

KUPOJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

číslo preukazu predajcu

NOTA BENE

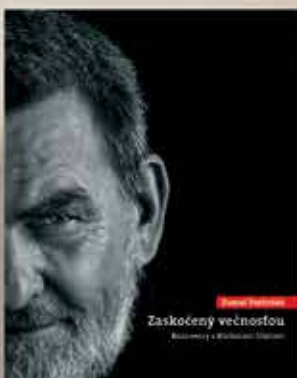
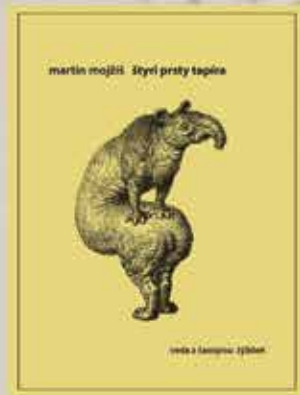
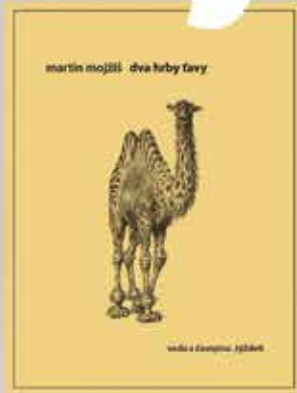
2,40€ polovica pre predajcu

Máj 2023/262

A stylized illustration of a man and a woman in a romantic embrace, about to kiss. The man is holding a heart-shaped lollipop with pink and blue sprinkles. The background is dark with colorful confetti. A large red rose is visible on the left side.

Príťažlivosť

knihy tyždňa



tyždeň



Ilustrácia na obálke: Shutterstock



Rozhovor
Kronikárka doby

4



Reportáž
Zázitok na tanieri

8



Reportáž
Príbeh záhrady

12



Téma
Cesta k sebe

18



Rozhovor
Labyrintom lásky

20



História
Prinášali nádej

28



Pútnik
Zabudnúť na pravidlá

32

OSUDOVÁ



Nesedí mi predstava, že osudová príťažlivosť sa spája len s romantickými vzťahmi. Vnímam ju skôr ako silný prúd, ktorý môže strhnúť život iným smerom. Niekedy sa prepoja úžasní ľudia, ktorí spolu ešte viac rastú. Príťahujú k sebe ďalších a spolu tvoria skvelé veci, ako hudbu, básne či jedlo pripravené z lokálnych surovín. Dokážu sa podporiť, vzdorovať nepriazni a útlaku a postaviť sa za slabších, odvážne poukázať na háklivé spoločenské problémy.

Osudová príťažlivosť však býva aj osudná. Keď sa medzi ľuďmi vytratí vzájomný rešpekt, môže to mať ničivé následky. Nielen pre ich vzťah, ale aj pre nich samotných a ďalších, ktorí sú s nimi prepojení. Či sa to deje v škole, v práci, medzi vzdialenými príbuznými, alebo doma, treba vyhľadať pomoc. Ideálne je spojiť sa s odborníkmi, ktorí majú s podobnými situáciami skúsenosti a s ktorými môžete všetko prebrať v bezpečnom prostredí.

Partnerom, ktorí sa viac hádajú, ako súznejú, môže pomôcť párová terapia. Oplatí sa, aj keby na konci pár neostal spolu. Niekedy je rozchod zdravším riešením. I vtedy môže terapia do viesť človeka bližšie k sebe – k vlastným pocitom, potrebám, hraniciam. K rešpektu k sebe, od ktorého sa odvíja rešpekt k druhým. Vďaka tomu bude lepšie vychádzať s partnerom či partnerkou, ale aj s inými ľuďmi.

Niektorých k sebe nepritiahne vzájomné očarenie, ale ťažké životné podmienky. Sú spolu, aby prežili, a je otázne, či by si rovnakého partnera alebo partnerku vybrali aj za iných okolností. Niekedy cítia, že nemali inú možnosť, ako zvoliť menšie zlo. Partnerské násilie zažívajú ľudia bez ohľadu na majetok a spoločenské postavenie. Tí chudobní a bez strechy nad hlavou však majú menej možností mu čeliť.

V poslednej dobe násilie v rôznej forme presakuje asi všade. Nenávistné slová sprevádzajú nenávistné činy. No je tu aj druhá strana: príbúda ľudí, ktorí veria, že akékoľvek násilie je neprijateľné a odsudzujú ho. Snažia sa uplatňovať rešpektujúci prístup vo výchove svojich detí, v interakciách s inými aj smerom k sebe. Svojím príkladom inšpirujú ďalších. Ako to vnímate vy?

Dagmar Gurová
redaktorka

NOTA BENE


5 2023

Editoriál

3



Kronikárka doby

 Lucie Römer  Archív H. T.

K filmu ju priviedla rodinná rebélia. Rebélie, ale aj pokojné plynutie životov iných zaznamenáva už viac ako päťdesiat rokov. Dokumentaristka Helena Třeštíková.

Vždy si písala denník. Zaujímal ju, ako vyznie pravda jednej chvíle, keď ju konfrontujeme s pravdou inej chvíle. Od detstva rada chodila do kina, ale dlho mala pocit, že film a život sú dve úplne rozdielne veci. Potom prišli filmy novej vlny, Forman, Chytilová a ich diela zo šesťdesiatych rokov. Nadchli ju. Lebo z nich cítila skutočný život. Do denníka si vtedy napísala, že by chcela byť režisérka ako Věra Chytilová. A nalepila si tam jej fotku.

Vtedy ste si vybrali prácu režisérky ako svoje povolanie?

Ale cítila som to asi na takej úrovni pravdepodobnosti, ako keď vidíte Gagarina a chceli by ste letieť do vesmíru. Šla som na strednú výtvarnú školu. Moja mama bola grafička a rodičia si veľmi želali, aby som v tom pokračovala. Viac ma lákal film, rodičia však boli zásadne proti. Nakoniec som si presadila svoje. Na prijatie na FAMU bola podmienka mať najprv rok praxe. Moji spolužiaci išli po škole na umelecké školy a ja som išla do televízie robiť asistentku. Skúšky na FAMU som potom našťastie urobila, to bola záchrana. Lebo rodičia aj spolužiaci ma mali za blázna. Nebola som veľmi pribojná, nezapadala som do prototypu režiséra. Až do FAMU som žiadne filmy netočila, nechodila som ani do žiadneho filmového krúžku, proste som len mala pocit, že by to pre mňa mohlo byť to pravé, a verila som tomu. Na FAMU som si to potvrdila. Takže osudová príťažlivosť k filmu tam niekde bola. Bola to stávka na neistotu, ale to sú aj časozberné filmy.

Mali ste v tej dobe odkiaľ čerpať inšpiráciu pre časozberný dokument?

Na začiatku vôbec. Ale keď som bola asi v polovici nakrúcania Manželských etúd, dozvedela som sa, že sa vo vtedajšej NDR nakrúca časozberný

dokument Deti z dediny Golzow. Nakrúcali žiakov jednej triedy, ale bola to trošku propaganda. Ex post som tiež zistila, že slávny režisér hraných filmov Michael Apted priebežne nakrúca dokument Seven Up!, ktorý vychádza z teórie, že človeku sa každých sedem rokov menia bunky v tele. Sedem rokov preto sledoval štrnásť sedemročných detí.

Ako sa vám vlastne podarilo v 80. rokoch robiť dokument bez propagandy?

Na začiatku projektu Manželské etudy v roku 1980 to mal byť len jeden celovečerný film pre kiná, produkováný Krátkym filmom. Televízia bola vtedy ideologicky oveľa zložitejšia ako kino. V Krátkom filme sme na vtedajšie pomery nakrúcali rozhodne slobodnejšie. Časom sa však ukázalo, že materiálu je dosť aj na cyklus dokumentov pre televíziu. Písal sa rok 1986 a z tých filmov bolo zrejme, že rôzne veci v štáte nefungujú, že napríklad situácia s nedostatkom bytov je katastrofa. Ale jediné, čo nám v televízii pri schvaľovaní vystihli, bola scéna, kde jedna z rodín prebaľuje bábätko a na pozadí v televízii bežia majstrovstvá sveta v hokeji. Objavil sa tam záber hokejistu, ktorý medzi nakrúcaním a dokončením filmu emigroval. Jeho sme museli vystihnúť. Cenzorom sa ešte nepáčilo, že jedna zo svadiieb bola v kostole. To sme však riskli, zábery sme tam nechali a prešlo to.

Majú vaši protagonisti možnosť niečoho, ako je autorizácia?

Ukazujeme im materiál pred dokončením, majú možnosť sa k nemu vyjadriť. Nepoužívam žiadnu skrytú kameru, všetko sa nakrúca s ich vedomím, takže potom chcú väčšinou meniť len drobnosti.

V rozhovoroch často hovoríte, že vaši protagonisti sú obyčajní ľudia. Je a nie je to pravda – Anny, René aj Katka mali v mnohom neobyčajné príbehy. Podľa čoho si ich vyberáte?

Je to rôzne. Desať manželských párov do môjho prvého časozberného projektu Manželské etudy sme vybrali úplne náhodne. Na základe toho, že prišli na matriku v ten deň, keď sme tam so štábom boli aj my. René bol súčasťou môjho druhého časozberného projektu, ktorý som si presadila tesne pred revolúciou a ktorý mal mapovať rôzne skupiny mladých ľudí, napríklad umelcov, hendikepovaných, robotníkov, ale aj delikventov. Reného mi spolu s niekoľkými ďalšími odporučil psychológ z väzenia v Libkovičiach, kde si vtedy mladiství odpykávali trest. Do istej miery je to otázka intuície. Pre mňa je hlavné, aby boli tí ľudia autentickí, aby pred kamerou nestuhli a nezačali rozprávať spisovne. Či to bude fungovať, spoznáte podľa toho, že sa človek s vami baví rovnako, či je kamera pustená, alebo nie. To sa nedá naučiť. Nieкто to v sebe má a nieкто nie. No a potom to musí byť, samozrejme, niečím zaujímavá postava, ktorá dokáže jasne formulovať myšlienky. Primárne si však nevyberám nejako vyhrotené postavy.

Jednou z vašich najznámejších protagonistiek je však drogovovo závislá Katka.

Vzniklo to tak, že som chcela točiť cyklus o rôznych ženách na prelome tisícročí. Nakrúcala som pôvodne o drogovej terapeutke a jej dvoch klientkach, o tom, ako sa vzájomne ich životy ovplyvňujú. Zámerom nebolo točiť o narkomanke, ale o tom, ako sa dostať zo závislosti na drogách. S terapeutkou sme však po čase nakrúcanie prerušili, lebo sa jej už nechcelo pokračovať. Jedna z klientiek odišla

do Ameriky. A tak nám zostala Katka. Nakrúcali sme, čo priniesol život, nie to, čo som si priala.

Čo je pri nakrúcaní dokumentov vašim cieľom?

Je to také kronikárstvo. Som lokálna kronikárka, pracujem iba v Česku. Chcem zachytiť život tu a teraz so všetkými peripetiami, ktoré prináša rôznym ľuďom. V dedinskej kronike sa kronikár tiež k postavám v priebehu rokov vracia, popisuje ich život. Chcem zachytiť dobu, témy, ktoré práve rezonujú, prostredníctvom ľudí. A zároveň sa pokúsiť o nejaký príbeh. Časozberný film totiž ponúka možnosť urobiť príbeh. Nakrúcate a neviete, ako to skončí. Napĺňa ma potom tvoriť z tých útržkov príbeh, hľadať, čo funguje a čo nie.

Ako s vašimi postavami udržujete kontakt?

Je to rôzne, s niekým sa nevidím dlho, s iným si v určitých fázach volám každý týždeň. Je to ako s priateľmi. S niektorými ste v kontakte často, s inými menej. Mnohých z mojich protagonistov už považujem za priateľov, veď sa poznáme takmer štyridsať rokov. Komunikáciu veľmi zjednodušili mobilné telefóny. Keď sme začínali Manželské etudy, veľa postáv nemalo doma ani telefón. V poslednej dobe som bola v kontakte hlavne s Marcelou. Snažím sa jej pomáhať riešiť sociálno-ekonomické problémy a trošku na ňu dozerať. Priemerne svojich protagonistov kontaktujem tak dvakrát, trikrát do roka a sme dohodnutí, že keď sa niečo deje, dajú mi vedieť aj sami.

Natočili ste viac než päťdesiat dokumentov. Aký majú vaše filmy dopad na ich hrdinov? Zvyšujú im napríklad sebedomie?

V 80. rokoch bolo veľmi nezvyčajné niečo také nakrúcať. Ľudia z Manželských etúd vôbec nevedeli, do čoho idú. Po šiestich rokoch to vysielali v televízii. Medzi všetkými tými budovateľskými dokumentami sa zrazu objavilo niečo, čo ukazovalo bežný život. Malo to veľký ohlas. Protagonistov ľudia spoznávali na ulici. S pobavením mi o tom referovali. Keď sme začali rozmyšľať o pokračovaní po desiatich rokoch, rozhodla som sa so všetkými znovu stretnúť, naraz, v kine Mat. Všetci, s tou skúsenosťou, ktorú s nakrúcaním aj reakciami na film mali, teda

až na jedného, povedali, že do toho idú. Nesmierne ma to potešilo. Niečo také má však veľkú škálu dopadov. Napríklad keď Marcela zomrela dcéra, bola na tom veľmi zle a potrebovala sa vrátiť do Prahy. Vtedy prebehla taká záchranná akcia. Diváci vybrali peniaze a pomohli jej zabezpečiť si nové bývanie. Jedna protagonistka z neskoršej série Manželských etúd sa pre zmenu rozhodla už do toho nejst', lebo žila v malom meste a spoluobčania jej na ulici vyčítali, že je príliš pasívna.

Ako sa teraz darí vašim protagonistom, ktorých ešte sledujete?

Marcela je na tom zdravotne dosť zle. Snažíme sa ju s jej synom motivovať k väčšej aktivite. Jej syn pracuje ako sanitár v nemocnici. U Strnadových teraz máme trošku pauzu, lebo Ivana sa stará o ťažko chorých rodičov a nechce o tom hovoriť. Stále majú obchod, pracuje tam ich syn Honza. Katka, to je stále rovnaký príbeh, stále fetuje, nedávno ju stretla moja dcéra, dala jej päťsto korún, tak Katka hovorila, že aspoň nebude musieť žobrať.

Vidíte, tým ste našukla jednu otázku - platíte im za nakrúcanie?

Áno, za nakrúcaací deň dostanú v poslednej dobe dvetisíc korún, predtým to bolo okolo tisíc. Na záver projektu ešte dostávajú menší honorár.

V rozhovore pre Český rozhlas ste hovorili, že René na premiére prvého filmu okúzlił nejakú mladú diváčku. Keď sa vrátíme k téme tohto čísla NOTA BENE, čím myslíte, že ju oslovil?

Tých žien bolo dokonca viac. Štyri z nich vystupujú v pokračovaní prvého filmu o Reném. Všetky sa s ním zoznámili vďaka projekciám. Išli na premieta-nie prvého filmu o ňom s názvom René, na plátne videli charizmatickú postavu desperáda, film skončil a desperád tam bol naživo v sále. Filmový hrdina ich očaril, začali si s ním písať, stretávať sa, žiť. Ukázali sme to v pokračovaní nazvanom René, väzeň slobody.

Má nejakú partnerku teraz?

Občas niečo také povie, ale mám pocit, že nejde o nič vážne.

Od roku 2019 ste členkou americkej Akadémie filmového umenia a vied, ktorá každoročne udeľuje ceny Oscar. Čo to pre vás znamená?

Veľmi ma prekvapilo, že ma nominovali. Myslela som si, že v americkej filmovej akadémii sú Američania plus prípadne režiséri nominovaní v kategórii zahraničných filmov. Nominovať vás musia najmenej dvaja členovia akadémie. Dodnes však neviem, kto to bol. Z Česka sú v nej len Jan Svěrák a Michaela Pavlátová, a tí to vraj neboli. Začali mi chodiť kopy e-mailov o tom, čo sa v tej akadémii deje, pozvánky na projekcie v Los Angeles, New Yorku a Londýne. Resumé je, že je to veľmi zaujímavá príležitosť, len keby sa tomu mal človek venovať na sto percent, neurobí nič iné. Ročne sa posudzuje viac ako dvesto celovečerných a dvesto krátkych dokumentov. Musíte vidieť minimálne 15 % u nich. Ale ani to by som nestihla. Tak sme sa dohodli, že si pozriem až filmy po predvýbere. Tých je v každej kategórii pätnásť. Tie si poci-tivo napozierám a potom hlasujem. Za členstvo v akadémii sa platí členský poplatok. Je to však, samozrejme, česť a zaujímavá možnosť vidieť, aké dokumenty sa nakrúcajú vo svete.

Stíhate prácu na ďalších dokumentoch?

Samozrejme. Pracujem na ďalšom, hádam poslednom, dieli Manželských etúd a mám rozrobený časozber o Báře Basikovej, ktorý točíme od roku 1996. Témou nie je ani tak celebrita, ale skôr žena, ktorá berie všetko do svojich rúk a snaží sa byť nezávislá. Keď sme ešte pred revolúciou robili cyklus filmov o delikventnej mládeži, z ktorej vzišiel film o Reném, nakrúcali sme o dievčati, ktoré v šestnástich rokoch zhodilo sochu Klementa Gottwalda. Bola to najmladšia politická väzenkyňa. Na nejaký čas sa mi stratila, ale teraz sa mi s ňou podarilo nadviazať kontakt. Láka ma s ňou zase nakrúcať. Nie klasický časozber. Skôr: vtedy a teraz.

Jedným z párov, ktoré sledujete naozaj dlho, sú Strnadovci, jedni z hrdinov Manželských etúd aj nedávneho samostatného celovečerného filmu. Myslíte, že ich pri sebe udržalo niečo, čo by sa dalo nazvať osudovou príťažlivosťou?

Osudová príťažlivosť... Ono to pôsobí tak trochu filmovo. Ako veľkolepá vec. Ale mne sa zdá, že niekedy naozaj funguje aj v skutočnom živote. Človek na začiatku vzťahu nevie a ani nemôže vedieť všetko. Nakoľko do seba



Ľudia naozaj zapadajú, sa prejaví až v priebehu času. Na začiatku je človek okúzlený, ohromený. Ale až v bežnom živote pochopíte, či niekto viac než ktokoľvek iný zapadá do vášho života.

Ja ešte vnímam rozdiel v tom „zostať spolu“ a „zostať šťastne spolu“.

To je jasné. Ľudia spolu môžu zostať aj z nutnosti.

V Strnadovcoch Ivana na konci hovorí, že až keď ochorela, uvedomila si, že chce byť s Václavom, že nechce byť sama.

Áno. Myslím, že u nich to funguje, že napriek drobným či väčším konfliktom definíciu osudovej príťažlivosti spĺňajú. Druhý príklad sú Kubrovci, tiež z Manželských etúd. U nich som mala na začiatku pocit, že sa rozvedú ako prví. Ale stále sú spolu. A teraz si predstavte, že Tonda ochorel. Mal veľké problémy s pečeňou. Pred rokom sa ocitol na hranici života, podstúpil transplantáciu a obaja sa zhodujú, že to ich neskutočne zbližilo. On hovorí, že bez Mirky by neprežil, a ona, že bez neho by tu nemohla byť.

Sledujete podrobne desiatky párov celé desaťročia. Majú tie, ktoré sú spolu šťastné, niečo spoločné?

Zdráham sa to hodnotiť, považujem sa za laika... Asi je to skutočne uspôsobenie tých ľudí, to, ako do seba zapadajú. Naozaj je dôležité, aby to, v čom sa líšia, tomu druhému príliš neprekážalo. Dvaja ľudia môžu byť rôzni a aj tak sa v tej rôznosti dopĺňať. A inde môže byť naopak rôznosť zdrojom neustálych konfliktov. Práve u Kubrovcov bola Mirka vždy trochu negativistická. Niekoho by to obťažovalo, ale Tonda to toleruje a obdivuje na nej, že pekne vyzerá, dobre varí, že s ním ide kamkoľvek. A ona zas oceňuje jeho stabilitu a šikovnosť. Zapadlo to do seba, hoci sú dosť odlišní.

