Po vojne mu niektoré zo zachránených detí písali, ale postupne sa kontakt vytratil. Kalina bol presvedčený, že nikomu, kto tie časy zažil, sa nechcelo príliš spomínať. Iný názor mal jeho spoluväzeň a životný priateľ, doktor Jindřich Flusser, ktorý spolu s ďalšími pri zachrane chlapcov v Buchenwalde pomáhal. Veril, že Toníček, ako svojho priateľa láskyplne oslovoval, si zaslúži uznanie. Ani jeden z nich sa toho nadočkal. Kalina zomrel v roku 1990, Flusser o štyri roky neskôr. Štafetu prevzali preživšie deti, vtedy už starí páni. Vďaka ich práci Kalinovi v roku 2012 v Izraeli udelili titul Spravodlivý medzi národmi. Na základe prísnych kritérií ním oceňujú ľudí, ktorí s nasadením vlastného života prispeli k záchrane Židov počas holokaustu.

Dlho neznámeho hrdinu v Česku predstavil reportér Stanislav Motl, ktorého kniha Děti Antonína Kaliny nedávno vyšla v rozšírenom vydaní, doplnenom o Kalinove vlastné pamäti.

Nestratil ľudskosť

Kalina pochádzal z veľmi chudobnej rodiny, bol druhým z dvanástich detí. Otec bol obuvník. Okrem remesla ich spájali ľavicové názory aj búrlivá povaha. Po vzniku Protektorátu Čechy a Morava Antonína odvedli hneď v prvej vlne zatýkania. Najskôr bol v tábore v Dachau, kde sa hneď po prízjazde pobil s nemeckým väzňom, ktorý bol na vrchole táborovej hierarchie. Nováčikom z transportu vysvetľoval chod tábora, a keď mu nerozumeli, začal im hrubo nadávať a hodil do nich stoličku. Kalina, ktorý v ňom spoznal predvojnového straníckeho kolegu, sa

do neho pustil pästami. „Povedal som mu: Ty si komunista? Nebojíš sa rozbíjať hlavy ľuďom, ktorí ti nerozumejú?“ spomínal v rozhovore s americkými publicistkami. Nemec mu vraj odpovedal, že po šiestich rokoch v tábore človek zabudne na všetko, čo ho naučili doma i v škole a stane sa z neho zviera. Kalina mu oponoval, že on takto nedopadne. Z Dachau putoval do Buchenwaldu, kde bol až do oslobodenia.

„Vo svojich spomienkach opísal život v tábore ako neustály zápas,“ hovorí Dáša Juráňová z Mestského kultúrneho strediska Třebíč, ktoré prevádzkuje expozície v Pamätnej sieni Antonína Kalinu. „Bol však rodený organizátor a hovoril dobre po nemecky, aj preto sa stal vedúcim bloku číslo 66, ktorý premenil na detský blok a pomocou rôznych fínt dokázal tých chlapcov zachrániť.“

Dvetisíc diek

Nával detských väzňov v Buchenwalde začal v roku 1944. Kalina spomínal, že v každom transporte bolo niekoľko desiatok detí. Rozhodol sa sústrediť ich do svojho bloku, ale kolegovia s podzemného hnutia odporu s tým najskôr nesúhlasili. Obávali sa, že takto by nahrali nacistom, ktorí by potom veľkú skupinu židovských detí ľahko poslali do plynu. Kalina to mal premyslené. Povedal, že na dvere vyvesí oznam o výskyte škvrnitého týfusu, ktorého sa príslušníci SS obávali.

V baraku pribúdali deti rôznych národností. S mnohými sa Kalina dokázal dohovoriť, ale chýbal mu prekladateľ z francúzštiny. Dozvedel sa, že v susedstve má krajana, študenta medicíny, ktorý tento jazyk ovláda. Pozval ho, aby na bloku 66



robit zapisovateľa. Tak sa začala jeho spolupráca a priateľstvo s Jindřichom Flussrom. Ten bol najskôr veľmi chový. Kalina mu zháňal lieky a staral sa o neho, potom začali presúvať väzňov tak, aby v ich bloku ostali len deti. Pri radovali im čísla dospelých väzňov, ktorých potom presúvali do iných blokov. Takto sa Kalinovi podarilo zhromaždiť množstvo detí. Oficiálne ich bolo vyše deväťsto, no podľa viacerých zdrojov ich mohlo byť viac než tisíc. Postupne im v záznamoch začali meniť židovské mená za árijské.

Deti spali na slame a bolo im zima. Nečakanou zhodou okolností im jeden z dôstojníkov, postrach tábora, umožnil vyrobiť si posteľ. Kalina vďaka kontaktom z predvojnových straníckych konferencií zaistil pre deti deky. Jeho známy v táborovom sklade si myslel, že ich zháňa päť až desať. „Aspoň dvetisíc,“ zaskočil ho Kalina. Vedel, že deky sa najskôr dezinfikujú, až potom rátajú a dohodol sa, že si ich s deťmi odnesú ešte pred sčítaním. Spomínal, že malí špunti dostali na plece dve deky, väčší chlapci päť a za chvíľu boli všetky preč.

Na blok 66 sa dostal aj Naftali Ďuro Fürst, ktorý prežil detstvo v Petržalke. V dokumentárnom filme Českej televízie Děti Antonína Kaliny hovorí, že tam dostávali viac jedla a povzbu-

dzovali ich, aby vydržali, lebo vojna sa onedlho skončí.

Naftali Fürst žije v Izraeli. Má vyše deväťdesiat rokov, ale pravidelne navštevuje Šamajim – festival židovskej kultúry v Třebíči. Juráňová hovorí, že sa zakaždým zastaví v expozícii Antonína Kalinu. „Hovorí o ňom ako o človeku, ktorý mu vrátil život. Tvorí významnú súčasť jeho spomienok.“

Pokoriť zlo

Keď sa Kalina dozvedel, že sa príslušníci SS chystajú odviezť z jeho bloku židovských väzňov, varoval deti, že sa nesmú prezradiť. Ako sám povedal, tábor neovládali ľudia, ale beštie, ktoré nepoznali zľutovanie. Napriek tomu tvrdohlavo opakoval, že na bloku žiadnych Židov nemá. Uspel aj vďaka fingovanej transportnej listine, ktorú upravil spolu s Flussrom.

Krátko pred oslobodením sa nacistom takmer podarilo poslať deti na pochod smrti. Kalina ich našiel nastúpené pred bránou, ale presvedčil veliteľa, aby ich ešte nechal v tábore. Schovával prominentných väzňov v bunkri pod detským blokom a zapojil sa do povstania, v ktorom väzni oslobodzovali Buchenwald.

Medzi zachránenými boli aj chlapci, ktorých mali popraviť. Kalina im vymenil mená aj čísla a zapísal ich ako mŕtvych väzňov. Znova sa s nimi stretol v roku 1948, keď ho vyhľadali na oslavách oslobodenia tábora. Od radosti ho schytili a vyhadzovali ho do vzduchu, až sa bál, že mu polámu rebrá.

Po vojne sa odsťahoval do Prahy. Ostal komunistom, aj keď priznával, že s realitou nebol vždy spokojný. Po smrti druhej manželky žil na záhradke, kde pestoval ovocie, zeleninu, vyrábal víno a zaváral. Na záberoch z rozhovoru s Malkou Drucker a Gay Block vidno, že žil v skromných pomeroch, ale spokojne. Badať tam aj Kalinovu starostlivú náтуру, keď prerušil rozprávanie, aby dal jednej z publicistiek deku. „Nech neprechladne,“ komentoval to.

Zjavné je silné puto medzi ním a doktorom Flussrom. „Keď som optimista, tak je to hlavne preto, čo som videl v Buchenwalde – že aj v najhoršej situácii ľudia dokážu pokoriť zlo, keď sa spoja,“ povedal Flusser a dodal, že jeho priateľ to vedel dávno pred ním.

„Verím v ľudí,“ vysvetlil Kalina. „Verím, že rozum zvíťazí nad hlúposťou. Keby som stratil vieru v samého seba, tak by som tam neprežil. Ja som si hovoril, že musím. Človek musel mať pevnú vôľu.“

NOTA BENE

10 2022

Príbeh

35



NOTA BENE

10 2022

Portrét

36

Cez oči do srdca



Dagmar Gurová



Martina Bartalová

Vždy má plány a dopredu sa teší, ako ich naplní. Rudy hovorí, že preto nestarne. O radosť zo života sa denne delí s ľuďmi, ktorým ponúka NOTA BENE. Najnovšie ju čerpá aj z nového domova v byte prenajatom za znížené nájomné.

Rudy sedí na gauči, jednu ruku položenú na plyšovom slonovi. Nad ním sa týči mohutná rastlina s lesklými listami. Z miesta má skvelý výhľad na televíznu obrazovku, ozdobenú svetelnou refrazou, ale aj na dve exotické minizáhradky uzavreté v sklenených nádobách.

„Kvetiny mi zlepšujú náladu. Rád sa na ne pozerám. Cez oči ide všetko rovno do srdca, preto som sa obklopil peknými vecami,“ ukazuje na porcelánové dekorácie, obraz s vlčími makmi a magnetky na chladničke, ktoré mu známi nosia z dovoleníek.