Je naopak nejaký spoľahlivý zabijak vzťahu?

Neochota prispôbiť sa, sebestrednosť, nepochopenie, že ľudia sú rôzni a majú rôzne potreby.

Ako dnes spätne hodnotíte svoje rozhodnutie nechať sa pritiahnuť filmom?

Keby som sa snažila naplniť víziu mojich rodičov, stala sa výtvarníčkou a zatvorila sa niekde v ateliéri, veľmi by som sa v živote ochudobnila. To, že som si urobila po svojom, považujem za jedno z veľkých životných šťastí.

Helena Třeštíková (73)
Česká režisérka a pedagogička, ktorá sa preslávila hlavne časozbernými dokumentami. Vyštudovala Výtvarnú školu Václava Hollara a dokumentárnu tvorbu na FAMU, kde dodnes pôsobí ako pedagogička. Natočila viac ako päťdesiat dokumentárnych filmov, napríklad Manželské etudy, televízny cyklus, v rámci ktorého dlhodobo zaznamenávala vzťahy partnerských dvojích. V celovečerných dokumentoch Katka, René, Mallory či Anny zas sledovala životy ľudí na okraji spoločnosti. Podieľala sa aj na filmovom portréte herečky Lídy Baarovej Skaza krásou a na medailóne režiséra Miloša Formana Forman vs. Forman. V roku 2007 bola krátko ministerkou kultúry Českej republiky, od roku 2019 je členkou americkej Akadémie filmového umenia a vied, ktorá udeľuje ceny Oscar.



Zážitok na tanieri

  Mária Múhl

Spojili ich jedlo a náhoda, ktorá za pár mesiacov otočila obom životy naruby. Palo Sekerka je výnimočný kuchár a Lucia Hô-Chí má talent na rozprávanie príbehov. So svojimi hosťami zdieľajú jedinečný gastronomický zážitkový workshop.

Po kľukatých, miestami aj poľných cestičkách na juhu Slovenska prichádzame na ekologickú farmu v Salke neďaleko Štúrova na hraniciach s Maďarskom. V aute sedím s manželmi Luciou Hô-Chí a Palom Sekerkom. Po príchode nás s úsmevom a sušenou mangalicovou klobáskou víta majiteľ a zakladateľ farmy Robert Góra. Na nohy si dávame modré návleky, aby sme náhodou nepriniesli mor ošpaných, a až potom sa vyberieme k mangaliciam a kravkám. „Zvieratá krmíme len tým, čo sami dopestujeme. Počas života majú naše svinky voľný výbeh. Máme vlastný bitúnok,

kde mäso aj spracovávame. Zvieratá nie sú v strese zo zbytočných prevozov,“ vysvetľuje svoju filozofiu Robko. „Farmárčim v uzavretom kruhu. Pre niektorých som možno neinovatívny a majú pocit, že brzdim ekonomiku. Všetko, čo robím, je v rámci prísneho ekologického poľnohospodárstva.“

Luca, ako Luciú zvykne volať aj jej manžel, pri výbehu škrabká mladé mangalice po kučeravých hlavách a medzitým sa rozprávajú s Robom o chove, mäse a produktoch. Keď prichádzame do maštale, ucítíme vôňu bylín. Tu sa rodia malé prasiatka, ktoré majú namiesto liekov

v šrote primiešané byliny. Vyše dvestokilová mangalica začala práve rodiť. Pokojne a v čistom chlieve pod dozorom zamestnanca, ktorý jej prikladá čerstvú slamu. Na farme majú viac ako osemsto mangalic. Nakoniec v predajni Luca s Palim nakupujú mäso, paštéty a klobásky na zajtrajší kreatívny workshop.

Ako magnety

Paľo sa vo februári vrátil po šiestich rokoch domov z Paríža. Zaľúbil sa. Nečakane, bezhlavo a s odhodlaním, že Luca je človek, s ktorým vyšliape



každú horu sveta. „Spoznali sme sa pred necelým rokom. Pali ma podсадol v mojej už bývalej práci, keď sa prišiel za šéfom firmy dohodnúť na kuchárskej knihe. Netušila som, kto je, ale vytočilo ma, že si sadol na moje miesto,“ smeje sa Luca, keď začína rozprávať ich spoločný príbeh po ceste v aute zo Salky na chalupu v Žitavanoch.

V tom čase mali obaja dlhodobých partnerov a navyše Palo pracoval ako šéfkuchár v michelinskej reštaurácii Ze Kitchen Galerie v Paríži. Iskra medzi nimi bola taká silná, že keď Palo prišiel na dovolenku na Slovensko, stretli sa a strávili spolu niekoľko dní. „Hrozne sa bojím výšok a doteraz som sa so žiadnym partnerom nedostala až na vrchol. A s Palim som vyšla na Roháče. Jasné, že sme sa museli zobrať! A to hneď! Pretože Pali išiel o mesiac späť do Paríža. Všetko išlo neveriteľne rýchlo, za tri dni nám šperkárka na mieru vyrobila obručky. Proste všetkých som presvedčila, že toto je absolútne najdôležitejšia vec v celom vesmíre, lebo my dvaja sa musíme zobrať predtým, ako Pali odíde,“ opisuje nečakaný spád ich spoločného vzťahu Luca. Ráno po ceste na obrad Lucia zistila, že má covid, ale matrikárkam sľúbili úplne všetko od

vlastných pier po obrad vonku a rúška na tvári. Veď to bola najdôležitejšia vec vo vesmíre!

Ich vzťah a sobáš bol prekvapením pre celé okolie. Niektorí to prijímali dlhšie, keďže ich rodiny i priatelia sa dlhé roky poznali s predchádzajúcimi partnermi. Luciina mama sa až tesne pred obradom dozvedela, že sa jej dcéra ide vydávať. „Celé to bola jazda. Na začiatku mi Pali hovoril: „Luca, nevykašlime sa na to!“ A tak sme sa na to nevykašľali,“ dodáva šťastná Luca. Na druhý deň po svadbe prišla realita Palovho odchodu do Paríža. Počas ťažkého polroka riešili, ako a kde byť spolu. Vyhralo Slovensko. Dnes spolu žijú v malej dedinke Žitavany neďaleko Topoľčianok, kde Lucia pred dvomi rokmi kúpila chalupu. Ona má silné puto k svojej rodine a on si povedal, že stačilo šestnásthodinových služieb päť dní v týždni. V tom čase vznikol aj nápad na spoločný kulinársky workshop.

Odhodlaný variť

Pali nikdy neštudoval za kuchára, ale už od základnej školy rád hostil doma svojich spolužiakov. „Mal som playstation. Po škole sa kamaráti chodili ku mne hrať a ja som ich hostil

špagetami s kečupom. To som mal osem. Na strednej to pokračovalo, býval som s mamou za rohom francúzskeho bilingválneho gymnázia v Bratislave. Spolužiaci chodili ku mne na raňajky. Baví ma hostiť ľudí, nevarím len tak pre seba,“ hovorí o svojich začiatkoch Palo. Varenie ho natoľko bavilo, že sa viac chcel naučiť v Anglicku. Tam rýchlo vytriezvel z kreativity, keď zistil, že v reštaurácii sa varí stále to isté dokola.

Mama v tom čase príliš nezdieľala jeho nadšenie stať sa kuchárom. Veď maturoval na gymnáziu, kde z tisíc uchádzačov brali štyridsať. Po návrať domov sa pokúsil študovať marketing v Prahe, ale vyhral svet gastronómie. K pravému kulinárskemu umeniu privoňal až o niekoľko rokov vo Francúzsku. „Vytlačil som si životopis a prišiel som za šéfkuchárom v Les Vieux Murs na juhu. Mal som šťastie, práve hľadal posilu do kuchyne. Tam som sa za osem mesiacov naučil základy francúzskej kuchyne. Po presťahovaní do Paríža som išiel cielene do Ze Kitchen. Toľko som ich otravoval, až ma zavolali na pohovor, keď sa k nim po lete nevrátil Argentínek.“ Na pohovore vytrčal v žabkách, tričku a kraťasoch medzi uchádzačmi v oblekoch.

„Začiatok bol veľmi ťažký. Bol som na predjedlách a prílohách, postupne som sa prepracoval k mäsu a rybám, stal som sa zástupcom šéfkuchára a posledný rok a pol som bol šéfkuchár,“ uzatvára Palo. Z Francúzska si priniesol cenný dar. „Ako šéfkuchár som komunikoval s lokálnymi dodávateľmi. Boli to v podstate naši spolupracovníci, s ktorými sme tvorili to, čo príde pred hostí na tanieroch. Mali sme pani Annie Bertin, ktorá nám dodávala bylinky. Prišla plná krabica a faktúra dvadsaťpäť eur! Ľudia majú tendenciu vážiť si len drahé suroviny, ako sú homáre alebo hluzovky. A bylinkami dokážu plytvať, lebo sú relatívne lacné. Keď si však človek uvedomí, koľko je za nimi roboty, príde mu ľúto vyhodiť aj obyčajnú stonku. My sme v reštaurácii využívali suroviny naplno a presne toto sa snažíme odovzdať na našich workshopoch. Nevaríme podľa predpísaných receptov. Učím ľudí techniky, vďaka ktorým si dokážu doma sami navariť štvorchodové degustačné menu ako z hviezdíčkovkej reštaurácie,“ vysvetľuje mladý kuchár a Luca dopĺňa: „Rozhodli sme sa spolupracovať s miestnymi chovateľmi a pestovateľmi a navzájom ich prepájať. Ukazujeme, ako sa dajú využiť lokálne zdroje a sezónne plodiny. Pali učí, ako použiť veci naplno, ako pracovať napríklad aj so šupkami. Nejdeme zachraňovať planétu. Využívanie celých surovín je rešpekt voči pestovateľom a chovateľom.“

Otvorená myseľ

Počas jednodňového workshopu stihnú účastníci navštíviť jedného chovateľa alebo pestovateľa. Ostatných dodávateľov surovín spoznajú po mene. „Nikdy nevieme, čo budeme na workshopoch variť. Včera napríklad Pali ešte polhodinu pred začiatkom netušil, čo zo surovín vznikne. Súčasťou je spoločný brainstorming. Na stôl položíme všetky suroviny a až vtedy sa tvorí celé menu,“ hovorí Luca.

Tak fungoval donedávna Palo v profesionálnej kuchyni. Raz do mesiaca s majiteľom vytvárali nové menu. Presne to učí dnes na workshopoch. „Ukazujem účastníkom, ako rozmýšľať o jedle, o fúzii francúzskych techník s ázijskými chuťami a slovenskými surovinami.“ Tak vznikla napríklad zemiaková či fazuľová tom kha. Celý čas sa ide bez receptu a po

pár dňoch dostanú účastníci workshopu brožúru s využitými technikami a spôsobmi, ako ich aplikovať na mäso, ryby či zeleninu.

Palo a Luca učia premýšľať nad surovinami. „Keď si naservírujeme jedlo, ktoré sme uvarili, rozprávame sa o tom, čo vylepšiť, čo zmeniť. Mali sme glazovanú mrkvu, možno by sa lepšie hodili mrkvové chipsy alebo niečo chrumkavé. Nie je to moja jediná pravda. Jedlo skladáme spoločne. Ľudí veľmi baví diskutovať o tom, čo zlepšiť,“ usmieva sa Luca na Paliho, ktorý už je vo svojom kráľovstve a pripravuje mi zemiakovú tom khu, doplnenú o pohánkové pukance, glazované zemiaky, koriander a sušené huby.

Napriek dlhému dňu Palo v kuchyni okamžite ožil. Jeho radosť je priam hmatateľná. Keď ochutnávam prvé sústo, pozerá sa na mňa s doširoka otvorenými očami a úsmevom. „Ako? Chutí?“ Táto polievka rozhodne patrí medzi jedno z najlahodnejších jedál, aké som kedy jedla.

Lucia Hô-Chí a Pavol Sekerka spoločne priťahujú k sebe ľudí. On ich rád hostí a ona sa s nimi rada rozpráva, fotí a zdieľa ich príbehy. Obaja majú blízko k ľuďom a prostredníctvom varenia našli možnosť uplatniť svoju kreativitu a ukázať hosťom kus zo svojho nadšenia zo života.

- 1 (str. 8) Palo Sekera pracoval ako šéfkuchár vo Francúzsku a priniesol si odtiaľ dôležité skúsenosti.
2 (str. 9) Lucia Hô-Chí a Palo Sekera sa do seba náhle zamilovali a po pár dňoch sa zobrali.
3 Spontánna špecialita na dnes: zemiaková tom kha s pohánkovými pukancami, glazovanými zemiakmi, sušenými hubami a koriandrom.
4 Malé prasiatka na farme v Skalke.
5 Palo s Luciou rozbehli kreatívne kulinárske workshopy.
6 Farmár Robert Góra víta hostí úsmevom a mangalicovou klobáskou.
7 Za zvieratkami na farme v Skalke sa môže len v návlekoch, kvôli riziku prenosu moru ošípaných.





NOTA BENE

5 2023

Reportáž

12

Príbeh záhrady



Jana Čavojská

Zarastená, sedemdesiat rokov opustená záhrada v Bratislave ožila. Hlavne vďaka snu, ktorý o nej snívala Zuzana Stanová.

Seniori, tínedžeri, mladé zaľúbené páry, rodiny, deti, športovci, záhradkári. Tí všetci sa stretávajú v Prügerovej záhrade neďaleko bratislavského Horského parku. Niektorí si prídu len tak posediť, iní počúva pod vysokými stromami neďaleko vily džez, ďalší sa prechádzajú, opalujú, deti behajú po drevených mostíkoch ponad mokraď. Už tam boli pikniky aj kultúrne akcie. „Všetci si tam našli svoje miesto, chopili sa svojej roly, ako keby sme ich zaplatili ako komparzistov,“ usmieva sa Zuzana Stanová. Práve ona sa najviac zaslúžila o to, že predtým zabudnutá záhrada,

zarastená kríkmi a so schátranými budovami, teraz slúži verejnosti. Tento sen snívala celých jedenásť rokov.

V nemom úžase

V roku 2012 darovalo cyperské veľvyslanectvo bratislavskému Starému Mestu sto cyperských borovic. „Dostali sme za úlohu nájsť miesto, kam ich vysadiť. Kamil Procházka navrhol dať ich do Prügerovej záhrady. Kde, rozmýšľala som. Veď som v Starom meste poznala každý dom, každé zákutie, je to moja záľuba ešte z pubertálneho

obdobia,“ rozpráva Zuzana. „Keď ma sem zobral, skoro som odpadla. Zostala som v nemom úžase. Toto tu leží sedemdesiat rokov? Bolo to obdobie, keď sa všetko rozpredávalo a každý voľný kúsok sa zastaval. A zrazu tu bol tento úžasný verejný priestor.“

Do záhrady sa kedysi dalo vojsť aj z vily na Havlíčkovej ulici, v ktorej Prügerovci bývali. Dnes je budova v súkromných rukách a brána do záhrady je zamknutá. No pred rokmi prechádzali členovia rodiny tadiaľto do záhrady. Prechádzali sa tu, pestovali kvety a vo vyhrievaných skleníkoch

aj zeleninu pre hotel Carlton – Savoy, ktorý vlastnili. Okolo roku 1947 rodina z Československa odišla. Pravdepodobne pred nastupujúcim komunistickým režimom. Nič ich tu nedržalo. Henry Prüger, predtým svetobežník, bol už dávno mŕtvy, ešte v roku 1929 spáchal samovraždu priamo v budove hotela Carlton. Jeho manželka Helen Chapman pochádzala z Londýna, tam sa s Henrym kedysi aj zoznámili. Rodina sa vrátila do Spojeného kráľovstva. A záhrada zostala opustená.

Pred odchodom z krajiny vilu a záhradu predali, zrejme pod cenu. Sedemdesiat rokov stála ako pripomienka starých čias. Trochu sa o ňu starala rodina Bučkovcov, záhradníci právnika Wallnera, ktorý spravoval záležitosti Prügerovcov. A profesor Ivan Hulín, ktorý v areáli vlastní malý fľačik zeme, ho pravidelne kosil a chodieval si tam oddýchnuť na lavičku pod stromom.

Žaloba

Zuzana Stanová a desiatky dobrovoľníkov začali pozemok čistiť. Vy-

niesli odtiaľ päťdesiat ton odpadu. Keď sa presekali kríkmi, náletovými drevinami, haldami odpadu a vysokou trávou, odhalili ovocné stromy, černice, kúsok lesa, pozostatky pergoly, štyri staré skleníky s prepadnutými strechami a tehlový záhradný domček. A dokonca aj mokraď. V domčeku objavili dobový nábytok, športové vybavenie, oficiálne listiny a množstvo rodinnej korešpondencie Prügerovcov.

Pokračovali ďalej. Zháňali peniaze, granty, partnerstvá. Na spoluprácu prizvali Fakultu architektúry Slovenskej technickej univerzity, Národný trust a pár ďalších mimovládnych organizácií, ktoré sa zaoberajú ochranou zelene, aj subjekty zo súkromného sektora. Vznikol projekt revitalizácie záhrady a citylightová kampaň, v ktorej mohli obyvatelia Bratislavy hlasovať o finálnej podobe záhrady. Bola to maľovaná kampaň. Výtvarník Igor Hrnko namaloval štyri obrazy Henryho Prügera pri štyroch aktivitách, ktorým sa podľa dobových záznamov v záhrade určite venoval. Na základe hlasovania verejnosti

upravili aktivisti projekt. Podarilo sa získať grant z Nórskeho fondov a bratislavské Staré mesto prisľúbilo revitalizáciu dofinancovať.

No v roku 2015 prišla žaloba zo strany potomkov Prügerovcov. Žiadali vrátiť záhradu naspäť. Staré mesto od grantovej zmluvy odstúpilo. „Dozvedela som sa to náhodou. Ležala som v pôrodnici s rizikovým tehotenstvom, prezerala som si Centrálny register zmlúv a zrazu som to tam zbadala,“ spomína Zuzana. To už mala k záhrade vytvorený osobný vzťah. Miesto ju priťahovalo. Videla jeho obrovský potenciál pre Bratislavčanov, pre ľudí z okolia. „Cítim obrovskú satisfakciu, že sa to podarilo.“

Jedáleň na Titanicu

Henry Prüger sa narodil v roku 1867. Jeho rodičia Heinrich a Amalia, rodená Spannagl, vtedy prevádzkovali reštauráciu v mestskom pivovare na Rybnom námestí. Neskôr si prenajali hostinec U zlatého jeleňa na dnešnom Námestí SNP. Amalia ho prevádzkovala aj po Heinrichovej smrti.

NOTA BENE

5 2023

Reportáž

13

Henry sa zatiaľ rozbehol do sveta. Pracoval v najlepších hoteloch. V rokoch 1903 až 1909 viedol ikonický londýnsky hotel Savoy. Tam stretol aj svoju budúcu manželku, Helen Chapman. Pracovala tam ako šéfkla chýžných. Henry si vybudoval skvelú reputáciu. Oslovovali ho na najnáročnejšie projekty. Pripravoval napríklad koncept hotelovej a jedárenskej časti zaoceánskych lodí vrátane Titanicu. Alebo neslávne známú opulentnú oslavu narodenín kráľa Eduarda VII., počas ktorej zalial nádvorie hotela vodou, na jeho steny dal namaľovať benátske paláce a hostia večerali v gondole. Majiteľia newyorskej Café de l'Opéra mu ako manažérovi platili päťdesiatisíc dolárov ročne – čo bol v tom čase najvyšší plat manažéra reštaurácie na svete. Škoda, že Café de l'Opéra sa na trhu udržala iba šesť mesiacov a musela vyhlásiť bankrot...