Rudy im od skorého rána spríjemňuje deň. Pred Blumentálom, kde predáva NOTA BENE, sa delí o radosť a energiu. Tú si z veľkej časti dopĺňa v novom domove. Už pol roka býva v jednoizbovom byte prenajatom cez našu organizá-

ciu Proti prúdu. „Neskutočne sa z toho teším. Naposledy som býval vo vlastnom, keď som mal dvadsaťpäť rokov.“

Na voľnej stene bytu onedlho pribudne nástenka s fotografiami všetkých, na ktorých Rudy s vďakou myslí. „Chcel by som mať stále na očiach ľudí, ktorí mi pomohli. Lekárov, ktorí mi zachránili život, pracovníkov z NOTA BENE a ľudí, ktorí mi kúpou časopisu prispievajú na bývanie. Bude tam aj moja fotka. Sebe tiež musím poďakovať za to, že sa mi začalo dariť a dostal som sa až sem, kde je na schránke moje meno.“

Na ulici

Prvý byt získal s prácou, v ktorej ponúkali bývanie mladým rodinám. Keď sa Rudyho manželstvo rozpadlo, začal sa

sťahovať z miesta na miesto, v rýchlom slede menil zamestnania aj ľudí okolo seba. V tom čase mal len dve stálice – alkohol a mamu, ktorá ho v ťažkých chvíľach podržala a prichýlila. Po jej smrti naraz stratil prácu aj bývanie.

„Desať rokov som bol na ulici,“ spomína. „Najskôr som netušil, kam ísť, čo robiť. Posedával som na lavičkách, v obchodnom centre, zahrieval som sa alkoholom. Postupne mi došli peniaze a ja som nevedel žobrať.“

Vynašiel sa tak, že ľuďom pomáhal s nákupnými vozíkmi. Prežíval z tringeltov. Nastahoval sa do opusteného domu a našiel si spolubývajúceho, s ktorým si navzájom pomáhali. „Časom nás bolo viac, ale keď sa to rozkríкло, prichádzali aj rôzne bandy a podchvílou tam boli policajti.“

Rudy sa radšej presťahoval na bratislavskú Hlavnú stanicu. Zarábal tam, ako sa dalo. Aj ako falošný predajca NOTA BENE.

Roky, ktoré prežil v ťažkých podmienkach vonku, ho v kombinácii s alkoholom takmer stáli život. Keď ho zo stanice odvážala sanitka, nikto mu nedával veľké šance.

Obrovská chuť žiť

„V nemocnici som si uvedomil, ako naozaj vyzerám. Započul som, že do rána vraj so mnou bude koniec. Vtedy som dostal obrovskú chuť žiť a vieru, že na to mám,“ hovorí. „Dávno som bol presvedčený, že by som v živote dokázal aj čosi viac, ale chýbala mi túžba urobiť to. Nevedel som, pre koho a pre čo. Až na smrteľnej posteli sa to vo mne prebudilo.“

Mal šťastie. Nemusel sa vrátiť na ulicu. Lekárke sa podarilo umiestniť ho do Útulku sv. Lujzy de Marillac, ktorý je veľmi vyťažený. Ako jediný v Bratislave sa stará o vážne chorých ľudí bez domova. „Bol som tam dva a pol roka. Pri svojej diagnóze som mal ležať, ale nedokázal som to. Cítil som, že niečo musím robiť,“ spomína. Najskôr pomáhal s nástenkou. Keď zosilnel, začal kosiť okolo budovy. „Ostatní si ma všimli a pridávali sa. Spravili sme si záhony, vysadili paradajky, papriky, slnečnice. Chcel som robiť stále viac, posúvať sa ďalej.“

Vo vyššom veku, s podlomeným zdravím a dlhmi nemal šancu zamestnať sa, preto sa chcel vrátiť k predaju NOTA BENE. Tentokrát podľa pravidiel. „Dali mi druhú šancu a ja som ukázal, že chcem žiť a mať sa dobre. Už dvanásť rokov nepijem. Aj keď sa mi zo začiatku s predajom nedarilo, nevzdal som sa. Postupne sa to zlepšovalo. Dokázal som si ušetriť peniaze. Splatil som všetky dlhy a dal som si spraviť zuby,“ usmieva sa. „Nie je nič krajšie, ako keď sa pozrieš do zrkadla a nikomu nie si dlžný.“

Vo dvojici

Z útulku sa presunul do nocľahárne. Z predajného miesta v Petržalke prešiel do centra, kde mal viac zákazníkov. Stretol tam aj budúcu priateľku, ktorá pracovala v zdravotníctve. Spájal ich rovnaký problém – kde nájsť bývanie, ktoré si môžu dovoliť zo svojho príjmu. „Padli sme si do oka a dohodli sme sa, že to skúsime spolu.“ Presťahovali sa na ubytovňu. „Bol to zase krôčik vpred. Získal som zázemie, priateľku, ktorú si

každý mohol iba vážiť. Ďalej som na seba pracoval a zlepšoval som sa v predaji.“

Ubytovňu brali ako dočasné riešenie. Za malú izbu, do ktorej sa zmestila viac-menej iba posteľ, platili 280 eur mesačne. Mali vlastnú kúpeľňu, ale o kuchynku a práčku sa delili s ďalšími spolubývajúcimi. Večeru si mohli uvariť, až keď dovarili tí, ktorí prišli pred nimi. Pranie si objednávali vopred. „Chýbal nám priestor a súkromie,“ hovorí Rudy. Snívali o mestskom byte. Priateľka podala žiadosť, no už sa ho nedočkala. „Začala chorľaviť. Vysvitlo, že má rakovinu. Doopatroval som ju a zostal som na ubytovni sám. Vtedy som si povedal, že sa nemôžem zrútiť. Musím zabojovať a dokázať, že napriek všetkému sa oplatí žiť a starať sa o seba.“

Bez ľudí to nejde

Musel sa vyrovnáť aj so stratou mnohých zákazníkov, ktorých mu z vtedajšieho predajného miesta odklonila oprava električkovej trate. „Požiadal som o presun k Blumentálu, kde sa NOTA BENE nepredávalo. Vybudoval som si tam dobré vzťahy. S mnohými si tykám. Denne sa na seba usmievame. Robíme si radosť. Som šťastný, že som sa v tomto remesle našiel, a je to aj vidno. Keď náhodou vynechám, ľudia hneď zisťujú, čo je so mnou. A ja sa už budím s tým, že sa na nich teším.“

Pandemické lockdowny prečkal na ubytovni plnej spomienok. Súrne sa odtiaľ potreboval odsťahovať, začať odznova. Aj preto sa veľmi zaujímal o bývanie, ktoré pomáha sprostredkovať naša organizácia. „Najskôr sme spolu podali žiadosť o mestský byt, ale na ten mal Rudy nízky príjem,“ vysvetľuje Rebeka Káploczká, sociálna pracovníčka z programu Bývanie NOTA BENE. „Je na invalidnom dôchodku. Na splnenie podmienok mu chýbalo necelých 40 eur.“

Riešením bol podnájom v súkromnom byte, ktorý nám za znížené nájomné prenajali Michal s partnerkou Jankou. O našej kampani Daruj domov sa dozvedeli z NOTA BENE. „Dávalo nám to zmysel. Keď sa človek ocitne na ulici, má malú šancu dostať sa odtiaľ. My sme sa mali dobre, tak sme chceli pomôcť. Dopredu sme si vyjasnili, že ho nebudeme posudzovať a necháme ho, aby si v byte žil vlastný život.“

Pôvodne byt prenajímali komerčne a nedopadlo to dobre. Teraz majú odlišnú skúsenosť. „Človek, ktorý bol

bez domova, si bývanie cení úplne inak,“ hovorí Michal.

Rozdiel oproti bežnému prenájmu je aj v tom, že sa snažíme predchádzať nedorozumeniam, prípadne ich pochytiť hneď v zárodku. Každý, komu sme sprostredkovali podnájom, sa pravidelne stretáva so svojím sociálnym pracovníkom. Má v ňom oporu pri zvládaní bežného chodu domácnosti aj pri akýchkoľvek problémoch.

Elixír mladosti

„Cítim sa tu skvele. Predtým som len živoril,“ hovorí Rudy. Sťahovanie spustilo veľkú životnú zmenu, ktorú chcel zviditeľniť novým zariadením bytu aj šatníkom. „Všetko staré som potreboval nechať za sebou.“

Na nákupy chodia spolu s Rebekou. „Dlho som nebol v obchodoch. Nevedel by som, kde čo hľadať. Rebeka mi pomáha vyhľadať veci na internete, sprevádza ma k lekárom. Na začiatku sme si spísali ciele, ktoré chcem dosiahnuť, a postupne ich plníme.“

Rebeka tvrdí, že Rudy je disciplinovaný a mnohé zvláda sám. „Nepoznám nikoho, kto by sa tak rýchlo ako on preorientoval z tlačidlového telefónu na smartfón. Takto si môže sám vyhľadať rôzne informácie. Najnovšie sa chystáme prebrať, ako si domov objedná nákup potravín.“

Obaja radi varia. Rebekine pracovné návštevy niekedy trávajú nad hrncami v kuchyni. Zhodli sa, že Rudyho kôprová polievka so strukovou fazuľou je taká fantastická a jednoduchá na prípravu, že by sa s ňou mal podeliť s ďalšími kulinárskymi nadšencami. Recept nájdete v našom novom kalendári s ilustráciami od Sashe Chaginy, ktorý si môžete kúpiť už tento mesiac.

Rudko stále verí, že raz získa podnájom v mestskom byte. O rok dostane starobný dôchodok, s ktorým bude mať väčšiu šancu splniť požadované kritériá. „S Rebekou opäť podáme žiadosť,“ plánuje.