Henry sa vrátil do Európy. Od mamy prevzal vedenie hotela v Bratislave. No po skúsenostiach zo sveta túžil po niečom väčšom. Kúpil tri budovy na dnešnom Hviezdoslavovom námestí a po prestavbe v rokoch 1912 – 1913 v nich otvoril najhonosnejší hotel vtedajšej Bratislavy Carlton – Savoy. Mal vlastnú elektrárňu, teplú vodu, chladničky a mrazničky. Hospodárska kríza a osobné problémy pravdepodobne napokon mohli za to, že v roku 1929 spáchal Henry Prüger priamo v hoteli samovraždu. Jeho potomkovia neskôr v Spojenom kráľovstve prestali používať priezvisko Prüger a prevzali matkine dievčenské meno Chapman. Jeden z nich o rodinnom príbehu napísal knihu. Jej súčasťou sú aj udalosti, ktoré sa odohrali v Bratislave.

Išli do neistoty

Hoci nad záhradou viselo ako Damoklov meč riziko, že mesto spor o ňu prehrá, Zuzana sa nechcela vzdať svojho sna o verejnom parku. Revitalizáciu navrhla tak, aby v prípade neúspechu boli straty minimálne. „Obrovská vďaka patrí primátorovi, námestníkom, námestníčkam, riaditeľovi magistrátu a všetkým kolegom, ktorí v tej kritickkej chvíli povedali, že to za to stojí, že si to vieme obhájiť. Lebo mohli rozhodnúť aj tak, že je to príliš veľké riziko a treba počkať na právoplatné rozhodnutie súdu. A ja si nie som istá, či by súdny spor dopadol tak,

ako dopadol, keby záhrada neprešla revitalizáciou, nebola prístupnená a nestala sa súčasťou bratislavského verejného priestoru. Keby to bol len polozarastený, neudržiavaný pozemok, na ktorom sa hromadil odpad.“

Mesto Bratislava teda išlo do neistoty. Všetci chceli urobiť maximum a dúfali, že všetko dopadne dobre. Zrevitalizovali zeleň, vybudovali chodníky, lavičky, ihrisko, odpadkové koše, stojany na bicykle. Mostíky cez mokrad, ktoré sa dajú využiť na detské hry, piknikovanie aj ako pódium. Odborní garanti Tamara Reháčková a Ivan Stankoci na ne našli inšpiráciu v Berlíne. Dobrovoľníci s bratislavským komunálnym podnikom vyčistili torzá skleníkov a začali pravidelne kosiť trávu. Práve sa končí rekonštrukcia domčeka. Kedysi v ňom bolo zázemie pre záhradu a vykurovanie skleníkov. Dnes je pri ňom drevená terasa s kvetinovými záhonmi a za ním čaká na svoje využitie osemdesiat metrov štvorcových krásneho vyčisteného priestoru s betónovým múrom, ktorý môže slúžiť napríklad na výstavy, treba tam akurát drevenú podlahu a mobiliár.

Vo vnútri je domček zariadený. „Všetko zadarmo a z druhej ruky. Väčšinu nábytku a hračiek máme z mestského reuse centra Kolo, skvelú sedačku poskytla susedka Ela,“ hovorí Zuzana. „Vzadu je malilinký hrací kútik. Rodičia tam môžu aj prebaliť alebo prezliecť deti.“ Akurát na zastrešenú čítareň, ktorú si pri domčeku predstavovala, neboli peniaze. Zato sa už hlásia rôzne organizácie s programom. „Presne takým, aký sme si priali,“ konštatuje Zuzana. „Pokojnú, tiché aktivity, dajú tomu priestoru hĺbku.“ Napríklad Bratislavské bábkové divadlo, Viva musica, Kunsthalle, herné štvrtky, detský tábor Galérie mesta Bratislavy či čítanie japonských rozprávok v japončine. Je to maličký priestor. Žiadne obrovské podujatia. Jedno poschodie má len okolo dvadsať metrov štvorcových. „A ľudia už ukázali, že ho vedú využívať správne. Nič tam neničia, neodhadzujú smeti.“

Napriek všetkému

Na rade je rekonštrukcia skleníkov. Už túto jar by tam mali rásť paradajky. Budú fungovať ako komunitná záhrada, ľudia, ktorí majú záujem tam pestovať, sa už hlásia. Na obno-



vu však ešte treba zohnať peniaze. Našťastie, už to bude jednoduchšie ako doteraz. Stal sa totiž pre Zuzanu takmer zázrak, z ktorého sa jej podlomili kolená: potomkovia Prügerovcov nečakane navrhli zmier! Prostredníctvom svojho advokáta ponúkli záhradu mestu s podmienkou, že navždy bude verejným parkom a že tam budú mať ďakovnú tabuľku. „Neviem, čo ich k tomu viedlo, a som im za to rozhodnutie veľmi vďačná. Ale bolo to jediné riešenie, ktoré by neznamenaloby paralýzu toho priestoru na dlhé roky. Lebo je to verejná zeleň a žiadne zastupiteľstvo by neschválilo zmenu. Je to mokradový priestor a už komunisti skonštatovali, že nie je vhodný na výstavbu. Zároveň sa okolité pozemky popredávali a nie je tam prístup z verejnej komunikácie. Tak čo s tým? Ja som presvedčená, že rodine by to nič neprinieslo. Takto sa so záhradou dôstojne zaobchádza a rodina má honor. Dostali sme Prügerovcov na mapu Bratislavy. Hanba, že sme na nich zabudli.“

Pre Zuzanu je dôležité hovoriť o príbehu kedysi významnej bratislavskej rodiny. Od Prügerovcov dostala aj historické fotografie vo vysokom rozlíšení. Využijú ich aj na infotabuliach, na ktorých si návštevníci záhrady budú môcť prečítať historické súvislosti. Zuzana však v kútiku duše dúfa, že napriek všetkému sa hoteliérska rodina bude chcieť do budúcnosti Prügerky ako verejnej záhrady zapojiť viac než poskytnutím niekoľkých fotografií. Napriek všetkému. Napriek tomu, že v Bratislave prežili aj menej pekné veci. „O svojej rodine vedia najviac, a my stále tak málo. Snívam o tom, že sa ozvú naspäť. A ak nie, vyberiem sa za nimi. V južnom Anglicku prevádzkujú zámocký hotel s vychýrenou reštauráciou. Veľmi ma to za nimi ťahá. Uvidíme, či sa so mnou budú chcieť rozprávať. Ale musím to vyskúšať.“

1 (str. 12) Zrekonštruovaný domček opäť slúži návštevníkom záhrady.
2 (str. 13) Zuzana Stanová neprestala celé roky veriť, že sa do záhrady vráti život.
3 Časť záhrady tvorí mokrad, vedú ponad ňu drevené lávky.
4 Zo zanedbaného a zarasteného pozemku sa stal krásny verejný priestor.
5 Na časti pozemku funguje komunitná záhrada.



NOTA BENE

5 2023

Téma

16

Pod'ťe do parku!



Jana Čavojská



Národný Trust, n. o.

Už po pätnástykrát sa 2. – 4. júna otvoria parky a záhrady na celom Slovensku pre návštevníkov, ktorí chcú stráviť príjemné chvíle v prírode a aj sa niečo dozvedieť.

Michaela Kubíková a jej kolegovia z organizácie Národný Trust, n. o., plánovali pôvodne len jedno podujatie, v Bratislave v roku 2007. Inšpirovali sa pritom londýnskou akciou, v rámci ktorej lákal London Parks and Gardens Trust ľudí do záhrad. No ľudia si nezvyčajné návštevy záhrad, parkov, sádov a ďalších miest s kúskom prírody tak zamilovali, že podujatie sa v hlavnom meste stalo tradičnou súčasťou začiatku leta a rozšírilo sa aj do ďalších kútov Slovenska.

Trináste komnaty

Väčšinu parkov môžeme navštíviť kedykoľvek, načo teda špeciálne podujatie? „Nie je to len o fyzickej neprístupnosti,“ vysvetľuje Michaela Kubíková z Národného Trustu, n. o. „Množstvo parkov a záhrad je síce prístupných,

ale často v nich chýbajú informácie. Ľudia, ktorí vedľa parku bývajú, ani netušia, aké druhy stromov tam rastú, kto park založil, ktorí architekti sa podieľali na jeho vzniku. Kým múzeá ponúkajú prehliadku so sprievodcom, v záhradách a parkoch tieto služby nie sú. Pritom si zaslúžia pozornosť. Takže sme ich chceli sprístupniť aj touto formou.“

Návštevníkov podujatia vraj najviac lákajú trináste komnaty, teda miesta, ktoré nie sú bežne prístupné a otvárajú sa len v priebehu tohto víkendu. Verejnosti neprístupné záhrady, akou bola až do minulého roka napríklad aj známa Kochova záhrada v Bratislave, alebo ukážkové prírodné záhrady pri rodinných domoch, ktoré sa ich majitelia rozhodnú ukázať verejnosti. „Takých miest zatiaľ nie je veľa. Často sú rozlohou menšie. Veľ-

mi vysoký počet návštevníkov by ich mohol poškodiť, preto musíme počet návštevníkov regulovať.“

Historické parky a záhrady, ktoré stoja za návštevu, vyhľadávajú organizátori napríklad aj v Ústrednom zozname pamiatkového fondu. Sami však veľa cestujú a snažia sa zaujímavé miesta objavovať. Na webstránke majú aj online prihlášky, takže tí, ktorí chcú sprístupniť nejaké miesto návštevníkom zaujímavou formou, sa môžu ozvať aj sami.

Chýbajú záhradníci

Michaela Kubíková vypočítava niektoré z najzaujímavejších miest tohto ročníka. Napríklad v Bratislave v lokalite Kamzík budú môcť ľudia navštíviť malé lesnícke arborétum, ktoré doteraz nebolo prístupné verejnosti.

Svoje brány otvorí malá rodinná kvetinová farma La Borinka v Borinke, kde pestujú tradičné druhy kvetov. Sú alternatívou ku kvetom zo skleníkov, ktoré k nám cestujú cez polovicu sveta. Zároveň sa snažia šíriť myšlienku, že namiesto trávnikov by mali ľudia vysádzať viac kvetinových záhonov. Vo včelárskej záhrade v Smoleniciach, kde majú zážitkovo-edukatívne záhony, sa ľudia budú môcť dozvedieť viac o včelách a ďalších opeľovačoch. Návštevníci si budú môcť pozrieť aj zámocký park v Malackách, bylinkové záhrady v Holíči či krásnu starú morušu pri Schaubmarovom mlyne v Pezinku.

Bratislava je podľa Michaely Kubíkovej mesto s množstvom zelene. Problémom je však kvalita jej údržby. „Mesto leží na svahoch Malých Karpát, k prírode má blízko. Je tu bratislavský mestský park, Železná studienka, Koliba, úžasné miesta, o ktorých ani veľa Bratislavčanov netuší, aké možnosti ponúkajú. Ale v historických parkoch a záhradách, ako Medická, Grassalkovičova, baroková záhrada na Bratislavskom hrade, chýba záhradník. Údržbu realizujú rôzne objednané firmy. Ale to je chyba. V každej záhrade by mal byť zamestnaný človek, ktorý ju dokonale pozná a vie, čo potrebuje. Ktorý vie o nej porozprávať aj za ňu bojovať a dokáže koordinovať práce v nej a dob-

rovoľníkov. Teraz, v dobe počítačov, je totiž obrovský záujem o dobrovoľnícke aktivity v prírode a ľudia chcú pomáhať s čímkolvek, čistiť, natierať, plieť burinu. Snívam o tom, že záhrady a parky budú mať svojich záhradníkov. Ale to je, žiaľ, stále luxus, a nielen na Slovensku.“

Obrovský potenciál

Okrem podujatia počas jedného víkendu v roku buduje Národný Trust, n. o., na webstránke naspark.sk databázu historických parkov a záhrad z celého Slovenska. Sú tam aj informácie o možnosti ich návštevy a otváracích hodinách. „Snažíme sa inšpirovať ľudí k návšteve parkov a záhrad a k záhradnému turizmu,“ hovorí Michaela Kubíková. „Do nášho podujatia sa pravidelne zapája okolo sto lokalít, nedajú sa všetky absolvovať v priebehu jedného víkendu. Jeho cieľom je len upozorniť na to, že takéto miesta existujú a oplatí sa ich navštíviť.“

Keď podujatie pred šestnástimi rokmi začínalo, infraštruktúra, vybavenosť parkov a záhrad aj informácie o nich boli na veľmi nízkej úrovni alebo úplne nedostupné. Michaela Kubíková vidí veľký pokrok. Vlastníci a samosprávy prehodnocujú význam verejných zelených plôch. Ukázalo sa to aj počas pandémie. Boli to často jedi-

né bezpečné miesta, kam ľudia mohli zájsť. Navyše v období súčasných klimatických zmien majú parky a záhrady obrovský potenciál. Dokážu zadržať vodu, ochladiť prostredie okolo seba.

Vzniká aj čoraz viac iniciatív, ľudia zakladajú komunitné záhrady, zanedbaná zeleň sa mení na krásne zelené miesta. Napríklad v Nových Zámkoch nedávno urobili nadšenci pekný parčík. „Sme členom medzinárodnej siete trustov. Britský trust vlastní veľa parkov a záhrad a majú k dispozícii štatistiky ich návštevnosti. Podľa nich tam chodia ľudia opakovane,“ hovorí Michaela Kubíková. „Ukázalo sa aj, že ak je súčasťou lokality aj historická budova, návštevníci oveľa častejšie prichádzajú do záhrady než do budovy. V parkoch a záhradách sa organizujú akcie, oslavy, svadby, predávajú tam zmrzlinu. Prinášajú teda aj financie. Konečne sa ich potenciál začína využívať aj na Slovensku.“

Pred vybranými záhradami a parkami budete môcť počas tohtoročného Víkendu otvorených parkov a záhrad 2. – 4. júna stretnúť aj našich predajcov NOTA BENE a kúpiť si od nich časopis. Zoznam miest nájdete krátko pred podujatím na našich sociálnych sieťach.

NOTA BENE

5 2023

Téma

17

Cesta k sebe

 Dagmar Gurová  Mária Mühl

Párová terapia pomáha ľuďom lepšie spoznať samých seba a viac si porozumieť vo vzťahu. Partnerov učí, ako si byť bližšie aj v ťažkých chvíľach a zvládať ich s pokojom, rešpektom a spoločne.

Asi každý pár má slepé miesto, na ktorom by mohol popracovať, aby bol vo vzťahu spokojnejší. Jednou z ciest, ako to dosiahnuť, je párová terapia. Ľudia ju však málokedy využívajú na to, aby posilnili fungujúci vzťah. Psychológovia väčšinou hľadajú, keď sa medzi nimi schyluje k vážnejším problémom.

„Niekedy musia dôjsť na veľmi bolestivé miesto, aby si ako pár našli čas a priestor pre seba a spravili z toho prioritu. Už to, že sa rozhodnú pre terapiu, je signálom, že im na ich vzťahu záleží,“ hovorí Eva Hargašová, psychologička z Centra Zmeny, ktorá pracuje s rodinami, pármami a jednotlivcami, ktorí sa chcú cítiť lepšie, zdravšie a radostnejšie.

Prichádzajú k nej dvojice v rôznom štádiu partnerských problémov. Niektoré váhajú, či ešte ostať spolu. Ďalšie chcú korektne ustáť rozchod alebo rozvod. Venuje sa tiež partnerom po rozchode, ktorí potrebujú zlepšiť vzájomnú komunikáciu, pretože ich spájajú deti, spoločná práca, niekedy i domáce zvieratá. Človek, ktorého partner sa do terapie nechce zapojiť, môže riešiť párové problémy na individuálnom sedení. „Je to určite prospešné. Niekedy stačí, keď sa zmení jeden prvok v rodine a celý rodinný systém potom začne fungovať trochu inak,“ hovorí Eva Hargašová.

V rovnováhe

Jej terapeutický prístup vychádza z učenia Virginie Satirovej, zakladateľky rodinnej terapie. Opisuje ho ako systemický, zážitkový, rastový a pozitívne orientovaný. „Za tými slovami sa skrýva to, že Virginia Satirová prirovnávala rodinu k organizmu, ktorý sa vždy snaží udržať v rovnováhe. Na zachovanie stability rodinnej jednotky pracujú všetci jej členovia. Každý

jeden v rodine ovplyvňuje ostatných a oni ovplyvňujú jeho. Zároveň na všetkých pôsobia udalosti zvonka.“

Môže to byť strata práce, sťahovanie, nástup detí do školy i to, v akom sú veku. Je rozdiel, či sú v rodine malé deti, dospievajúce alebo také, ktoré sa už osamostatnili. „To všetko je súčasťou dôležitých informácií, na ktoré prihlíadam a ako terapeutka ich zisťujem,“ hovorí. „Niekedy si ľudia ani neuvedomujú, že náročnejšie obdobie ich rodiny súvisí s jej vývinom. Hovoríme o tom, ako sa v tejto dočasnej fáze môžu viac podporiť. Čo je to, čo jednotliví členovia rodiny potrebujú od druhých, ale aj sami od seba, aby to celé lepšie zvládli.“

Párová terapia prebieha vo viacerých vrstvách. Terapeutka pracuje súčasne s dvoma ľuďmi, ktorí sú tam sami za seba, ale aj ako pár. Cieľom je podporiť každého z nich, aby bol v dobrom kontakte sám so sebou a zároveň aby dobre fungovali medzi sebou.

Rešpekt je základ

Najprv je dôležité vytvoriť pocit bezpečia, aby každý mohol slobodne vyjadriť, ako sa vo vzťahu cíti, čo v ňom vníma ako priestor na zmenu a čo by si prial, aby fungovalo inak. Na terapiu ľudí často dovedú práve problémy vo vzájomnej komunikácii. Niekedy napätie medzi nimi narastá už pri bežnej konverzácii, ktorú potom môžu sprevádzať silné emócie.

„Občas to môže byť náročné, ale už na začiatku robíme dohodu, že niektoré procesy budem zastavovať. Nie preto, že ľudí nechcem vypočuť alebo že to, čo hovoria, nie je dôležité. Chcem ich podporiť, aby neopakovali nezdravé, nefunkčné a zraňujúce vzorce, a skúsili to inak,“ hovorí Eva Hargašová. „Medzi základné pravidlá patrí slušnosť. Keď má niekto vyhovené emó-

cie, zastavím to. Vrátim ho k tomu, čo potrebuje, aby sa upokojil a dokázal myšlienku naformulovať inak.“

Rešpekt partnera k sebe i k druhému považuje za základ funkčného vzťahu. Ako kľúčovú vníma tiež zodpovednosť. „Každý z partnerov zodpovedá sám za seba, v čom je veľká sila, ale aj bezmocnosť, pretože jeden nemôže zodpovedať za to, ako sa rozhodne či zachová ten druhý. Je za tým celá veľká téma, ako sa nesnažiť manipulovať partnerom alebo partnerkou.“

Niektorí ľudia si na začiatku predstavujú, že psychológ bude akýmsi rozhodcom – prikloní sa na správnu stranu a opraví partnera, ktorého považujú za zdroj problémov vo vzťahu. Iní si uvedomujú, že na svojich konfliktoch majú podiel obaja a každý z nich musí pracovať na zmene. Psychologičku vyhladajú preto, aby im pomohla vymaň sa z kruhu, z ktorého sa už sami nedokážu dostať. „V oboch prípadoch je mojou prácou vracat ľudí samých k sebe. Vypočuť ich. Odpichneme sa od miesta, kde práve sú. Za vnímaním partnera ako problému môže byť veľa zranení, sklamaní, frustrácie.“

Párová terapia nezriedka ľudí dovedie k individuálnym terapeutickým sedeniam. Zistia, že si nesú nedoriešený náklad z detstva, ktorý nesúvisí s ich partnerom. On je potom len spúšťačom, ktorý v nich otvára dávnejšie problémy. Tie si potrebujú spracovať osobitne.