Teraz má na programe chudnutie. „Potrebujem zhodiť kilá, ktoré som nabral v stresovom období. Trikrát denne cvičím, aby som sa dobre cítil, lebo zdravie je najdôležitejšie.“

Vždy má pred sebou cieľ. „Každý si musí povedať, čo chce dosiahnuť. Inak stratí dôvod žiť a starne. Ja som ako dieťa, stále sa mám na čo tešiť. A za to, že je to možné, sa chcem ešte raz všetkým zo srdca poďakovať.“

NOTA BENE

10 2022

Portrét

37



Blaženka. Za dcéru sa hanbí. Len ťažko jej niečo vylúdi úsmev na tvári.

Smutná spoveď mamy

Lucia Bucheňová Alan Hyža

Má 65 a na otázku, či ju život baví, odpovie dlhým mlčaním. Blaženka. Žena, ktorá od detstva netúžila po ničom inom, ako stať sa mamou. Ako tínedžerka odkočíkovala v dedine veľa detí.

Sen sa jej splnil. Komplikovane, bolestivo. „Nedarilo sa mi otehotnieť, predlých štrnásť rokov som sa nádejala, až som musela prijať fakt, že biologickou mamou nebudem. Preplakala som mnoho nocí.“ Adopcia plynule vošla do jej mysle a následne aj srdca. S manželom absolvovali všetky pohovory, šťastím boli bez seba, keď dostali čierne na bielom, že sú vhodní stať sa naozajstnými rodičmi.

V „čakačke“ na dieťa sa príliš dlho neohriali. Po poldruhu roku zaklopali na dvere detského domova v Nitre, kam si prišli okuknúť bábätko. „Prišla som si dievčatko a, samozrejme, čo najmenšie. To však neznamena, že chlapčeka by som nechcela. Ale keď nám ukázali krásne päťmesačné bábo a povedali, že toto je možno vaša Ivanka, v tej chvíli som bola najbohatším a najpyšnejším tvorom na zemeguli. Láska na prvý pohľad,“ nežne spomína na najkrajšie obdobie svojho života Blaženka.

Z Ivanky sa stala Mária a rodina bola konečne komplet. „Mnohí nás vystríhali, že adopcia nie je jednoduchá vec, že problémy prídu. Ale veď tie vyskočia v každej famílii, prečo by som mala fungovať v strachu a neistote z budúcnosti. Zvolili sme iný model. Tešili sme sa z každého dňa, Mária nám robila radosť, bola stredobodom nášho vesmíru, zniesli by sme jej aj modré z neba. Nevie, možno to bola aj naša chyba...“

Prvé avízo, že to nebude také jednoduché, prišlo už v škôlke. „Učiteľka mi povedala, že s dcérou si toho asi ešte užijeme. A veru, mala pravdu, často si na jej slová spomeniem.“ Už v škôlke sa Mária nedala presvedčiť, že kôň nemá tri nohy. Tvrdohlavo si išla svoje. „Základnú školu sme volajako zvládli, ale musím priznať, že dcérka neposlúchala a jej koncentrácia na učenie bola minimálna.“

Že z nej nebude inžinierka, bolo jasné, ale veď keď sa vyučí za kuchárku, bude to veľmi fajn. „Lenže na učňovke mi povedali, že Mária ruky na miesenie cesta nemá, že ju to tak okato nebaví, až nemá význam ju tam držať nasilu. Presedlala na odbor predavačka. Jasné, že nedokončila. Na strednej to všetko začalo naplno. Čudné partie, záškoláctvo, diskotéky, absolútne nič nezaberalo. Nie raz som ju naháňala na ulici a hnala ju domov. Nula bodov. Alebo muž strážil dvere, aby neušla za partiou. Nešlo to dvermi, utiekla oknom,“ trpko konštatuje Blažena.

Priznáva, že roky je na antidepresívach, od dcéry dostávala jednu ranu za druhou, šialene to bolelo. „A bolí to dodnes. Mária má 32, teraz je doma, ale dokedy? Aby som sa nezbláznila, už som prestala jej výlety riešiť. Nemôžem jej veriť, nápravu v slušný život sľubovala toľkokrát. Čo ma však najviac bolí a nedá mi spávať, sú deti.“

Mária už porodila šesť detí. Posledného chlapčeka teraz v auguste. Okamžite ho dala na adopciu. Prvý prišiel na svet Marek, dnes má dvanásť, po ňom Maťo, ktorý má deväť. Jedného dňa Blaženke volali zo škôlky, že pre deti nikto neprišiel. Blažena prišla a potom si doma našla list od dcéry. Že chlapcov nezvláda, nevie to, odchádza a nech sa o drobce postarajú. „Takmer som skolabovala. S mužom nám deti súd zveril do pestúnstva, ja som ostala doma a zvykala si, že moja dcéra urobila tú najhoršiu vec v živote. Odišť od detí? Urobiť to mne, čo som štrnásť rokov trpela, že nemôžem byť mamou?“