Láska a sloboda

Niekedy sa môže zdať, že každý z partnerov očakáva od terapie niečo iné. „Keď v nej obaja pracujú poctivo, prídu na to, že túžia po rovnakých veciach – po prijatí, láske, intimite, blízkosti a zároveň slobode. Chcú byť druhým videní a rešpektovaní,“ objasňuje psychologička.



Eva Hargašová

V úvode terapie niekedy požiada partnerov, aby jej zobrazili, ako sa vo svojom vzťahu momentálne cítia. Niektorí to znázornia tak, že partnera postaví na určité miesto v priestore a vzťah k nemu stvárnia vzdialenosťou, postojom, nasmerovaním pohľadu. „Druhý partner to často vidí inak. Niekedy ich ten rozdiel až prekvapí. Jeden si napríklad dovedy neuvedomoval, že druhý medzi nimi vníma veľkú vzdialenosť.“

V ďalšom kroku znázorňujú, aký vzťah by chceli mať. „Tam sú tie obrazy takmer vždy veľmi podobné. Spoločne hľadáme cestu, ako sa dopracovať z miesta, kde sú teraz, tam, kde chcú byť obaja.“ Nie vždy je správnym riešením, aby pár spolu ostal. Niekedy môže byť zdravšie, aby sa rozišli. Ísť do terapie sa však oplatí vždy. „Obaja sa dozvedajú nie-

čo o sebe. Jeden pre druhého fungujú ako zrkadlo. Na konci majú šancu mať sa lepšie s tým druhým, ale aj v iných vzťahoch, napríklad v práci, doma alebo sám voči sebe.“

Najlepší dar

Každá nová generácia sa snaží robiť niečo inak a lepšie ako tá predošlá. Ľudia si uvedomujú, čo im nevyhovovalo v rodine, keď sami boli deti, čo by radi pridali a zlepšili. Niekedy do tých predstáv a predsavzatí zasiahne stres a zaťažujúce situácie.

„Vtedy je rozhodujúce, ako to vieme zvládnuť. Najväčšie ťažkosti, traumy, dysfunkčné vzorce správania, ktoré sa prenášajú z generácie na generáciu, sa často týkajú nezdravého fungovania v strese,“ hovorí Eva Hargašová. „To najlepšie, čo môžeme urobiť pre

seba, náš vzťah aj naše deti, je snažiť sa spracovať svoje bolesti a naučiť sa zvládať stresové situácie tak, aby sme ostali v spojení a s rešpektom k sebe samému, k partnerovi a k tomu, o čom sa bavíme – či už je to chýbajúca položka na nákupnom zozname, alebo nejaká veľká vec.“

Dodáva, že keď to dokážeme, dáme svojim deťom najlepší dar. Budú vedieť, ako sa aj v ťažkých chvíľach dohovoriť pokojne, bez toho, aby ublížili sebe alebo iným.

Zásadným prínosom párovej terapie je práve to, ako partneri reagujú na konflikty a výzvy. „Nebudú ich rozdeľovať, skôr zbližovať,“ hovorí Eva Hargašová. „Každý bude vedieť povedať, čo potrebuje, a skutočne vypočuť, čo hovorí ten druhý, aby si nakoniec porozumeli a problém zvládli spoločne.“



NOTA BENE

5 2023

Rozhovor

20

Labyrintom lásky



Mária Múhl

Dobrý partnerský vzťah je ako záhrada plná kvetov. Treba sa o ňu láskavo starať. Keď sa objavia bodliaky, musíme ich šetrne odstrániť, aby mohli kvety slobodne rásť.

Iba jedna tretina z párov, ktoré spomínajú povestnú iskru hneď na začiatku, zostáva spolu. Iskra väčšinou preskočí až po čase. Psychológ Aleš Bednařík vysvetľuje, že muži sa zamilujú oveľa rýchlejšie ako ženy. Muž sa zamiluje v priemere po treťom až piatom rande, žena po šiestom až deviatom. Je to prirodzené, lebo ženy musia byť priberčivejšie. Rodičovská investícia muža

je päť minút sexu a ženy dvadsať rokov výchovy dieťaťa. Ženy sú preto vo výbere náročnejšie, opatrnejšie, držia si kontrolu, aby spoznali partnera na výchovu potomkov a spolužitie.

Existuje vôbec osudová príťažlivosť?

Nie. Ale existuje niečo oveľa lepšie. Osudová príťažlivosť znamená,

že som ku konkrétnemu človeku priťahovaný na základe nevyhnutnosti. Osud je predsa scenár predpísaný nejakými silami, ktorý nás má doviesť k jednému vyvolenému človeku. Bolo by smutné, keby bol na svete len jeden človek, ku ktorému patrím, a iba jeden, čo patrí mne. Lepšia je realita. Sme priťahovaní k mnohým rôznym ľuďom a s mnohými rôznymi ľuďmi vieme

žiť v dobrom partnerskom vzťahu. To, čo prežívame ako zamilovanie, je biologicko-psychologicko-sexuálna príťažlivosť, ktorá slúži na zmobilizovanie organizmu. Cítíme veľkú túžbu byť s druhým človekom a rozmnožovať sa. Je to normálna a prirodzená vec a môže sa nám diať po celý život od puberty až do vysokého veku.

To je dobrá správa, že nemusíme čakať na jednu spriaznenú dušu.

To presvedčenie je romantický mýtus. V realite sa ľudia počas svojho života zamilovávajú do mnohých rôznych ľudí. A to je dobrá správa: existuje celkom veľké spektrum ľudí, do ktorých sa môžeme zamilovať. A ešte väčšie spektrum ľudí, s ktorými dokážeme žiť v dobrom dlhodobom partnerskom vzťahu. To nestojí na osudovej príťažlivosti. Väčšina dobrých vzťahov ani nezačala tým, že sa ľudia do seba osudovo zamilovali. Začínajú skôr zoznámením sa v škole, na pracovisku, v komunite, na ulici. Spoznáme sa, zbližujeme a potom vznikne zamilovanosť. Štatisticky oveľa viac ľudí žije v partnerstvách a manželstvách nie kvôli osudovej príťažlivosti, ale preto, že spolu dobre vychádzajú.

Zamilovanie je obdobie, počas ktorého stále rozmýšľame o druhom človeku, chceme s ním tráviť každú minútu. Ako dlho trvá?

Jeden až tri roky. Takéto intenzívne vzrušenie musí odznieť. Je to obdobie, keď nás zaplavujú hormóny a naše telo i myseľ sa mobilizuje. To je veľká záťaž pre organizmus. Kým zamilovanosť prejde, mali by si partneri vybudovať aj inú formu vzťahu. Príťažlivosť je dobrá na prekonanie hanblivosti a nabratie odhodlania na vzťah. Keď si partneri rozumejú, je šanca na plánovanie života viac racionálne a emocionálne, než živočíšne. Chceme sa naučiť byť spolu, tráviť spolu voľný čas, ale aj upratovať, starať sa o domácnosť. V dobrých vzťahoch chcú ľudia spolu robiť aj tieto menej atraktívne veci.

Je silná vzájomná príťažlivosť zárukou harmonického vzťahu?

Nie je. Príťažlivosť je na to, aby sme sa rozmnožovali. Do troch ro-

kov prejde a prichádza kríza partnerského vzťahu. Ľudia vtedy často majú už prvé dieťa. U žien sa zamilovanosť mení na starostlivosť o dieťa a muž cíti absenciu pozornosti. Štúdie ukazujú, že vzťahy sa najčastejšie rozpadajú po troch až piatich rokoch. Alebo v treťom roku života dieťaťa. Má to biologicko-evolučné vysvetlenie. Matka už dokáže prežiť sama s dieťaťom. Preto je vzťah v tomto období najkrehkejší.

Kvalitné vzťahy sa vyvíjajú postupne. Partneri sa spoznávajú dlhší čas. Niekedy očakávajú pocit dokonalej spriaznenosti. Je reálne zažiť takúto kompatibilitu?

Spriaznenosťou by sme mohli nazvať aj osudovú príťažlivosť. Hľadáme niekoho, kto k nám pasuje. Lenže ľudia sú v mnohom nekompatibilní. Dokonalá spriaznenosť, čiže kompatibilita, je ďalší z romantických mýtov. Neexistuje žiadna verzia človeka, ktorý by bol so mnou kompatibilný. Sme rôznorodí z hľadiska hodnôt, výchovy, zážitkov a presvedčení o sebe či o živote. Nikdy nenájdem niekoho, kto by ku mne pasoval vo všetkých parametroch. To by som musel veriť aj tomu, že sa ľudia nemenia. Ale to nie je pravda. Pár začne spolu žiť, chodia do práce, vychovávajú deti, zažívajú veľa spolu aj každý vo svojej práci, vo voľnom čase či s kamarátmi. Počas toho sa menia. Takže neexistuje možnosť, že by boli stále kompatibilní. Dobrý vzťah majú tí, ktorí si uvedomujú, že niečo spoločné ich spája a v niečom ďalšom sa líšia. To ich navzájom inšpiruje. Páči sa im, že partner je v niečom iný. Páry, ktoré s nekompatibilitou aktívne pracujú, hľadajú možnosti, ako sa zosúladiť a vzájomne prijať.

A keď sa objavia veci, ktoré sa nedajú zosúladiť?

Keď to neškodí vzťahu, napríklad nekompatibilita v presvedčeniach, dá sa na tom pracovať. Partneri, ktorí hľadajú prepojenia a spôsoby, ako sa tolerovať, sú schopní dlhodobo spolu žiť. Rôznorodosť totiž vnímajú ako nevyhnutnú súčasť ich životov. Dobré páry rozhovory o probléme emocionálne a názorovo zbližujú. Tie, ktoré o nich nehovoria a sú presvedčené o osudovej príťažlivosti, sa rozchá-

dzajú, keď ich prejde zamilovanosť a uvedomia si, že partner je iný, než si predstavovali. Dvojice drží pokope emocionálna blízkosť a dôvera. Že aj keď si s partnerom v niečom nerozumieme, chce so mnou zostať. To je to „v dobrom i zlom“.

Nekompatibilné páry môžeme vnímať aj ako protiklady. Znamená to, že sa priťahujú?

Môže sa stať, že bláznivého extroverta priťahuje k introvertnejšej žene jej pokoj a naopak, hanblivú dievčinu priťahuje žoviálny muž. Po čase však takéto protiklady spôsobujú skôr problém. Ona si chce doma čítať, on zas chodiť do spoločnosti. Nemusí to prekážať, ak sa navzájom tolerujú a majú mnoho iných spoločných vecí. V štúdiách sa ukazuje, že páry, ktoré majú veľa spoločného, zostávajú spolu. Platí teda skôr výrok, že podobnosti sa priťahujú.

Veľkú zásluhu na zamilovanosti majú hormóny. Ako sa môžeme pozrieť na príťažlivosť zo psychologického hľadiska?

Náš základ je biologický. Ten psychologický sa rozvíja postupne, najmä výchovou a vzťahovými skúsenosťami. Telo a duša je však jeden organizmus. Priťahujú nás ľudia, ktorí sa na nás podobajú fyzicky, psychologicky aj životným štýlom a priťahujú nás aj ľudia, ktorí sa podobajú na takých, ktorých dôverne poznáme. Preto je pri zoznamovaní sa naozaj dôležité poznať koníčky, životný štýl, hodnoty, každodenný život, rodičov, postoje k sebe, k druhým a k svetu toho druhého. Podobnosti v týchto oblastiach zvyšujú príťažlivosť a zásadné odlišnosti ju zrušia.

Keď sme zamilovaní a v tele máme namiešaný poriadny koktail hormónov, ideme do vzťahu s tým, že nám bude fungovať navždy. Dokáže taký vzťah odolať nástrahám spolužitia?

Zamilovanosť spôsobuje, že nevidíme negatíva partnera a idealizujeme si ho. Najrizikovejšie je presvedčenie, že zamilovanosť nám zabezpečí trvalý vzťah. Že ak k sebe patríme, pôjde všetko samo od seba, a ak vzťah hladko nefunguje, tak k sebe asi nepatríme.

NOTA BENE

5 2023

Rozhovor

21

Tí, ktorí vedia, že na vzťahu treba pracovať, majú dlhodobejšie a uspokojivejšie vzťahy ako tí, ktorí veria, že ak k sebe pasujú, tak spolužitie pôjde bez problémov.

Túžime, aby nás partner akceptoval takých, akí sme. V realite však často narážame na konflikty. Ako s nimi pracovať?

Tomu druhému musíme dať najavo, čo potrebujeme. Rozprávať sa, otvárať svoje vnútro. Tým, že hovorím o svojich pocitoch a potrebách, pomáham druhému, aby mi rozumel a vedel sa so mnou zladiť. Podobne by som mal počúvať o prežívaní a potrebách svojho partnera. Ľudia sú pestrí. Každý má nielen úžasné, ale aj obyčajné, nudné až otravné vlastnosti. Ani Budha či Ježiš by nedokázal prijať partnera s úplne všetkým. Znamená to, že nemôžem povedať, čo sa mi nepáči? Že mi je nepríjemné, ak si partner neupratuje riady zo stola alebo pri jedle mľaská? Cieľom nie je prijať partnera so všetkým, ale správať sa k sebe láskavo. Čiže keď partner pri jedle mľaská a prekáža mi to, nepoviem, že žerie ako prasa a že je nechutný. Poviem to spôsobom, ktorý ho nezahanbí a neponíži. Neodsúdim ho, ale hovorím, ako jeho správanie na mňa pôsobí. Napríklad, že sa mi z tých zvukov dvíha žalúdok, a prosím ho, aby jedol so zavretými ústami. Niekedy je presvedčenie o tom, že milujúci partner by ma mal brať takého, aký som, len výhovorkou, aby som sa nemusel meniť. Nenamáham sa vo vzťahu, len sa nechávam obmývať morom prijímajúcej lásky, ktorá nič nevyžaduje. Hovorím: „Nič odo mňa nežiadaš, lebo nie som schopný nič dávať a chcem iba prijímať.“

Aké sú piliere dobrého vzťahu, ktorý dokáže odolať nástrahám?

Je viacero aspektov, ktoré pomáhajú zvyšovať spokojnosť vo vzťahu, a tým aj jeho odolnosť. Partnerov si vyberáme slobodne. Takže prvým pilierom je dobrovoľnosť. Ďalším je oddanosť aj v ťažkých obdobiach. Páry, ktoré chcú spolu zostať, sú otvorené diskusiam o problémoch, chcú ich riešiť vo vzťahu a nie mimo neho. Ďalším veľkým pilierom je spoločné zdieľanie zážitkov a vnútorného prežívania. Páry sa

často spolu rozprávajú o prežívaných veciach, o tom, čo ich trápi, čo majú spoločné, v čom sa líšia. Vytvára to emocionálnu blízkosť, ktorá vedie aj k fyzickej blízkosti. Ženy sa potrebujú viac cítiť prijaté a vypočuté. Ideálne je nájsť si denne aspoň polhodinu na rozhovor. Ukazuje sa, že silnejšie ako osudová príťažlivosť je hlboké priateľstvo. To drží páry spolu oveľa dlhšie ako zamilovanosť.

Čo vzťah, naopak, rozbíja?

Vyhrážky – „keď sa ti nepáči, môžeš ísť“. Opovrhovanie – „to je hlúposť, ako takéto niečo môžeš riešiť“. Ak partner partnera nie je ochotný počúvať a viesť neohrozujúci rozhovor. Keď sa vo vzťahu cítime bezpečne, môžeme povedať aj veci, s ktorými partner nesúhlasí, a vieme, že sa naším názorom bude zaoberať. Keď však reaguje prudko, znevažujúco, ten druhý reaguje dvomi spôsobmi. Buď sa uzavrie do seba a komunikácia aj vzťah postupne skončia, alebo vybuchne a bude z toho nekonštruktívna hádka. Ak nemôžeme povedať, čo si myslíme, je to ako vzťah s násilníkom, pri ktorom sa bojíme byť sami sebou.

Aj v dobrých vzťahoch si partneri dokážu v návale emócií korenistom vymieňať názory. Ako správne riešiť konflikty?

Po nevydarenej komunikácii by mala prísť snaha o nápravu a prijatie. Jeden alebo obaja cítia pocit viny, hanby a prídu sa ospravedlniť. A ten druhý to prijme. Dobrý partneri sa po hádke vedia udobriť, porozprávať sa o probléme, odpustiť si. Ak si vzťah chceme udržať, pestujeme si ho, staráme sa oň, hľadáme, ako si ho nekaziť. Niektoré vzťahy začnú harmonicky, fungujú samé od seba, ale prídu deti, záťaž v práci, a keď sa partneri nedokážu porozprávať, môže sa stať, že si na rozprávanie nájdú niekoho iného. A to zvykne viesť k nevere.

Ideálny partner neexistuje. Možno by sme naňho čakali celý život. Zostávame preto niekedy s neideálnymi?

Ideálny partner existuje iba v našej fantázii. Našťastie existujú desiatky neideálnych partnerov, ktorí sú dosť dobrí na to, aby sme

s nimi žili dlhý a spokojný partnerský život. Som presvedčený, že aj slobodní tridsiatnici ich stretli niekoľko, len ich prehliadli alebo si povedali, že nie sú ešte dosť dobrí. Ak veríme, že osud nás nasmeruje k spriaznenej duši, tak sa načakáme. A zistíme, že osud sa na nás vykašlal. Realita je taká, že si berieme tých, čo sú poruke. Treba sa pozeráť okolo seba a byť v zoznamovaní aktívni. Keď dokážeme venovať čas cvičeniu, zdravému stravovaniu, plánovaniu a stanovovaniu si cieľov v práci, prečo by sme mali v takej dôležitej veci, ako je partnerský život, čakať na osud? To je hlúposť.

Partner sa hľadá oveľa ťažšie medzi tridsiatkou a štyridsiatkou ako medzi dvadsiatkou a tridsiatkou. Čím to je?

Nielen tým, že väčšina je už zadaná. V mladosti sme viac pochabí, viac odvážni, neviazaní. Vo vzťahu vtedy neriešime ekonomické zabezpečenie, dom, auto. Dáme sa dokopy s niekým, kto nám vyhovuje, a začneme spoločný život. Tridsiatnici však často už majú svoje životy, zamestnania, zvyklosti, bývanie a ťažšie sa spájajú do spoločného. Alebo žijú v mamahoteli, v podnájme s partiou či vo vlastnom, kde však ťažšie prijmú niekoho druhého.

Čiže vek nie je len číslo, ale pre štyridsiatnikov je zoznamovanie sa väčší problém. Komplikovanejšiu pozíciu majú ženy. Prečo?

Po tridsaťpäťke je k dispozícii oveľa menej slobodných ľudí. Mnohí sú zadaní, iní už nemajú záujem o vzťah. Štatistiky ukazujú, že muži si hľadajú mladšie partnerky. Aj štyridsiatnici a päťdesiatnici si hľadajú dvadsať až tridsaťročné. Ženy si hľadajú rovesníkov, prípadne starších mužov, rovnako vzdelaných a zabezpečených ako ony. Lenže tí chcú mladšie partnerky. Vek je predsa len dôležité číslo.

Ty si so svojou manželkou tridsaťtri rokov. Vedel si od začiatku, že toto je žena tvojho života?

Náš vzťah začal z mojej strany presne podľa pravidiel romantickej lásky – zamiloval som sa na prvý pohľad. Ale nikdy som to nemal tak, že je to žena môjho života, spriaznená duša, že sme ideálny pár. Vždy



som však vedel, že to je žena, s ktorou chcem zostať. Aj po poklesnutí pocitu intenzívnej zamilovanosti a potom, ako som viac spoznal ju a jej rodinu. A aj keď prišli partnerské problémy. Päťkrát sme sa sťahovali, vychovali sme dve deti, ktoré teraz študujú v zahraničí. Náš život sa stále mení. Teraz sme ako dôchodcovia. Žijeme v lese na chate s mačkami a väčšinou pracujeme z domu. Prechádzame veľmi dobrým obdobím.

Pripravuješ knihu Labyrintom lásky, ktorá podrobne rozoberá partnerské vzťahy i mýty. Téma lásky sa aktívne venuješ posledné tri roky. Ako si sa k tomuto odvetviu psychológie dostal?

Ono to nie je len tri posledné roky. Rozumieť, akí sú ľudia a ako fungujú, je tá najpraktickejšia časť ľudského poznania pre dobrý život. Psychológia mi pomáha byť spokojným so sebou, deťmi, rodinou. Venoval som sa riešeniu konfliktov a vzťahom na pracoviskách. Keď ma oslovili z komerčnej televízie, aby som sa zapojil do projektu na vyberanie partnerov do televízneho sociálneho experimentu, bližšie

som nahliadol do sveta ľudí, ktorí si niekoho hľadajú a nejde im to. A začalo ma to baviť. Spolu s Dianou Fabiánovou robíme sériu verejných tolksou o vzťahoch a víkendové praktické workshopy pre ľudí, ktorí majú chuť niekoho si nájsť a potrebujú pomoc na randiacom trhu. Ponoril som sa do tej témy až tak, že raz v noci som za pol hodiny vymyslel obsah celej knihy. Rok som ju písal a momentálne ju pripravujem do tlače.

Okrem vzťahových tém si známy aj tým, že rozumne hovoríš o šťastí a vymyslel si pojem happytarián. Kto to je?

Happytarián sa snaží rozumieť, aké činnosti a zručnosti vedú k šťastnému, spokojnému a zmysluplnému životu. Je vnímavý k sebe aj k druhým a konštruktívne narába s nepríjemnými aspektami života, ako sú konflikty, stres, negatívne myšlienky a udalosti. Rovnako aktívne sa venuje oblastiam života, ktoré prežívané šťastie zvyšujú. Napríklad pestuje dobré vzťahy, dostatočne sa hýbe, chodí von, robí činnosti, do ktorých sa vie sústreďene ponoriť.

Aleš Bednařík (53)
Psychológ, popularizátor vedeckých výskumov súvisiacich so vzťahmi a komunikáciou. Prepája ich s praktickými radami, ako žiť lepšie, zmysluplnejšie a šťastnejšie život. Na svojich workshopoch a prednáškach zároveň vyvracia mýty o šťastí. Venuje sa aj téme lásky, spoznávania a randenia. Napísal knihy Sila pozitívnych emócií, Kurz vďačnosti, Budem k vám úprimný. Onedlho mu vyjde kniha Labyrintom lásky.



Natália Šmídová (vľavo) a Niko Nagy.

Hovorme o súhlase



Dagmar Gurová



Mária Mühl

Netreba podpisovať notárske zápisnice. Stačí vnímať seba, svoje pocity, reč tela a správanie druhého. Svoje rozhodnutie si môžeme hocikedy rozmyslieť a každý to musí rešpektovať.

Riaditeľka súkromnej školy na Floride musela resignovať, pretože učiteľ na výtvarnej ukázal triede sochu Dávda od Michelangela Buonarottiho. Renesančný sochár znázornil biblického hrdinu nahého, čo jeden z rodičov označil za pornografiu.

Nahota sama osebe nie je sexuálna. Jej vnímanie výhradne v tomto zmysle, zároveň ako zakázanej a neslušnej, môže deťom uškodiť. Veľa dospelých má pocit, že deti treba chrániť pred všetkým, čo sa týka intimity, vzťahov a sexuality. Ony potom hľa-

dajú informácie medzi rovesníkmi a na internete. Priemerný vek, v ktorom sa stretnú s pornom, je jedenásť rokov. Snaha udržať deti v bezpečí sa tak mína účinkom. Tabuizovanie veku primeraných informácií ich skôr vystavuje útokom sexuálnych

predátorov a nahráva nárastu sexuálneho násillia.

O telesnej bezpečnosti, osobných hraniciach, varovných signáloch a o sieti dôveryhodných dospelých by sa deti mali učiť primerane veku na vzťahovej a sexuálnej výchove. „Patrí už do škôlky, ale začínať by sa mala od najútlejšieho veku doma. V mnohých krajinách je to bežná súčasť vzdelávania. U nás ešte nie,“ hovorí Niko Nagy z Amnesty International Slovensko (AI), ktorý sa venuje prevencii sexualizovaného násillia a vzdelávaniu o súhlase.

„Súhlas je základom každého bezpečného a rešpektujúceho vzťahu či interakcie. Z legislatívneho hľadiska by mal byť deliacou čiarou medzi sexom a znásilnením,“ dopľňa jeho kolegyňa Natália Šmídová, ktorá pracuje na kampani Hovorme o súhlase. „Naším cieľom je podporiť právnu zmenu definície znásilnenia tak, aby sa neodvíjala od prítomnosti násillia, ale od absencie súhlasu zúčastnených so sexuálnymi aktivitami.“ Takto to majú uzákone- né viaceré krajiny, napríklad Belgicko, Cyprus, Dánsko, Grécko, Chorvátsko, Írsko, Spojené kráľovstvo či Nemecko.

Rešpekt a bezpečie

Prevažná väčšina ľudí na Slovensku vníma dôležitosť súhlasu v sexuálnych vzťahoch a aktivitách aj to, že by mal byť súčasťou definície znásilnenia. Ukazujú to výsledky reprezentatívneho prieskumu z februára tohto roku, ktorý pre AI robila agentúra Focus. Až deväť z desiatich Slovákov si myslí, že sex bez súhlasu je znásilnením a 89 % opýtaných súhlasí s tým, že by mal byť trestným činom. Nie všetkým je však úplne jasné, akú podobu má súhlas mať. Ako oň požiadať, a kedy si môžu byť istí, že partnerku alebo partnera správne pochopili.

„Súhlas je, keď sa ľudia slobodne, bez nátlaku a prehovárania rozhodnú pre aktivitu, ktorá môže byť spojená s dotykmi, zásahom do osobnej zóny alebo so sexom,“ hovorí Natália. Napríklad, keď sa chytia za ruky, lebo to obaja chcú. „A urobia tak s nadšením, z vlastnej vôle, pri plnom vedomí. Musia rozumieť, do čoho idú a čo to pre nich znamená.“

Sexuálny súhlas môžu u nás dávať ľudia od pätnástich rokov. Každá krajina to má zákonom upravené trochu inak, keďže sa snaží nájsť nejaký „priemerný“ vek sexuálnej zrelosti. Niko

upozorňuje, že dôraz by mal byť na individuálnosti prežívania a na tom, že je v poriadku počkať a nesnažiť sa mať sex vo veku, v ktorom to od nás očakáva spoločnosť.

Vo vzťahoch s nerovným rozložením moci zase hrozí, že človek dá súhlas z obavy, aby si odmietnutím neprivodil ťažkosti napríklad s nadriadeným či nadriadenou v zamestnaní.

Aj bez slov

K súhlasu patrí aj to, že hocikto si to môže v ktorejkoľvek chvíli rozmyslieť a povedať nie. Keď sa jeden už nechce držať za ruky, ten druhý to rešpektuje a pustí ho. Súhlas alebo nesúhlas nemusí byť vždy verbálny. „Keď ma ide objasť niekto blízky a ja s tým súhlasím, môžem sa k nemu nakloniť a objasť ho tiež,“ dodáva Niko. „Ak náhle zaváham alebo nereagujem, mal by sa zastaviť a uistiť sa: si v poriadku, môžem ťa objasť?“

Povedomie o súhlase sa AI snaží šíriť aj prostredníctvom vzdelávania mladých ľudí. S workshopmi na túto tému chodia na stredné školy. Za minulý rok hovorili s vyše tristo mladými ľuďmi. Tieto stretnutia sa snažia robiť v atmosfére čo najväčšieho bezpečia. „Študentky a študenti sa do workshopu nemusia zapojiť vôbec alebo môžu vynechať hociktorú aktivitu,“ vysvetľuje Niko. „Často používame modelové situácie, ktoré sa netýkajú sexu. Mnohí mladí ľudia s ním nemajú skúsenosť, takže by ani nevedeli, čo si majú predstaviť a tiež by im mohlo byť nepríjemné na rovinu sa o tom baviť.“

Nedávajú im konkrétne pokyny, ako sa kedy zachovať. Študenti a študentky si to môžu ujasniť na základe vlastných zážitkov a pocitov. Príkladom môže byť situácia, v ktorej sa babka lúči s vnúčaťom a chce mu dať bozk na líce. Dvojice alebo skupiny sa rozprávajú, ako by sa v tom momente cítili. Pripadali by si bezpečne? Bolo by im to príjemné? Ako by svoje pocity vyjadrili?

„Veľmi dobre to ilustruje, že pre každého človeka môže byť odpoveď iná. Súhlas je vždy individuálny, závisí od konkrétnej situácie a človeka, od toho, aký k nemu máme vzťah, na akom sme mieste, v akom čase, akú máme náladu,“ hovorí Niko. Pre niekoho je bozk od babky fajn, inému môže byť veľmi nepríjemný. „Z rozhorovorov často vyplynie, že mladí ľudia

majú ťažkosti vyjadriť nesúhlas voči tým, ktorých vnímajú ako autority.“ Môže to byť lekár, učiteľ, ale aj mama, ktorej objasenie sa zdráhajú odmietnuť, aby ju neurazili. „Hovorí, že vtedy nezvyknú vysloviť nie, ale odtiahnu sa či nehybne stoja a čakajú, kým objasenie skončí. Takto na vlastnej skúsenosti vidia, že absencia verbálneho nesúhlasu neznamena súhlas.“

Spätnou väzbou po skončení workshopu zvykne byť uvedomenie si, čo všetko môže byť násillie, aj to, že môžem povedať nie. Vďaka tomuto vzdelávaniu sa v istej škole podarilo zviditeľniť človeka, ktorý sa dopúšťal obťažovania, a problém sa riešil.

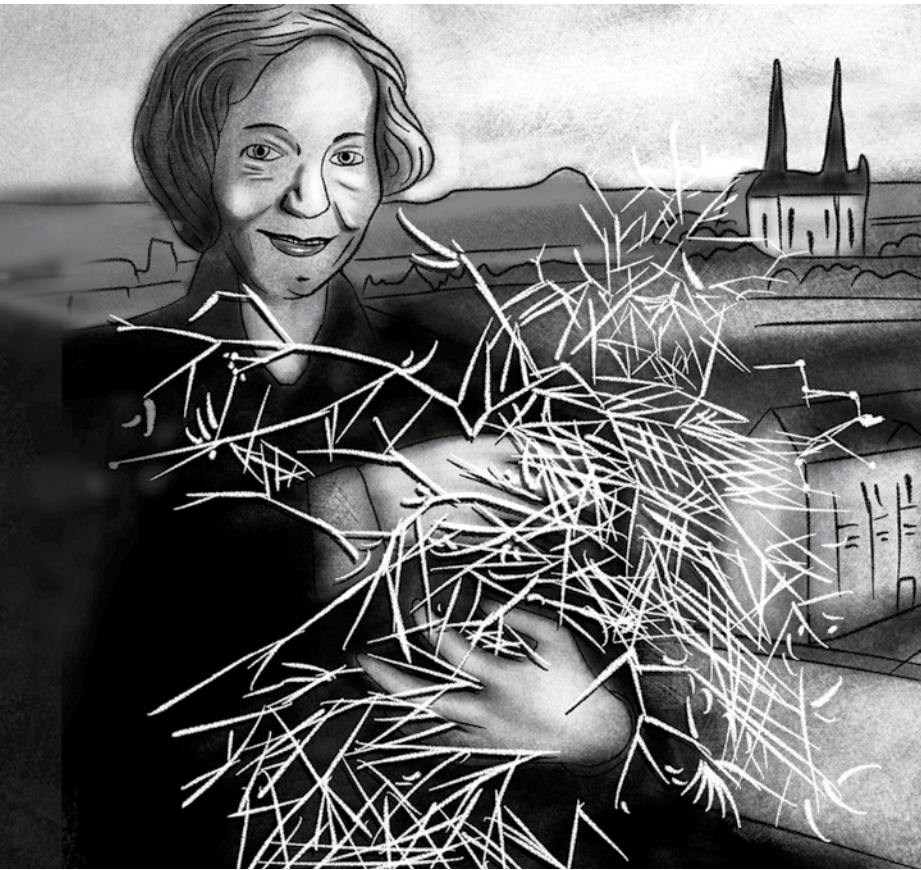
Súčasťou workshopu sú vytlačené zdroje, v ktorých možno nájsť ďalšie informácie o sexuálnej a vzťahovej výchove aj o tom, kde vyhľadať anonymnú a bezplatnú pomoc v prípade skúsenosti s násillím. V mnohých skupinách sa otvorí aj táto téma. Pociť, že v tom nie sú sami, prináša ľuďom so skúsenosťou s násillím úľavu.

Vzdelávanie rovesníkov



„Nemáme možnosť robiť systematické vzdelávanie. Jeden dvojhodinový workshop môže mladých ľudí nasmerovať, ale na zmenu celkového vnímania je to málo,“ myslí si Niko.

AI pravidelne robí dvojdnové školenia o rovesníckom vzdelávaní o súhlase pre mladých ľudí od 15 do 24 rokov. Najbližšie sa bude konať v Bratislave 6. až 7. mája. Rovesnícke vzdelávanie v praxi môže mať podobu skupinového online kurzu, zážitkovej aktivity alebo premietania spojeného s diskusiou o súhlase, ktoré mladí ľudia zorganizujú vo svojej triede, škole či v mládežníckom klube. „Hravou formou rozoberajú základné situácie spojené so súhlasom, nevidia sa o citlivých témach, ako napríklad o skúsenostiach so znásilnením. Svoje plány prechádzajú najskôr na brífingu s nami, kde dostanú spätnú väzbu. Rovnako spolu preberáme, ako to dopadlo, aké problémy môžeme do budúcnosti vyčítať.“

Slovensko malo na dosah aj definíciu znásilnenia založenú na absencii súhlasu. Z pripravovanej novely trestného zákona však nakoniec vypadla. „Ostala tam tá pôvodná, založená na prítomnosti fyzického násillia,“ hovorí Natália. „Nadalej budeme upozorňovať, že novela je takto nedostatočná a usilovať sa o jej zmenu.“



Ako krehká bábika

 Dagmar Gurová  Matej Vráblik

Věra Jirousová písala básne aj texty pre Plastikov. Ustála domové prehliadky aj výsluchy tajnej polície. Po podpise Charty 77 sa nasmela venovať dejinám umenia a živil ju chov kráv.

Věra Jirousová bola česká poetka a historička umenia. Známi ju opisovali ako veľmi inteligentnú, hrdú a sebavedomú ženu s názormi, ktoré sa neohli pod tlakom doby. Na prvý pohľad pôsobila ako krehká bábika a v bežnom živote vraj bola dosť nepraktická. Ustála však domové prehliadky, výsluchy tajnej polície či nemožnosť pracovať vo svojom odbore. Aj keď sa namiesto dejín umenia musela živiť dojením kráv, neprestala písať básne.

Narodila sa počas druhej svetovej vojny do rodiny, ktorá mala veľmi jasnú predstavu o správnom spôsobe života. Rodičia boli až do roku 1968 zariadenými komunistami. Mama, zdatná gazdinka, vychovávala skôr staršiu dcéru Evu. Věre sa venoval otec, ktorý ju až do puberty viedol ako chlapca. Rodičia ovplyvnení vojnovými zážit-

kami vyznávali skôr praktické znalosti než duchovno a city. Na otcovu žiadosť Věra študovala na elektrotechnickej priemyslovke, no oveľa viac ju zaujímali zájdené sochy a obrazy v kostoloch pražského starého mesta.

Marek Švehla v knihe Magor a jeho doba opísal, ako pátrala po príbehoch, ktoré zobrazovali. Hľadala ich v náboženských knihách, ktoré sa vtedy nsmeli predávať v kníhkupectvách, a bolo po ich treba nájsť v antikvariátoch. Tajne vstávala nadránom, aby mohla čítať beletriu a aspoň trochu si spestriť dni na robotníckom predmestí Prahy. Denne si z knižnice požičala aj dve-tri knihy. Život, ktorý viedli jej rodičia, bol pre ňu veľmi skoro príúzký. Zdal sa jej chudobný a prázdny. Svedčia o tom aj denníky, ktoré si písala od jedenástich rokov a vyšli knižne ako

tweety 1956 – 1963. Opisuje v nich tajné výlety po Prahe, návštevy zoo, počas ktorých hovorila s tigrom Akbarom, ale aj to, ako vychádzala na strechu, aby sa mohla rozhliadnuť do diaľky.

Bez vtipu, bez rozdielu

V osemnástich ušla z domu, aby žila s Alexejom Kusákom, o pätnásť rokov starším redaktorom časopisu Výtvarná práce. Očaril ju znalosťou umenia, životnými skúsenosťami, zaujímavými známymi. Aj v neskorších vzťahoch nebola pre ňu dôležitá len osobná charizma partnera, ale i to, čo vedel, o čo sa zaujímal, čo robil a akými ľuďmi sa obklopoval. Ženy vtedajších intelektuálov sa často viac-menej samy starali o deti a domácnosť, aby svojim mužom umožnili čo najlepšie podmienky na prácu.

Len veľmi silné osobnosti sa popri takom nápore dokázali venovať aj vlastnej intelektuálnej či umeleckej práci.

Věra bola iná. S partnerom chcela byť v rovnocennom postavení. Keď sa vydala za Ivana Martina Jirouse, spolužiaka z vysokej školy, jasne sa vymedzila voči role gazdinky. Dlhو tvorili šťastný pár. Rozumeli si, zaujímali ich podobné veci – barokové pamiatky, české kostoly a zámky, ale aj malebné stariny, ktoré objavovali na povalách.

Obaja študovali dejiny umenia, oklieštené režimom. To, čo nenašli na škole, si dopĺňali na potulkách po pražských krčmách, kde sa schádzala rôznorodá spoločnosť od robotníkov po intelektuálov. Takto sa dostali do kontaktu s o niečo staršími výtvarníkmi a literátmi, ktorí sa stretávali v krčme U Křížovníků. Hovorili si Křížovnícka škola čistého humoru bez vtipu. Zdanlivo pomimo, popri krčmových rečiach a recesii, pri ich stálom stole vznikali originálne hravé diela, ktoré sú dnes dôležitou súčasťou českého umenia. Pre Věru bolo dôležité, že sa spolu stretávali a tvorili slobodomyselní ľudia, ktorí medzi sebou nerobili rozdiely. Či to bol umelec, alebo zdravotná sestra, v tejto skupine brali každého rovnako vážne.

Prepojenie nespojiteľného

Od Křížovníkov sa Jirousovci postupne presunuli k undergroundu. Martin Jirous, predtým nadšený poslucháč vážnej hudby, prepadol oslobodzujúcemu pocitu, ktorý sa dal na chvíľu zažiť na koncertoch kapiel ako The Primitives alebo The Plastic People of the Universe. Stal sa ich umeleckým šéfom, neskôr aj manažérom Plastikov. Věra s oboma skupinami spolupracovala výtvarne a pre Plastikov napísala niekoľko textov. Jej básne vznikli skôr než Jirousove, ktoré sú možno známejšie. Mnohé však mohla publikovať len v samizdatoch.

S manželom totiž čoskoro vzbudili záujem tajnej polície, ktorú iritovali nezávislí hudobníci ako Plastici. Pre komunistický režim zosobňovali mnohé z toho, čoho sa obával – inšpiráciu západnou kultúrou, odvahu robiť si svoje napriek všemožným prekážkam, nezáujem o hodnoty, ktoré mala vyznávať väčšina. A čo bolo najhoršie – priťahovali ďalších, ktorí sa prostredníctvom hudby chceli aspoň chvíľu vymaniť spod všadeprítomnej kontroly.