Blaženka zadrža plač. V kuse ju máta predstava, že má niekde vnúcatá, o ktorých pramálo vie. Máta ju pocit viny, kde pri Márii urobila chybu. Mátajú ju výčitky, že si vnúcatá nevzala do opatery všetky. „Lenže ja mám milión chorôb, už roky som na polovičnom invalidnom, ťažká cukrovka, dva druhy astmy, tlak, kĺby, závrate. Pred šiestimi rokmi mi umrel muž, sama už nevládzem. Živím štyroch ľudí, Mária sa tu teraz zdržiava, niečo jesť musí, každý deň sľubuje, že si nájde robotu, hovorím jej, že treba prispieť na domácnosť, staré okná už držia len zázrakom, vchodové dvere škoda reči. Ako si mám na to našetriť, keď ledva vychádzame? A to ešte príde drahšia elektrina a plyn... Pýtate sa, aký mám život? Nič, len stres. Neľutujem adopciu, urobila by som to znovu, nikoho by som od adopcie neodhovárala. Ale prechádzka ružovou záhradou to teda nie je.“

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Blaženky osloví. Aj váš príspevok sa použije na vchodové dvere do domu a prípadne aj na nové okná. Ďakujeme!

Číslo účtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Blažena.

Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

Uverejňované príbehy nie sú príbehmi predajcov NOTA BENE a prípadné otázky, prosím, adresujte OZ Medzi nami.

KOMENTÁR

Strach z neznámeho



Zuzana Burdová zo severovýchodného Slovenska, milovníčka a nadšená ochrankyňa divočiny, berie ľudí do Polonín. Ukazuje im prírodu, rozpráva o živote zvierat a stromov. Môže to byť niekoľkohodinová prechádzka, ale aj dlhšia túra spojená s prenocovaním v lese. Obvykle chcú takú noc zažiť ľudia z mesta bez veľkých skúseností s divou prírodou. Sami by sa na niečo také neodhodlali. No so sprievodkyňou sa cítia bezpečne a navyše sa dozvedia veľa nových vecí.

Keďže sa prespáva v národnom parku, klásť oheň nie je dovolené. Turisti zakúsia v lese absolútnu tmu – v Poloninách je aj najznámejší park tmavej oblohy u nás a najmenej svetelného znečistenia. V tej tme sa z lesa ozývajú rôzne zvuky. A ľudom sa zdá, že sa k nim valí medveď, brúsi si na nich zuby vlk alebo pazúry rys. Nedávno sme o tom so Zuzkou hovorili a opisovala mi, že všetci boli prekvapení, keď nakoniec išlo o malú myšku, šuchotajúcu v lístí. Tma znásobila strach a posilnila predstavivosť. Les ako neznáme prostredie vzbudzoval u turistov prirodzenú obavu.

Strach z neznámeho máme občas všetci. Kvôli rôznym okolnostiam môže narásť do obrovských rozmerov. Vtedy máme dve možnosti. Zostať vystrašení vo svojom úkryte alebo sa mu postaviť čelom. Ak si zvolíme možnosť číslo dva, pravdepodobne veľmi rýchlo zistíme, že to, čo sme považovali za rozzúreného medveďa, je len malá vyplašená myška.

Zuzka mi rozprávala aj o tom, ako noc v prírode ľudí mení. Tento intenzívny zážitok im dodá sebavedomie, poopraví ich názor na potrebu ochrany divočiny, rozptýli ich obavy z nočného lesa. Spoznali ho a nemajú viac strach z neznámeho. Rovnako by sme sa mali snažiť spoznávať aj ďalšie veci, z ktorých máme obavy. Napríklad cudzincov, Rómov zo susedstva, motivácie našich názorových oponentov, neznáme miesta a krajiny. Možno budeme mať potom bližšie k sebe navzájom a svet bude o niečo lepším miestom.



Smutný muž



Zuzana Mojžišová

Citlivý, vnímavý, odhodlaný naprávať chyby a nepravosti z minulosti a čestne sa pretrmácať polenami nahádzanými na cestičke súčasnosti. Taký a ešte všelijaký iný je hlavný hrdina nového románu írskeho spisovateľa Rónána Hessiona. Knižka sa volá *Panenka* (Artforum 2022, preklad Ema Mojžišová Čícelová) – rovnako ako jej protagonista. Tú prezývku utrážil podľa slávneho futbalistu Antonína Panenku ešte zmlada, keď hrával za v meste vychýrený klub Seneca. Dnes už nehráva, je pristarý, navyše ho kvária ataky bolesti tváre, líc a čela. Prichádzajú náhle, zatiaľ sporadicky, zhodia chlapa na kachličky a celkom ho vyšťavia. *Panenka* vie, že „príliš veľkú časť jeho života určovali chyby a zlé rozhodnutia, vyrývali hlboké ryhy do osudov ľudí naokolo. A načo mu bola múdrosť teraz? Odjakživa tušil, že za svoje previnenia bude skôr či neskôr musieť pykať, že príde zúčtovanie. A tak teraz vnímal svoju situáciu, tak vnímal nočné pokorenia na dlážke kúpeľne“.