Nešlo im o politiku. Minimálne nie na začiatku. Plastici chceli hlavne hrať hudbu, ktorá sa im páčila. Aby si uchovali nezávislosť, museli sa vzdať oficiálnej hudobnej kariéry. Urputné prenasledovanie, ktorému čelili, z nich spravilo symbol odporu voči vtedajšiemu zriadeniu.

Dôvodom záujmu tajnej polície podľa Švehlu nemusela byť len spolupráca Jirousovcov s nežiadúcimi hudobníkmi, ale aj Věrino priateľstvo s katolíckym filozofom a intelektuálom Jiřím Němcem. Ten žil s manželkou Danou a siedmimi deťmi vo veľkom byte na Ječnej ulici, ktorý fungoval ako súkromná univerzita. Jiří Němec požičiaval vzácne knihy zo svojej veľkej knižnice a spájal ľudí rôznych názorov a vyznaní. V knihe „Děj se co děj, nemáte se čeho bát...“ spomínala Dana Němcová na tolerantnú atmosféru u nich doma. Ľudia tam diskutovali, vymieňali si samizdaty, tvorili. Němcovci svojím otvoreným bytom výrazne prispeli k prepojeniu zdanlivo nespojiteľného – sveta intelektuálov a undergroundu.

Naplno sa to prejavilo počas procesu s Plastikmi v roku 1976, ktorý mal slúžiť ako odstrašujúci príklad. Podporu prenasledovaným hudobníkom prišli na súd prejavíť dlhovlasí mladíci, intelektuáli, politickí odporcovia či preživší z koncentračných táborov.

Mnohí sa tu stretli a rozprávali po prvýkrát, iní sa poznali práve z Ječnej. Vznikla sieť kontaktov, vďaka ktorým sa podarilo vyvolať odozvu aj na Západe a dosiahnuť, že z pôvodnej dvadsiatky zadržaných odsúdili len štyroch.

Odpor proti nespravodlivému procesu bol jedným z podnetov k vzniku Charty 77, ktorá kritizovala štát za nedodržiavanie ľudských a občianskych práv. Na znení jej textu sa aktívne podieľal aj Jiří Němec. S Chartou sa spájali významné osobnosti, ako profesor Jan Patočka, Václav Havel či populárna Marta Kubišová. Medzi prvými ju podpísala Dana Němcová, pridali sa tiež Jirousovci.

Život „vJečný“

Pre všetkých signatárov to malo katastrofálne následky. V lepšom prípade ich podpis Charty vyradil z profesijného a spoločenského života. Pravidelne ich pozývali na výsluchy. Prišli o pas, vodičský preukaz. Odpočúvali im telefóny aj domácnosti a podchvíľou sa u nich robili hodiny trvajúce domové prehliadky. Najaktívnejší chartisti končili vo väzení.

Věra s manželom ešte stihli pre kultový francúzsky slovník Larousse tajne vypracovať heslá doma zakázaných umelcov ako Toyen, Jindřich Štyrský či Mikuláš Medek. Boli to prví českí výtvarní umelci, ktorí sa na jeho stránky dostali, a doma bol z toho škandál. To sa už Věra živila hlavne prepisovaním samizdatov. Predtým pracovala v Akademii vied. Rovnako ako Jiří Němec niesla stratu odbornej práce veľmi ťažko. Danu Němcovou, ktorá pôvodne pracovala ako psychologička, vyhadzovali aj z pozície upratovačky. Martin Jirous bol opakovane vo väzení, kde si pol roka odsedeli aj Němcovci.

Štvoricu však už roky predtým spojila ešte osobnejšia skúsenosť. Věra Jirousová, ktorú sužovalo manželovo extrémne popíjanie, sa zbližila s Jiřím Němcem a mala s ním dvoch synov. Nakrátko sa k sebe primkli aj Dana Němcová a Ivan Jirous. Všetci spolu ďalej žili v byte na Ječnej a svoje spolužitie položartom označovali ako „život vJečný“.


Obe manželstvá istý čas formálne trvali ďalej. V texte, ktorý sa našiel v jej pozostalosti, k tomu Věra napísala krátku poznámku: Zrážka po zistení, že dvaja ľudia spolu z rôznych príčin nemôžu žiť, je vraj ďaleko väčšia, keď sa to stane vo štvorici.

V osemdesiatych rokoch tlak tajnej polície enormne narastal. Disidentov sa snažili prinútiť k vysťahovaniu. Jiří Němec emigroval do Viedne, kde pracoval na vydaní spisov profesora Patočku. Dana Němcová s deťmi ostala v Prahe, aby ďalej upozorňovala na nepravosti. V januári 1989 ju opäť zatkli za účasť na spomienkovej akcii za Jana Palacha. Věre Jirousovej sa začiatkom osemdesiatych rokov narodila dcéra, ktorú mala s novým partnerom Janom Dvořákom. Pred neutíchajúcim dohľadom tajnej polície s rodinou unikla do dedinky Kostelní Vydří, kde sa starala o hospodárske zvieratá, vychovávala deti a popritom písala básne.

Po novembri 1989 sa vrátila do Prahy. Zapojila sa do práce komisie zameranej na rehabilitáciu prenasledovaných umelcov a konečne sa mohla naplno venovať svojej práci – kurátorstvu a publicistike. Pripravovala výstavy súčasného umenia, ale napríklad aj veľkú výstavu Křížovníckej školy. Nechýbala na žiadnej dôležitej vernisáži, pracovala ako umelecká kritička. Prispievala do viacerých časopisov a denníkov. Vydala dve zbierky básní. Nečakane zomrela vo veku 67 rokov.



Prinášali nádej

 Juraj Červenka  Archív

Pomáhali v tých najťažších časoch. Verné svojim zásadám čelili nespravodlivosti, ľudskému fanatizmu a obmedzenosti. Tieto osudové ženy písali dejiny 20. storočia. Za svoju nezlomnosť neraz zaplatili tú najvyššiu daň.

V roku 1914 starý kontinent zapálil požiar prvej svetovej vojny. Hoci existovali mnohé výnimky, zmýšľanie Európanov zatemnila cielená propaganda, nenávisť a volanie po odplate. Vo Viedni blúznili, že Srbsko „zahynie“, v Berlíne sa radovali z „výletu“ do Paríža, na druhej strane anglická či francúzska tlač opisovala Nemcov ako diabolské bytosti. V takejto atmosfére zneli slová anglickej zdravotnej

sestry Edith Cavellovej až zázračne. „Patriotizmus nestačí, nesmiem cítiť k nikomu nenávisť či horkosť,“ vyhlásila. Túto láskavú myšlienku predniesla večer pred svojou pravou.

Nespala, nejedla

Cavellová pracovala vo vojnu zmietanom Belgicku, malú západoeurópsku krajinu totiž napriek

jej neutralite Nemecko v auguste 1914 napadlo. „Znásilnenie Belgicka“, ako sa svojho času písalo v Británii, presvedčilo mnohých o správnosti zapojenia sa Albionu do vojny. Odvážna žena s veľkým srdcom však pomáhala všetkým raneným a trpiacim – z oboch strán frontovej línie bez rozdielu! Zároveň asi dvom stovkám spojeneckých vojakov pomohla utiecť zo zajatia. Nemci ju preto zatkli a na základe

stanného práva napriek protestom zo zahraničia 12. októbra 1915 v Bruseli popravili.

Zdravotníčky patrili v rôznych častiach sveta a na mnohých bojiskách k významným osobnostiam prvej svetovej vojny. Do histórie nevstúpili kvôli plánovaniu vojenských operácií, ale niečomu oveľa dôležitejšiemu. Za všetky spomeňme organizátorku čisto ženských zdravotníckych tímov doktorku Elsie Inglisovú. Tímy tejto neúnavnej Škótky, lekárky, sestry, no i šoférky, pôsobili na západnom, srbskom, ruskom aj solúnskom fronte.

S Belgickom sa spájajú aj mená ďalších žien, osudových pre iné masy núdznych, akurát o štvrtstoročie neskôr. Belgičanka Renée Lemaireová prišla v decembri 1944 navštíviť rodičov do svojho rodného mesta Bastogne, keď Nemci začali svoju poslednú významnú ofenzívu, známu aj ako ardenská. Renée okamžite vyhladala najbližšiu zdravotnícku stanicu americkej armády a začala svoju prácu. „Ranených vojakov kŕmila, obväzovala, kúpala, vydávala lieky a zvyšovala morálku, pričom sama takmer nespala a nič nejedla,“ opísal ju neskôr chirurg Jack T. Prior. Žiaľ, na stanici prežila iba tri dni, na Štedrý deň 1944 budovu zasiahla nemecká bomba. Rodičia Renée si telo drahej dcéry prevzali zabalené v bielom padáku. V Bastogne spolu s Renée pracovala Augusta Chivyová, Belgičanka s burundskými koreňmi. Rovnako odhodlane, rovnako neúnavne. Augusta však nemecké bombardovanie prežila. Príbeh oboch žien zvečnil Steven Spielberg a Tom Hanks v úspešnom televíznom seriáli Bratstvo neohrozených.

Na opačnom konci sveta, konkrétne v Tichomorí, sa do dejín výrazne zapísalo ďalšie ženské meno. Američanka Jane Kendeighová bola vôbec prvou ošetrovatelkou, ktorá pristála na dvoch ťažkých bojiskách – na ostrovoch Iwo Jima a Okinawa. Mala pre takéto náročné misie tie najlepšie predpoklady, predtým absolvovala školenia prežitia v teréne, simulované útoky i inštruktáž zachrany ranených v exponovanom prostredí a veľkých nadmorských výškach. Prvé ostré skúsenosti zbierala počas bojov s Japoncami na Mariánskych ostrovoch v júli 1944,

potom pomáhala počas spomínaných bitiek v priebehu prvých mesiacov roku 1945. Jej meno môže byť akýmsi zosobnením úspechov amerických zdravotných sestier, ktoré sa zapojili do evakuácií vojakov a námorníkov počas druhej svetovej vojny. Ošetrili a pomohli s odvozom viac než milióna pacientov. Počas transportu z nich zahynulo iba mizivé percento.

Spomienky z geta

Obludnosť druhej svetovej vojny nespočívala iba v ťažkých ozbrojených stretoch. Bola to aj vojna za ľudskú dôstojnosť a odpor voči zvrátenej ideológii. Keď Nemci zabrali veľkú časť Poľska, zriadili vo Varšave najväčšie geto pre židovských obyvateľov v Európe. Istý čas tu v neľudských podmienkach prežívalo viac než 450 000 obyvateľov. Z varšavského geta boli muži aj ženy, starci i deti transportovaní do vyhladzovacích táborov. Mnohí židia videli iba jediné východisko, hoci s mizivou šancou na úspech – ozbrojené povstanie. Vypuklo 19. apríla 1943, keď sa mala začať posledná vlna deportácií, a po pár týždňoch bolo potlačené. Aj tak však boj ľudí z geta s nepriateľskou a vyzbrojenou presilou patrí k najslávnejším akciám druhej svetovej vojny. A významnú úlohu v nej hrali ženy.

Niuta Tajtelbaumová organizovala nejednu úspešnú sabotážnu akciu. „Bojujem za česť môjho národa aj za nezávislosť Poľska,“ vyhlásila raz podľa svedkov Niuta, prezývaná aj Wanda s vrkočmi. Frumka Płotnická pôsobila ako spojka s poľskými odbojármi a do geta pašovala zbrane. Aj Władka Międzyrzecká dodávala židovským bojovníkom výzbroj i benzín na výrobu Molotovových kokteíl. Predtým tajne preberala židovské deti a prevádzala ich do katolíckych poľských rodín. Na rozdiel od svojich spoluvojovníčok mala šťastie, druhú svetovú vojnu prežila a neskôr sa s manželom, ďalším veteránom odboja, presťahovala do USA. Napísala úspešnú knihu s názvom Na oboch stranách múru: Spomienky z varšavského geta.

Pochopiteľne, v rokoch 1939 – 1945 by sme ženy našli asi všade,

kde sa ozbrojene vystúpilo proti zlu. Etnologička a uznávaná odborníčka na berberskú kultúru Germaine Tilionová sa zapojila do francúzskeho odboja, pomáhala väzňom pri útekoch, zhromažďovala cenné informácie pre spojenecké spravodajské služby. Žiaľ, iný príslušník odboja ju vyzradil Nemcom a Germaine skončila v koncentračnom tábore v Ravensbrücku. Vytúženého mieru sa napriek tomu dočkala.

Aj v nacistickom Nemecku sa ozýval ženský hlas, ktorý volal „nie“ šialenej diktatúre. Sophie Schollová bola mladá študentka, intelektuálka a spoločne so svojím bratom Hansom členka tajnej organizácie Biela ruža. Tá vydávala a rozširovala protivojnové letáky, nabádala k zvrhnutiu národného socializmu, sabotážam i pasívnemu odporu. Pri akcii na mníchovskej univerzite súrodencov zbadal údržbár a udal ich Gestapu. Sophie, Hansa a ich priateľa Christopha čakala o štyri dni neskôr v Mníchove poprava gilotínou. „Nemecká mládež zúctuje s najnehanebnejšou tyraniou, aká doľahla na náš národ,“ písalo sa v letákoch. „Slnko stále svieti,“ zneli vraj zase 22. februára 1943 posledné slová dvadsaťjedenročnej Sophie.

Zmenila históriu

K najväčším škvrnám americkej histórie patrí segregácia. Zákony zakazujúce medzirasové manželstvá existovali v Novom svete už v 17. storočí. Po občianskej vojne sa situácia výrazne zhoršovala, najmä na americkom Juhu. Iba silné a nebojácné postoje mohli a i dnes môžu uspieť v konfrontácii s vyznávačmi chorých teórií o rasovej nadradenosti. Tak ako v decembri 1955 v alabamskom meste Montgomery nepoľavila zo svojich zásad Rosa Parksová, vtedy už pomerne známa afroamerická aktivistka. Odmietla uvoľniť sedadlo bielému pasažierovi a prejsť do zadnej časti autobusu určenej Afroameričanom. Rosu síce zatkli, jej odvaha sa však ukázala ako zásadná. Hnutie za občianske práva spustilo úspešný bojkot hromadnej dopravy v Montgomery. Afroamerickí cestujúci prestali autobusy využívať, radšej sa presúvali hromadne v autách, pešo, prípadne ich za symbolickú cenu vozili čer-



NOTA BENE
5 2023
História

30

nošskí taxikári. Dopravný podnik trápili straty. Najvyšší súd napokon vyhlásil segregáciu v dopravných prostriedkoch za nezákonnú.

Symbolický čin krajčírky Rosy Parksovej odštartoval vlnu ďalších kampaní za rasové zrovnoprávnenie. Všetky vyvrcholili veľkolepým Pochodom na Washington, kde Martin Luther King pred Lincolnovým pamätníkom počas svojho slávneho prejavu vyhlásil, že má svoj sen. No spustil aj rasové nepokoje či podpaľačské útoky na kostoly pre černošských veriacich.

Naše hrdinky

Spomínané príbehy žien sú iba ukážkou obrovskej odvahy. Podobných príkladov by sme v priebehu 20. storočia našli nespočetné množstvo. Silné ženy ukazovali cestu aj v našom slovenskom a československom prostredí. Spolu s mnohými ďalšími českými odbojármi popravili nacisti v októbri 1942 v Mauthausene aj Annu Malinovou. Život ju stála nielen láska k vlasti, ale aj k Jozefovi Gabčíkovi, jednému z atentátnikov na zastupujúceho ríšskeho protektora Reinharda Heydricha. Anna bola vdova, s Gabčíkom, rodákom z Poluvsia pri Rajeckých Tepliciach, sa zoznámila v elektrike pár mesia-

cov pred atentátom. Neskôr sa často stretávali. Gabčík u Anny pravidelne prespával, spolu boli aj noc pred akciou a niekoľko dní po nej. Mladá žena riskovala všetko, o to viac, že mala trojročnú dcéru Alenku, ktorá sa úplnú pravdu o svojej matke dozvedela až po roku 1989.

Počas Slovenského národného povstania pôsobila ako ošetrovateľka povstalcov a partizánov aj Anka Daňová. Zároveň bola spojkou, prenášala muníciu. Rodáčka z rusínskej obce Habura na východnom Slovensku mala iba štrnásť rokov.

Pražská právnička a feministka Milada Horáková neustúpila ani jednej z totalít. V období protektorátu zažila ako odbojárka mučenie, po februári 1948 bola ako kritička Moskvy aj československých komunistov na žiadosť prezidenta Gottwalda s ďalšími spolupracovníkmi súdená v politickom procese. Vystavená nepredstaviteľnému psychickému nátlaku bránila svoje ideály, následne odmietla žiadať o milosť, a hoci o ňu prosili Einstein, Churchill či Sartre, rozsudok znel „práva obesením“.

Temné mraky totality sa zatiahli nad našimi končinami aj po invázii vojsk Varšavskej zmluvy a počas takzvanej normalizácie. K signatárkam Charty 77, ktorá kritizovala

vtedajšiu štátnu a politickú moc, patrili i Slovenky. Napríklad spisovateľka Hana Ponická, rodáčka z novohradskej Haliče, publikovala v samizdatoch, spolupracovala s rozhlasovou stanicou Slobodná Európa, na sklonku svojej existencie ju komunistický režim dokonca súdil. Alebo Mária Didiová, spoločne s manželom Ľudovítom – naším prvým rómskym autorom románov.

V očiach širokej verejnosti bola vari najznámejšou spomedzi zásadových žien a v ponímaní aparátčikov skutočnou personou non grata populárna česká speváčka Marta Kubišová. Rodáčka z Českých Budějovic mala výborne rozbehnutú kariéru. V roku 1966 sa stala Zlatou slávicou, prvenstvo v súťaži obhájila ešte dvakrát. Objavovala sa v divadle aj pred televíznymi kamerami, spievala v zahraničí. Všetky jej úspechy však zastavila invázia v roku 1968, presnejšie následná pomsta komunistických pohlavárov voči podporovateľom reformného prúdu a zmien. A Marta stála za Dubčekom pevne a presvedčene. Začiatkom roku 1970 vystúpila verejne naposledy, potom sa stala na takmer dve desaťročia neželanou. „Nech mier zostáva s touto krajinou“ – hovorí verš jej najznámejšej piesne Modlitba pre Martu, ktorá počas Nežnej revolúcie znela preplneným Václavským námestím. Slová, ktoré rezonujú rovnako zmierlivo ako myšlienka zdravotnej sestry Cavellovej. Nenávisť a zlosť treba vždy zastaviť!

- 1 (str. 28) Na londýnskom Trafalgarskom námestí stojí socha Edith Cavellovej a pripomína, aký zhubný môže byť fanatický nacionalizmus.
- 2 (str. 28) „Všetci čakali, kým začnú niečo robiť tí druhí,“ opísala náladu v Nemecku mladá odporkyňa nacistizmu Sophie Schollová.
- 3 (str. 28) Nacizmus by nebol porazený, nebyť odvážnych jednotlivcov. Aj Anna Malinová vedela, že zrejme stratí všetko.
- 4 (str. 28) Frumka Plotnícká patrila k tým židovským ženám, ktoré videli iba jediné riešenie – postaviť sa nepriateľovi na odpor.
- 5 (str. 28) Aj symbolický čin môže spustiť veľké udalosti – Rosa Parksová odmietla uvoľniť miesto v autobuse bielemu cestujúcemu a zmenila americkú históriu.
- 6 Jane Kendeighová podávala pomoc raneným mariňákom priamo na palube lietadiel.

Nezabíte tú štetku!

Elena Akácsová Archív

Nemám rada filmy, kde sa napätie šraubuje do poslednej minúty, a keď si už myslíme, že príšera je zneškodnená, zaútočí ešte raz. Doteraz som si myslela, že to je aj dôvod, prečo nemám rada film Osudová príťažlivosť.

Hoci oboch hercov, Glenn Close aj Michaela Douglasa, ktorí hrajú hlavné postavy, považujem za skvelých, nerobí mi dobre pozerat' sa na zjavne duševne chorú ženu posadnutú ženatým milencom tak, že ohrozuje najprv jeho, keď kyselinou obleje jeho auto, ich rodinného miláčka zajaca, ktorého uvarí, potom dieťa, ktoré unesie, a napokon manželku. No vrcholom je posledná scéna, keď do ich domu vtrhne, zaútočí na manželku nožom, Dan s ňou zápasí, utopí ju vo vani, no Alex z vody znovu vylezie a zaútočí. Až Danova manželka to výstrelom navždy zastaví.

Nedávno som sa však dočítala, že tento film z roku 1977 mal pôvodne úplne iný záver. Dá sa nájsť na YouTube. V ňom príde za Danom polícia, obviní ho z Alexinej vraždy, pretože pri tele našli nôž s otlakami jeho prstov, a zatkne ho. Zúfalá manželka doma nájde nahrávku od Alex, kde hovorí o tom, že spácha samovraždu, a to tak, že z nej obvinia Dana. Posledný záber ukazuje, ako si nožom sama podrezáva krk za zvukov árie z jej milovanej Madam Butterfly.

Alex v tejto verzii nie je monštrum, ale obeť muž, ktorý pre vášnivú aféru porušil manželský sľub, riskoval dokonalý rodinný život, a tak on zaslúžene prišiel, ba dokonca ho stihne aj trest za čin, ktorý nespáchal. Aspoň nie vlastnou rukou. S týmto záverom mi to

konečne celé začalo dávať zmysel, vrátane predošlej hádky a bitky, kde ten nôž figuruje.

Keď však skončilo predpremiérové skúšobné premietanie filmu, publikum ho odmietlo. Divoko sa vraj dožadovalo pomsty, zneli výkriky: „Zabite tú štetku!“ Scenárista



James Dearden neskôr vysvetľoval, že publikum túžilo Alex zabiť, nie dovoliť jej, nech to urobí sama.

A tak pol roka po poslednej klapke zavolali hercom, aby prišli nakrútiť nový záver. Glen Close sa spočiatku bránila, pretože pôvodný záver viac zodpovedal psychicky la-

bilnej postave s hraničnou poruchou osobnosti, ktorej obraz po celý film dôsledne budovala a konzultovala s odborníkmi. Bolo podľa nej pocho-piteľnejšie, keď Alex skončí samovraždou, a nie ako vraždiaci stroj. V rozhovore po štyridsiatich rokoch však prejavila pochopenie pre producentov, že chceli zachrániť film, aj pre divákov, že potrebovali katarziu a koniec, v ktorom sa v živote sympatického Dana dá všetko do poriadku a jeho nevera rodinu nerozbije.

Film mal šesť nominácií na Oscara a predra-ženie nákladov na nový záver sa bohato vrátilo. Zásluhu na tom mal aj samotný Michael Douglas, v ktorého podaní bol neverný Dan ľudom sympatickejší, ako tvorcovia pôvodne zamýšľali. Bol to dobrý muž, ktorý urobil chybu. Komu sa to nikdy nestalo, nech hodí kameňom.

30. apríla začne Paramount+ streamovať rovnomenný seriál, ktorý sa filmom inšpiroval. Tvorcovia dlho preberali aj pôvodný a nový záver filmu i celkové výsledné čierno-biele vyznenie. Tvrdia, že seriál pôjde oveľa viac do hĺbky, aby sme lepšie pochopili motivácie a konanie Alex aj Dana. A v závere nepôjde o to, kto je vinný a kto nevinný, ale o prevzatie zodpovednosti.

Autorka je šéfredaktorka TV OKO/TV SVET.

NOTA BENE
5 2023
Proti srsti

31



Zabudnúť na pravidlá



Jana Čavojská



Zoltán Demján

Horolezectvo je deväť dielov utrpenia a jeden diel radosti. Napriek tomu ľudí nedostupné hory priťahujú. Je to vášeň, inak by to nikto nerobil.

Dnes sú turisti v Malých Karpatoch oblečení lepšie než kedysi československé výpravy v Himalájach, spomína na svoju prvú cestu do najvyšších hôr sveta horolezec Zolo Demján (68), z ktorého sa neskôr stal vrcholový manažér, potom kouč a teraz sa venuje krajinárskej fotografii. So športom začínal kedysi v kanoistickom oddiele. „Našťastie ma z neho vyhodili, zlúčili dva silné oddiely a nás priemerných poslali preč. Ale naučil som sa tam trénovať. Trénovali sme dvojfázovo. Každý deň voda, posilňovňa, beh doobeda aj poobede.“

Zolov otec mal doma horolezecké knihy a z nich sa Zolo nakazil horami. Najprv chodieval do Tatier. „V piatok vlakom nočákom. Býval narvaný, v záchodoch sa stálo na jednej nohe, cestovali sme v hrozných podmienkach. Nad ránom sme dorazili do Tatier, vyšli hore pod stenu, celý víkend sme liezli a potom naspáť. Po absolvovaní takej cesty neexistovalo zlé počasie. Asi preto boli bratislavskí lezci takí dobrí,“ smeje sa Zolo.

Každý niečím prispel

Mladí lezci sa mohli v bratislavskom oddiele Jamesu učiť od predchádzajúcej silnej generácie prvých horolezcov zo socialistických krajín, ktorí liezli v Himalájach. Chodilo sa do Tatier, na skaly, a keď sa podarilo, tak do Álp a Dolomitov. V roku 1978 organizoval predseda oddielu Maroš Šajnoha výpravu do Himalájí. Popri skúsených lezcoch dostali príležitosť štyria mladí. Medzi nimi aj Zolo. „Bola to výborná kombinácia. Starí lezci a horúce hlavy,“ myslí si.

Expedíciu pripravovali rok. Na „embéčke“ 1000 najazdil vtedy Zolo mesačne aj desaťtisíc kilometrov od východného Slovenska po Aš. V Česku zohnali silón, z Cífera im darovali

perie a v Ružomberku im z toho šili spacáky a páperové vetrovky. Niečo také sa vtedy u nás kúpiť nedalo. A dovezieť zo západu? Na vycestovanie bolo treba povolenia a na nákup peniaze. Toľko valút by horolezci nikde nezohnali.

No slová „nedá sa“ vtedy neexistovali. Každý niečím prispel. Dvadsaťdvaročný Zolo zaklopal na dvere riaditeľovi nejakého podniku s plagátom a vlajočkou: „Dobrý deň, pripravujeme himalájsku výpravu, boli by ste ochotní niečím pomôcť?“ V Dunajskej Strede im tak darovali sušené mlieko. Potrebovali horolezecké stany, no v Československu sa vyrábali len klasické „áčka“. „Kamarát Wolfi z Rakúska nám jeden horolezecký stan daroval. Namiesto zipsu mal rukáv, aby dnu nenaľákalo sneh. Rozobrali sme ho a v Ružomberku nám podľa neho šili silónové stany. V Děčíne nám vyrobili ohybné duralové trúbky. V konzervárňach nám zakonzervovali kvalitné mäso a inde zas kompóty. Tam sme sa dohodli, že do niektorých dajú rum a borovičku.“ Výprava totiž cestovala do Pakistanu po zemi „tatrovkou“ a dovážať alkohol do niektorých moslimských krajín bolo zakázané.

Nechodíme tam zomrieť

V porovnaní s výpravami zo západu boli Čechoslováci v Himalájach potom hastroši. Hádám iba Rusi boli na tom horšie. No možno práve vďaka ťažkým podmienkam medzi členmi expedície fungovala súdržnosť a spolupatričnosť. Cieľom bol prvovýstup na severný vrchol Nanga Parbat s výškou 7 816 metrov. „Ja som dostal poriadnu po nose,“ konštatuje Zolo. „Bol som v stane s Marošom Šajnohom a v noci padla skalná lavína. Veľké skaly nám vleteli priamo do stanu. Našťastie sme

nespali, ale sedeli. Skala mi vrazila do ramena a lakťom som si naštiepil rebrá. Takže výstup pre mňa skončil. Ale štyria kamaráti stáli na vrchole.“

Ako sa cítil, keď musel zostať dole? Frustrácia, hnev, závisť po toľkých prípravách? Ani náhodou. „Bol som rád, že som prežil, a veľmi som sa tešil z výstupu ostatných. Dostal som školu pokory: hory sú silnejšie ako my a nejdeme ich dobyť, skôr sa k nim s pokorou priblížime a čakáme, či nás pustia, alebo nie. Bola to najkrajšia výprava, akú som absolvoval. S bandou kamarátov, s ktorými sme chodili na skalky, do telocvične, k Mýtnikovi gumovať tréning na pivo. Nie ako expedície, v ktorých dali dokopy najlepších lezcov Československa. Takú som zažil v roku 1984 na expedícii na Lhotse Šar a bola náročná. Chtiac-nechtiac sa odohrávali konkurenčné boje. Každý bol vo svojom regióne kráľom, hviezdou, a potom sa tých dvanásť kohútov z dvanástich smetísk zišlo na jednom mieste.“

Everest pre Zola nebol vysnívaným cieľom, to skôr Dhaulágiri, na ten výstup sa pripravoval tri roky. S Jozefom Psotkom však boli prví Čechoslováci na najvyššej hore sveta, a navyše bez kyslíka. Psotka však pri zostupe zahynul. „Čo môže byť horšie?“ pýta sa Zolo. „Preto sme sa dostali do slovnej potýčky s vedúcim výpravy Ferom Kelem. Podľa mňa, keď mi zahynie parták, nemôžem hovoriť o úspechu. On sa na to hneval: ako môžem spochybňovať úspech výpravy, keď sme boli prví Čechoslováci na vrchole? Ja si myslím, že výprava je úspešná, ak vystúpime aj zostúpime. Do hôr nechodíme zomrieť. Chodíme tam, aby nás nabili energiou, aby sme sa niečo naučili, aby sme sa vracali ako lepší ľudia. Keď tam niekto zostane, je to tragédia.“

Na vrchole Everestu

Na jar 1984 urobil Zolo prvovýstup na Lhotse Šar a omrzli mu prsty na nohách. V tom istom roku organizovali aj výpravu na Everest. V tom čase boli výstupy na dve osemtisícovky za rok neslýchané, a s omrznutými nohami to ani neprichádzalo do úvahy. No Zolo dostal od organizátorov šancu ísť a nakoniec stál so Psotkom a šerpom Ang Ritom na vrchole. Ukázalo sa, že práve vďaka Lhotse Šar je perfektne aklimatizovaný. Dnes je už aj vedecky podložené, že čím častejšie je človek vo výške nad osemtisíc metrov bez kyslíkového prístroja, tým jednoduchšie sa na tie podmienky mozog adaptuje. Zolo negatívne vplyvy výšky nepociťoval – okrem svalovej horúčky v medzirebrovom svalstve kvôli neustálym hlbokým nádychom.

Noc pred výstupom veľa času na spánok nie je. Zolo vysvetľuje, že problémom sú tekutiny. Podľa lekárov by v tých výškach mal človek vypíť tri litre denne, lebo pri extrémnej námahe veľa vypotí a ďalší objem stratí dýchaním. „Boli sme traja. To by sme potrebovali natopiť zo snehu a ľadu deväť litrov. Získať liter na malom variči trvá asi hodinu. Takže by sme museli variť deväť hodín. A to je nemožné. Keď sme ráno o tretej začali, mali sme na osobu asi trištvrte litra. Tma, mínus tridsať stupňov, obuť sa v tých výškach, dať si mačky, keď sa kov lepí na prsty je fyzicky aj psychicky náročné, trvá vyše hodiny, než sa vymotáte zo stanu.“

Na vrchole Everestu boli pätnásť minút. Padli si do náručia, tiekli im slzy, urobili fotografie, pozreli na hodinky: štvrt na štyri, veľmi neskoro, tam sa treba otočiť o dvanásť. „Ale pri extrémnych veciach musíte zabudnúť na takéto pravidlá, to by sa nikdy nič nepodarilo a neposunulo dopredu.“

Zostupovali na fixných lanách. V noci začala víchrica, vietor mal rýchlosť stotridsať kilometrov za hodinu. Horolezci boli vyčerpaní a dehydrovaní. Je zázrak, že človek v takom stave neurobí chybu. Jozef Psotka sa zrejme pomýlil pri prepínaní na fixných lanách, pošmykol sa a padal tisíc metrov.

Za ruku ako dieťa

Horolezectvo je vášeň. Inak by to človek nerobil, lebo je to deväť dielov

utrpenia a jeden radosti. Zolo však vždy vedel, kedy sa otočiť, kedy skončiť. Aj na Dhaulágiri v 6 500 metroch. Alebo v Pamíre, keď sám vystupoval na Pik komunizmu. „Stretol som partiu ľudí, schádzali dole, a po pár sto metroch som narazil na ich švajčiarskeho horského vodcu. Bol úplne mimo. Sedel na snehu a ťukal si paličkou do topánky. Hovoril, že je všetko v poriadku, ale videl som, že nie je. Vyzul som mu topánky a masíroval nohy. Keď mu v nich znovu začala prúdiť krv, obul som ho, že ideme dole. Povedal, že tam zostane. Musel som ho chytiť za ruku ako dieťa. Zišli sme šesťsto metrov, bolo tam viac kyslíka a spamätal sa.“

Zolo s ním vtedy išiel až do základného tábora. Na vrchol sa vykašľal. Ani na okamih neuvažoval, že by urobil niečo iné, veď ľudský život je oveľa dôležitejší ako nejaká hora. O to viac ho mrzí, keď vidí komerčné výstupy na Everest. „Je to absolútne v rozpore s morálnymi hodnotami. Sú v tom obrovské peniaze, takže ľudia sú silno motivovaní aj na veci, na ktoré nemajú.“

V Severnej Amerike liezol Zolo v roku 1991 s Pepíkom Nežerkom hladkú skalnú stenu. Urobil chybičku, šmykol sa a padal tridsať metrov. Spálil si brušká prstov, keď sa snažil zachytiť. Pád zázračne zastavil s pomocou spolulezca. „Zlanili sme, chladil som si ruky v potôčiku, ležal som na chrbte a díval som sa cez konáre stromov na modrú oblohu. Došlo mi, že život je krásny a ja robím všetko preto, aby som sa zabil. V tom momente som s horolezectvom skončil. Tá etapa môjho života ma veľmi obohatila, ale uzavrela sa a vôbec mi to už nechýbalo.“

- 1 (str. 32) Zolo Demján pod vrcholom Dhaulágirí v roku 1988.
- 2 Manaslu, ožiarená vychádzajúcim slnkom.
- 3 S Jozefom Psotkom na vrchole Everestu.
- 4 Po zostupe z Dhaulágirí.
- 5 Náročné životné podmienky v Nepále.
- 6 Nepálska rodina.
- 7 Zoltán Demján pri fotografovaní, svojej najnovšej vášni.





Zuz Olšinová

Láska bez domova



Dagmar Gurová



Mária Mühl

V tvrdých podmienkach života na ulici všetko hrá skôr proti harmonickým vzťahom. Niektoré dvojice spája hlavne potreba prežiť, no vznikajú aj krásne vzťahy, plné lásky a vzájomnej podpory.

Mnohí ľudia ani po rokoch nedokážu spomínať na to, čo cítili vo chvíli, keď prišli o domov. Ak o tom predsa hovoria, zhodujú sa, že to bol šok, na ktorý ich nemohlo nič pripraviť. Aj preto je len málo tých, ktorí sa odhodlajú prežívať vonku sami. Väčšina hľadá oporu v skupine alebo v partnerovi s podobným osudom. „Navzájom si pomáhajú, strážia

si veci, dohliadajú na seba,“ hovorí Zuz Olšinová, sociálna pracovníčka z poradenského tímu NOTA BENE.

Drahé a bez súkromia

Niekedy vzniknú silné putá, ktoré vydržia roky, možno celý život. „Nemali by sme si ich však romantizovať,“ dodáva. „Ľudia bez domova vo

svojich vzťahoch riešia tie isté problémy ako ostatní, no ešte sťažené obrovskou traumou zo straty domova.“

Na ulici nie je žiadne súkromie. Rovnako ani v preplnených nocľahárňach a útulkoch, ktoré bývajú rozdelené na ženskú a mužskú časť. „Ženy potrebujú mať bezpečný priestor vyhradený len pre ne, ale chýba im možnosť výberu. Krízové nocľahy ne-

myslia na partnerov. Okrem iného asi aj preto, že by to znamenalo zvyšovanie úrovne – museli by mať dvojposteľové izby, na čo nemajú kapacitu.“ Spoločné bývanie partnerom umožňujú niektoré ubytovne, no nie je ich dosť. Upichne sa tam skôr jednotlivec ako pár. Ak niekto predsa získa izbu pre dvoch, za vysokú cenu sa často dočká malého zlepšenia. „Obvykle sa platí za posteľ, čo v Bratislave môže byť aj 200 eur. S kauciou, poplatkami za spotrebiče a internet, ktorý človek často ani nevyužíva, sa cena môže vyšplhať aj na tri stovky za lôžko,“ hovorí Zuz. Partneri sa teda musia len na bývanie vyskladať 400 až 600 eur mesačne. O kuchyňu a kúpeľňu sa väčšinou delia so susedmi. V lepšom prípade z vedľajšej izby, v horšom z celého poschodia.

Veľa ubytovní je v zlom stave. V spoločných priestoroch je špina, izby majú tenké steny a dvere, ktoré sa nedajú zavrieť. „Mnohí dajú všetko za to, aby získali aspoň takúto strechu nad hlavou. Je to lepšie, ako prešpávať vonku,“ vysvetľuje Zuz. Spoločné bývanie je len jednou z ťažkostí, na ktoré narážajú páry bez domova. Veľa z nich má komplikované osobné problémy – vyšli z nefunkčného rodinného prostredia, majú podlomené zdravie, zažili rozchody, domáce násilie. „Často sú spolu, aby prežili. Je otázne, či by si vybrali rovnakého partnera alebo partnerku, keby sa stretli za iných okolností.“

V ohrození

Osamelé ženy bez domova sú obzvlášť zraniteľné. Nebezpečenstvo im hrozí z mnohých strán súčasne. Môžu ich okradnúť, zbiť, znásilniť. O pocity a skúsenosti spojené so stratou domova sa s nami podelili naše predajkyne. Ich mená zámerne nezverejňujeme, aby sme chránili ich súkromie a bezpečie. „Nebolo ľahké zostať sama na ulici,“ spomína jedna z nich. „Nebolo sa o koho oprieť, na koho spoľahnúť. Určite sa to dá zniesť trochu viac, keď človek nie je sám.“

Viacere zakúsili, že celkom v bezpečí nie sú ani na verejných priestoroch plných ľudí. Na svojich predajných miestach zažili vyhrážky, sexuálne obťažovanie, dehonestujúce poznámky na svoj vzhľad. „Prišiel ku mne neznámy opitý muž a rozkri-

čal sa, že mám okamžite zmiznúť. Inak zavolá kamarátov a zbijú ma,“ opísala predajkyňa zážitok zo svojho pomerne rušného predajného miesta. Agresívny muž sa stiahol, až keď tam prišiel kolega z nášho terénneho tímu.

S predajkyňami a predajcami NOTA BENE pracujeme i priamo tam, kde časopis ponúkajú. Okrem iného ich podporujeme vo vytváraní dobrých vzťahov s ľuďmi, ktorí pracujú v okolí. Vytvárajú si tak sieť kontaktov, vďaka ktorým sa ich miesto stáva bezpečnejšie.

„Je pre mňa veľmi dôležité mať na predajnom mieste dobré vzťahy. Keď sa niečo stane, môžem sa spoľahnúť na to, že nájdem pomoc u ochrankára alebo predavačky, pretože sa poznáme a dávame na seba pozor,“ vysvetľuje žena, ktorá si privyrába predajom NOTA BENE. Niektoré predajkyne zažili také vytrvalé prenasledovanie, že jedinou možnosťou bolo zmeniť predajné miesto.