Ich hostiteľ tú bolesť sám pre seba nazýva Železná maska. Nikomu neprezradí, v čom sa brodí. Ani dcére, ktorá sa k nemu prisťahovala, lebo ju k tomu donútili manželské peripetie. Ani malému vnukovi, čo sa k nemu prisťahoval spolu s mamou a... trochu rozžiaril svet. Alebo nielen trochu?

Rónán Hession je civilným povolaním štátny úradník na ministerstve financií. Žije v Dubline, má ženu, dvoch synov a muzicňuje, spieva a hrá v bluesovej kapele Mumblin´ Deaf Ro. Jeho prvá kniha, zábavná a hlboká – v češtine *Leonard a Hladový Paul* (Host 2021) – bola nominovaná na Írsky román roka. Tak isto ako tá druhá, *Panenka*.

Osud nám niekedy dovolí aspoň ako-tak odčiniť, čo sme napáchali. Alebo odpustiť to, čo iní napáchali nám. No nikdy sa to zahľadenie stôp nedá spraviť úplne. Lenže občas nám osud neumožní vôbec nič, nijaké opravy. Len dôsledky. Jedna otázka však ostáva stále prítomná, prebleskuje nám v hlavách a srdciach ako svetelná reklama: Kadiaľ ísť ďalej?

„Kráčali časťou mesta, kde *Panenka* býval už mnoho rokov, územím nazývaným *Predpeklie*. Žila tam zmes tulákov, sezónnych robotníkov a komunit z okraja spoločnosti; najmä ľudia závislí od miestnych inštitúcií. (...) Bola to lacná štvrť, odkiaľ sa dalo pešo dostať skoro kamkoľvek. *Panenkov*i sa vždy páčila neviditeľnosť života v *Predpekli* plnom ľudí odinakiaľ, priveľmi zaneprázdnených vlastnými pochybnými životmi na to, aby si ho všímali.“



Daniel Pastirčák

Temné svetlo smrti

Na začiatku svetlo, na konci tma, taká je cesta života: narodenie, smrť. František z Assisi smrť nazval sestrou. Videl v nej tajomnú príbuznú života. Smrť je sestrou života – darom, bez ktorého by nemohla vyniknúť jedinečnosť každého okamihu. Podobne, ako je ticho v hudbe podkladom pre krásu jednotlivých tónov, je i smrť temným pozadím pre žiarivé farby života. Práve preto, že všetko zaniká, každá chvíľa nadobúda váhu drahoценnej neopakovateľnosti. Vďaka pomínuteľnosti človeka sa zjavuje jeho jedinečnosť. Smrť je temným svetlom, v ktorom láska spoznáva samu seba. Milovanú bytosť každým okamihom strácam. Bolesť toho strácania ma otvára večnosti. „Milovať znamená vidieť v milovanom človeku večnú bytosť,“ napísal Paul Ricouer.

Smrť mi je prítomná v každom okamihu, zjavuje sa v nej večnosť, ktorá mi chýba. Pripomína mi tú najhlbšiu pravdu, na ktorú tak ľahko zabúdam: nič z toho, kým som, nemám sám zo seba. V každom okamihu mi je všetko darované. Bez toho vedomia by som zostal slepý voči zázraku života. Vedomie smrti moju dušu prebúdza zo spánku. Keby ju neprebudilo, život by mi pripadal iba ako sled nudných, banálnych samozrejmostí. Smrť je tmou, bez ktorej by som nevidel svetlá. Cez nepatrnosť konečného rozoznávam v sebe veľkosť toho, čo je nekonečné. Tak sa stretám s tajomstvom svojho ja. Søren Kierkegaard to vyjadril takto: „Ja je sebauvedomelá syntéza nekonečného s konečným vo vzájomnom vzťahu. V plnosti sa preto môže prejaviť iba vo vzťahu s Bohom.“



Zuzana Uličianska

Tma pred očami

Kto chodí častejšie na dlhšie túry či jazdy bicyklom, určite si nezabúda vkladať do batohu aj čelovku. Na 99 percent je to zbytočná príťaž, ale to jedno percento pripadá, keď človek zostane uprostred čohosi neznámeho a ešte to ani nevidí, stojí za tú oštaru.

Súdiac podľa zaužívaného slovného spojenia tma tmúca, museli už naši predkovia vnímať, že tma nie len taká obyčajná vetná príslovka, ale niečo živé, schopné sa rozširovať, pohlcovať svoje okolie, žiť vlastným životom. Môže to byť len taká malá tmička, ktorá sa zmesť do rohu či do vreca, ale aj jedno poriadne tmisko, či dokonca širošia temnota.

Tú najhoršiu tmu si však nosíme stále so sebou. Schováva sa v našich osobných batôžkoch, ktoré nám často nabalil niekto iný: naši rodičia, učitelia, nejaký guru či politik. Možno si tú príťaž ani neuvedomujeme, tak veľmi sa tieto nenápadné balíčky stali súčasťou nás samých. A potom sa stáva, že máme tmu na tom najnesprávnejšom mieste – priamo pred očami ako nejaké VR okuliare. Stojíme pred nejakým človekom, možno aj vlastným synom či dcérou, ale nevidíme ho, pretože na svojich okuliároch sledujeme virtuálny film o zvrhlých gejoch, nebezpečných cudzincoch, lenivých bezdomovcoch, hlúpych ženách... doplňte si podľa potreby.

A to je fakt tá najhoršia tma tmúca, ktorú žiadne čelovky nepremôžu. Každému sa občas stane, že vpáli do miestnosti a začne v panike čosi kričať, akoby nič a nikoho okolo seba nevnímal. Na takúto tmu zvyčajne stačí pokojný hlas či objatie a sama sa rozplynie. Čo však pomôže na temnotu, v ktorej žijeme, aj keď v žiadnom akútnom strese nie sme? Veď s VR okuliarmi sa nedá urobiť bezpečne ani krok! S nimi vidíme obrovské priepasti tam, kde žiadne nie sú, a naopak, zakrývajú nám výhľad na ostré hrany, ktoré nás reálne ohrozujú. Neskúsime ich odložiť a žiť bez nich?



Dorota Nvotová

Mystika prítmnia

Vždy, keď niekto znenazdajky zasvieti svetlo, spomeniem si na Nepálcov. V sekunde sa začnú modliť. Niečo ako také nepálske prežehnanie, ruka na čelo, pred ústa či bradu a naspäť hore, trikrát. Robia to svorne budhisti aj hinduisti. Vždy, keď sa zažne. Keď som tam ešte bývala, čiže do roku 2012, v Káthmandu boli masívne výpadky elektrickej energie každý deň. V lete iba dve hodiny, v marci aj šesťnásť. Keď potom konečne elektrina nabehla a rozsvietilo sa v izbe, začali tieto prežehnávačky. Keď je sväté slnko, prečo by nebola svätá aj žiarovka? Sväté je totižto svetlo. A to je podstata. Je to tak závažný element na prežitie, že neprežehnať sa, keď sa zasvieti svetlo, to by si predsa nikto nedovolil.

V našej západnej, dostatkom trpiacej spoločnosti, sme si však svätosť svetla nikdy nemali dôvod uvedomovať. Veď je všade. Furt. Až je to otravné. Do okna mi svieti pouličná lampa a nejde zhasnúť. Svieti mi aj v noci, keď sa snažím zaspáť. Osvetľujeme aj opustené budovy, svietime ostošesť, kde sa dá. A pritom nie je nič čarovnejšie ako prítmie. Svetielko lampáša, sviečka, žlté pouličné lampy, ktorých je stále menej. Pozrite si fotky starej Prahy. Pouličné lampy v tvare lampášov, svietiace nažlto. Odlesk mokrej kamennej dlažby. Biele ledky? Blé-ééé! Šetria elektrinu, uhlíkovú stopu, ale vytvárajú iný smog – svetelný.

Prítmie vo wellnesse, vôňa bylín, žblnkot vody. Prítmie po západe slnka tesne pred zotmením. Modrý svet, chladný vzduch, svet pózuje na fotku. Prítmie v kaviarni. Vôňa kávy, cinkot lyžičiek aj hipsterský paletový nábytok zrazu pôsobí ako dizajnové umenie. Skúste na to napáliť biele LED svetlo. Hneď vyzerá ako stavebný odpad pred kontajnermi. A kaviareň sa zmení na jedáleň s táckami.

Prítmie v kostole. Vôňa kadidla s občasným závanom dlážkovej handry. Svetlo vonkajšieho sveta, prenikajúce cez farebné sklička mozaiky. Obrysy svätých sôch, ktoré akoby len na chvíľu zaspali. Keby sme poriadne rozsvietili, odíde z chrámu Boh, odíde mystika, sochy spiacich svätcov sa zmenia na kamenň.

Nepreháňajme to so svetlom ani v mestách. Nežijeme tu sami. Sú tu aj netopiere, sovy a nad hlavami máme milióny hviezd, ktoré pre ten svetelný smog nevidíme. Popri nízkej spotrebe a bezpečnosti, ktorú nepochybne LED pouličné osvetlenie poskytuje, nezabudnime, že svetlo by malo byť sväté. Vzácné. Magické. Malo by prísť tam, kde ho potrebujeme, vtedy, keď ho potrebujeme. Lebo svetlo poznáme len podľa tmy, ktorá zaplaví naše okolie, keď svetlo chýba. Bez tmy či prítmnia bude náš svet otravné industriálny a my v ňom budeme v konečnom dôsledku blúdiť viac ako v tme. Je dobré žiť vo všetkých odtieňoch.

**S CHUŤOU DO NOVÉHO ROKA
S KALENDÁROM
NOTA BENE**



polovica pre
predajcu