Bez čerta horšie

Ešte náročnejšie sú situácie, v ktorých ženy bez domova nie sú až tak na očiach, napríklad vo vzťahu s partnerom. „Mnohé si hľadajú partnera vyslovene z pragmatických dôvodov – ako ochrancu pred inými mužmi,“ hovorí Zuz. „V prostredí, kde sa pohybujú, nemajú veľmi na výber. Samy často hovoria, že zvolili menšie zlo. Aj keď je ten muž násilný, vedia, čo od neho môžu čakať, a to je aspoň nejaká istota v mori neistoty, ktorú strata domova prináša.“

Násilie vo vzťahu má rôzne podoby. Od surovej bitky a vynúteného sexu po zraňujúce slová, manipuláciu či zamedzenie prístupu k peniazom. Rovnako sa týka dobre zabezpečených ľudí vo vysokom postavení ako tých bez strechy nad hlavou. Tí však majú ešte menšie zdroje a možnosti, ako mu čeliť. Niektoré ženy ho nevedia odhaliť, lebo funkčný vzťah nikdy nezažili. Násilie, ktoré ich sprevádza od detstva, považujú za normu. Iné ho pod vplyvom mýtov vnímajú ako prejav lásky. Viaceré vedia pomenovať, čo im partner spôsobuje, a snažia sa voči tomu ohraďiť, no stále je pre ne znesiteľnejšie ostať s ním, ako čeliť životu bez domova osamote.

„Nechcem byť sama. Bojím sa osamelosti, ale aj toho, čo sa mi môže

stať od iných ľudí, pretože sa mi už aj všeličo stalo,“ zdôvodnila jedna zo žien, ktoré sme oslovili. „S mojim partnerom je to tak, ako sa hovorí: s čertom zle, bez čerta ešte horšie. Veľakrát sa ku mne nespráva dobre, využíva ma alebo vydiera, ale zároveň mi dáva bezpečie, väčšiu istotu a lásku.“

Bezpečný priestor

Naším predajkyniam chceme ponúknuť bezpečný priestor, kde by mohli otvoriť aj takéto ťažké témy. Rozbiehame ženský klub, v ktorom sa budú môcť podeliť o nepríjemné skúsenosti z predajných miest, problémy v partnerskom živote aj v iných oblastiach ako napríklad menštruácia, chudoba a nedostatočný prístup k antikoncepcii, o ktorých sa bežne nehovorí. „Závisí len od žien, o čom budú hovoriť. Ony najlepšie vedia, čo v živote potrebujú. My ich chceme podporiť a dať im príležitosť zdieľať ich schopnosti, vedomosti a navzájom sa prepojiť,“ hovorí Zuz.

Je ťažké vytvoriť funkčný vzťah vo chvíli, keď treba všetky svoje sily sústrediť na prežitie, no nie je to nemožné. „Medzi ľuďmi bez domova tiež vznikajú krásne, úprimné priateľstvá a romantické vzťahy, v ktorých spolu dobre vychádzajú a vzájomne sa podporujú.“

Viacero takých nerozlučných párov tvoria naši predajcovia a predajkyne. Niektorí majú k sebe tak blízko, že sa časom začali podobať. Boli sme tiež svedkami dojemných príbehov, keď jeden z partnerov doopatroval druhého.

Mnohí sa spoznali na neformálnych akciách, ktoré v rôznej forme robíme vyše dvadsať rokov. Kedysi sme si spoločne chodili zahrať futbal a naše družstvo ycestovalo aj na svetové šampionáty vo futbale ľudí bez domova. Bavili sme sa na plesoch. Pravidelne sa stretávame na výletoch, opekačkách a splavoch, povestných príjemnou atmosférou, v ktorej možno aspoň na chvíľu pozabudnúť na ťažkosti bežných dní. Predajkyne a predajcovia si pochvaľujú aj pokojný tvorivý čas v našej výtvarnej dielničke. To všetko sú príležitosti, pri ktorých sa môžu navzájom lepšie spoznať. Objaviť spoločné záujmy a priateľov, s ktorými si rozumejú.



Dávid s Emanom. Big brothers. Do bodky.

Stopercentní bratia



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

Popíjam citronádu s dvoma bratmi, z ktorých sála slušnosť, zodpovednosť a skromnosť. Občas sa nesmelo zapýria, najmä keď im zložím poklonu, ako bravúrne chytili život do svojich rúk. Pretože sa mohli ubrať aj opačným smerom.

Dávid má osemnásť, Emanuel sedemnásť. Neriešia žúrovačky, bary a puby, nesnívajú o značkových teniskách alebo drahej elektronike. Na skromnosť sú zvyknutí. Hovorcom je starší Dávid, ktorý povie, že určite sa ľudia majú aj horšie. Fungujú vo dvojici prakticky od narodenia. Sú správnou dvojkou, a keď sa opýtam mladšieho Emanu, kto je jeho vzorom, otočí hlavu k Dávidovi, mrkne naňho a s úsmevom jednoznačne povie: „Môj brat.“

Na otca mali smolu. Už nežije, zomrel, keď mal Dávid asi sedem rokov. „Nestaral sa, nezaujímal sa o nás, ja som ho videl párkrát v živote, Emo možno raz, aj to si nie som istý. Žili sme s mamou a staršou sestrou Žanetou. V jednoizbáku, mama nikdy nechodila do klasickej práce, bola opatrovateľkou, potom si pamätám, že sme mali status rodina v hmotnej núdzi.“ Mama bola fajn, tvrdia chalani svorne, potrebujú však na rovinu dodať, že všetko sa zhoršilo, keď mamina, asi z nešťastia, samoty, možno z pocitu prázdneho života, začala popíjať. Najskôr to boli len štvrtky, postupne dni pribúdali. „Ale ženy pijú inak ako chlapi, nerobia to tak okato, skôr distingvovanejšie. Jasné, že nám to vadilo, že sme jej, a nie raz, dohovárali, ale veľký účinok to nemalo.“

Napriek nie príliš ideálnym rodinným pomerom zvládali chalani školu bravúrne. Učenie ich bavilo, Eman chodil na futbal, Dávid začal s behom. „Bicykel som nemal,“ prozaicky vysvetlí a dodá: „Vlastne je to ten najlacnejší šport.“ Beh ho uchvátil. Ako starší žiak sa dostal do reprezentačného výberu. Trikrát bol vicemajstrom Slovenska, v behu na 800, 1 500 a 3 000 metrov. „Behám aj dnes, za ZTS Martin, no na repre to už nie je. S bratom beháme šesťkrát v týždni, v priemere zabehneme tak osem kilometrov. Iba pondelky máme oddych, vtedy máme v škole krúžky. Ja chemický, Emo informatiku.“

Práve začala korona, keď Dávid končil základnú školu. Sám si hľadal strednú. „Vedel som, že z domu chcem ísť preč a že to bude gymnázium. Na internete som si googlil najlepšie školy, vyšli mi dve – Košice alebo Bratislava. Počas korony prijímačky neboli, stačil prospech. Dostal som sa do hlavného mesta. Teraz som tretiak a spokojný som maximálne,“ hovorí sympatický Dávid, ktorý vie, že jedného dňa z neho bude lekár.

Keď starší brat odišiel do Bratislavy, bolo nad slnko jasné, že o rok sa o podobný kúsok pokúsi aj Eman. Dnes je druhákom na rovnakom gymnáziu, bývajú spolu na izbe na internáte, podvečer spolu behávajú, večer si pripravia večeru, spolu zaľahnú, spolu vstávajú. Ponorka? „Áále dobre vychádzame,“ okomentuje bratské spolužitie mladší Emanuel. Chalani sú totiž od októbra minulého roka úplné sirotky. Mamina podľahla rakovine, pred pár rokmi sa z nej vylízala, ale vrátilo sa to a už bolo neskoro. „Keď sa prešlo na paliatívnu liečbu, pochopili sme, že koniec sa blíži. Bola to naša mama, mali sme ju radi, nemala ľahký život, a hlavne nemala odísť tak skoro.“

Keďže Emo ešte nie je plnoletý, teoreticky mohol skončiť v detskom domove. „Sestra má 27 a bez váhania sa ma ujala,“ usmieva sa Emo. Ako a z čoho fungujú? Pár mesiacov bolo kritických, pretože kolotoč pridelenia sirotského istý čas trvá. „My nepotrebujeme veľa,“ šokuje ma vrodenu skromnosťou Dávid. Tento školský rok majú internát zadarmo, obedujú v škole, večeru si spravia na intráku, chlieb s hocičím, sem-tam párky. Poobede sa učia, idú si zabehať, o desiatej je večierka. Z 240 eur sirotského si aj niečo odloží, plány sú jasné – smer medicína a najradšej Brno. To nebude lacný špás. Z Emanu bude IT špecialista. Jedného dňa si chcú založiť rodiny, napriek tomu, že tá ich nebola ideálna.

Domov, do jednoizbáku chodia na striedačku každý druhý víkend. Raz ide Eman, o týždeň Dávid. „Sestra má trojročného syna, tak nech sa tam netlačíme. Cez sviatky sme tam všetci a je tam riadne vydýchaný vzduch,“ šarmantne povedia a prízvukujú, že so sestrou vychádzajú super. Veľmi často počas debaty spomínajú Mira so Xéniou. „Mira som spoznal vďaka behu, ujal sa ma ako tréner. Keď sa pýtate mňa na môj vzor, tak to je jednoznačne Miro. Veľa mne aj Emovi so Xéniou dali, fakt sú parádni,“ zdôrazňuje Dávid. Na otázku, čo by si kúpil, keby mal teraz veľa peňazí a mohol by si kúpiť, čo chce, odpovie: „Je taká jedna kniha o chémii, stojí cez sto eur, ale veď ma počka, raz si ju kúpim.“ Zahraničie, cudžina – boli niekde? Dávid: „Ja som bol raz na pretekoch v Slovinsku a na sústrední v Čechách, Emo zasa raz s futbalom v Poľsku. Dovolenka pri mori? Nie, nebola, ale ako s tou chemickou knihou, raz sa hádam zadarí.“

Dvaja nádherní chalani, ktorí de facto plávajú životom sami a zmysel pre zodpovednosť majú hlboko zakorenený, sa napriek všetkému vedia tešiť zo života a hlavne vedia, že spoľahnúť sa môžu predovšetkým sami na seba. A ešte jeden na druhého. Eman na Dávda a Dávid na Emanu.

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Dávda a Emanu osloví. Aj váš príspevok im pomôže zlepšiť životnú situáciu, využijú ho predovšetkým na štúdium. Ak by sa podaril výlet k moru, potešili by sa. Ďakujeme!

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

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.



Daniel Pastirčák

Neodolateľný hlavolam

Slovu „osud“ veľmi nerozumiem. Predpokladám, že znamená čosi zásadné, čo neodvratne dáva smer môjmu životu. Príťažlivosť je neústupná sila, ktorej chtiac-nechtiac podlieham. Pre smädného je osudovo príťažlivá vízia prameňa. Pre človeka gniaveného pocitom nezmyselnosti života je osudovo príťažlivé čokoľvek, čo mu stratený zmysel vráti. Pre mňa už azda od ranej mladosti osudovú príťažlivosť predstavoval tajomný fakt smrti. Rozpor v bytí človeka – protirečenie medzi zázrakov jestvovania a ortielom neodvratného zániku. Spor medzi konečným a nekonečným, láskou a zmarom. I v najprázdnnejších obdobiach života tento neodolateľný hlavolam určoval moje myšlienky, city. Priťahoval ma, dával smer takmer všetkému, čo som robil. Táto osudová príťažlivosť si u mňa našla miesto spočínutia v Bohu. Ohraničenie konečnej existencie v ňom našlo rozmer nekonečna. Opustené, biedne a nemilované vo mne našlo prijatie v láske, čo ma obdarovala bytím. Osudová príťažlivosť ma ťahá na miesto, o ktoré sa môžem oprieť. Miesto ticha medzi nádychom a výdychom, medzi dvoma údermi srdca. Neustále si v sebe nesiem koniec a začiatok – tajomstvo zrodenia a tajomstvo smrti. Bod nula: kde viem, že nič z toho, kto som, nemám: v každom okamihu je mi moje bytie darované. „V ľudskom živote sú dva okamihy dokonalej nahoty a čistoty: narodenie a smrť,“ napísala Simone Weilová. „Zbožňovať Boha v ľudskej podobe a nepoškvrniť pritom jeho božskosť môžeme len ako rodiaci sa alebo umierajúci.“



Zuzana Uličianska

Tí, ktorých sme milovali

Sen noci svätajánskej je asi najpopleťnejšia, ale aj najvtipnejšia Shakespearova komédia. Začína štandardne tým, že si Hermia nechce zobrať Demetria, ktorého jej za ženícha vybrali rodičia, pretože miluje Lysandra, na rozdiel od svojej najlepšej kamarátky Heleny, ktorá je do Demetria zamilovaná, hoci on ju nechce. Aténsky zákon je prísny, núti mladých podriaďiť sa rodičovskej vôli, preto sa milenci v jednu májovú noc rozhodnú ujsť do lesa, kde sa však začnú diať divné veci. Do lások mladej štvorice vstúpia škodoradostní škriatkovia a víly, ktorí ich počarujú bylinkovými odvarmi, aby sa zamilovali do prvej bytosti, ktorú zbadajú, keď sa ráno zobudia. A hneď môžu postovať: „It´s complicated.“

Inak, úplne chápem, že naši predkovia prišli s nápadom na rôzne elixíry lásky. Inak sa dá totiž ťažko vysvetliť, že sa niekedy ráno zobudíme a odrazu milujeme niekoho celkom iného, ako sme milovali ešte včera večer.

Staré komédie sa nad týmito slabosťami pousmiali, nová doba žiada tvrdé dáta. Jeden z prvých sociologických prieskumov sexuálneho správania mužov i žien, ktorý sa uskutočnil v Amerike v osemdesiatych rokoch minulého storočia, vyvolal také rozhorčenie, až jeho autorka Shere Hite musela v obavách o svoj život utiecť do Európy. Nie, nechceme počuť, ako sa šialená zaľúbenosť rýchlo mení – v lepšom prípade na niečo ako bezpečie, z ktorého radi opäť utekáme do riskantnej príťažlivosti.

Moja mama mi zvykla dávať rady, ktoré sa na prvý pohľad zdali až nematerinské. Pamätám si, ako často mi opakovala: „Nikto nám nie je ľahostajnejší ako ten, ktorého sme milovali.“



Dvadsiate storočie z rómskeho pohľadu



Zuzana Mojžišová

Kniha *Narodila som sa pod šťastnou hviezdou* (Brak, 2022) má v podstate dve autorky. Nepochybne ústrednou je Elena Lacková (1921 – 2003), Rómka z osady Veľký Šariš a zároveň absolventka pražskej Karlovej univerzity. Ale bez dôležitej spolupráce najznámejšej českej romistky Mileny Hübschmannovej by sa z Lackovej rozprávania kniha pravdepodobne nikdy nestala.

Krátke kapitoly v podstate chronologicky vykresľujú príbehový oblúk vinúci sa celým minulým storočím. Malé dejiny prichádzajúce z teritória, odkiaľ ucelené správy preniknú do „veľkého“ sveta iba veľmi zriedkavo – z teritória našej najpočetnejšej etnickej minority. V Lackovej (a Hübschmannovej) podaní prekypujú zvláštnym čarom, zmesou humoru, úprimnosti, naivnosti i múdrosti, čínorodosti, konkrétnosti i všeobecnosti... Cítíme za tými správami mnoho lásky, záujmu o druhého.

Cestu k čitateľkám a čitateľom mala kniha kľukatú. Český čitateľ sa s ňou mohol zoznámiť už dávnejšie (1997), slovenský až teraz. Nejdem sa púšťať do hľadania dôvodov tejto do očí bijúcej časovej ruptúry, ale všeličo mi napadá. Zas si raz treba iba tíško povzdychnúť, neskoro síce, ale, chvalabohu, predsa.

Elena Lacková začína svoje rozprávania kapitolkou *Mala som veľmi dobrú rodinu*, istotne i preto môže neskôr tvrdiť, že sa narodila pod šťastnou hviezdou. Šťavnato spomína starých rodičov, mamu i otca, sviatky, sny, rozprávky, školu, obyčaje, spôsoby obživy a zábavy: „V lete sme sa potápali v Toryse, navzájom sme si držali hlavy pod vodou, kto dlhšie vydrží. Špliechali sme sa, naháňali, vrieskali, smiali sme sa. Sediaci na nás čumeli z mosta a myslím, že nám závideli tú radosť, ktorú si sami nemohli dovoliť, pretože by tým utrpela ich sedliacka dôstojnosť.“ No k slovu sa dostávajú aj temné tóny, chudoba, segregácia, vojnové časy, napríklad príbeh o „eržičke“, modrom väzenskom voze bez okien, do ktorého zbierali Rómov, ak porušili slovákštátny zákaz vstupu do mesta. Ženy potom vystrihali dohola, chlapov často rovno posielali do pracovného tábora pri mestečku Hanušovce nad Topľou. Povoynové roky, politické, spoločenské i umelecké angažovanie sa. Manželstvo, šesť detí, ale dospelosti sa dožili iba štyri. Štúdium v Prahe. Elena Lacková nás prevedie minulým storočím so seba vlastným šarmom.

Nová kniha Zuzany Csontosovej plná humoru, fantázie a dobrodružstva

Autorka kníh *Zatúlaný gombík* a *Lebo medveď*



KÚPITE LEN U PREDAJCOV

NOTABENE

Vydanie knihy bolo realizované s finančnou podporou Nadácie Slovenskej sporiteľne

autor: Pavol Surovec	Práče- neschopnosť	kartársky výraz	opilec (expr.)	nebdel	prúdenie vody	Pomôcky: AJOS, EMANS, PROST	pozýva (zast.)	zvrtné zámeno	ako (básn.)		odhadom	získavaš (kniž.)	Olympia (dom.)	jednotka magnet. odporu
bývalý pretekár F1						Medzinár. vesm.stanica				zápach (med.)				
2. časť tajnícky										smerom nadol				
										popevok				
	prvý preklad Bible	rakva (čes.)						hliníková fólia						
		vysoký muž. hlas						zasievam						
obyvateľ starovekej Itálie					preš			akíže					pracuje s pluhom	savana
					lano so slučkou			väzenská miestnosť						
ukazovacie zámeno				pilot						ostrov vo Fínsku				
				plť (čes.)						muž (angl.)				
ozn. rus. lieťadiel			upozorňujem na nástrahy							umenie (angl.)				
			tam							Post Scriptum				
vodný kvet						1. časť tajnícky								
mesto v Nigérii						planétka						Európsky parlament		

Uvidieť je lepšie než počuť, poznať je lepšie než uvidieť a urobiť [...]. — Čínske príslovie

Vylúštenie z minulého čísla: „Keď dospejete k záveru, že dnes nie ste takí múdri, ako ste si včera o sebe mysleli, to [znamená, že dnes ste múdrejší].“ — Anthony de Mello

Kódex predajcu

- 1. Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou pri predaji na viditeľnom mieste.
- 2. Predajca predáva časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- 3. Predajca predáva časopisy na určenom predajnom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- 4. Predajca predáva časopisy za oficiálnu cenu uvedenú na titulnej strane časopisu.
- 5. Predajca predáva časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- 6. Predajca sa zdržuje na predajnom mieste bez detí do 16 rokov.
- 7. Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- 8. Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

Kódex kupujúceho

zostavil predajca NOTA BENE Peter Patrónsky

- 1. Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- 2. Kupujte časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedenom na preukaze predajcu.
- 3. Predajcu si starostlivo vyberte.
- 4. Neplaťte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- 5. Zoberte si svoj zaplatený časopis.
- 6. Časopis po zaplatení darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova predáť.

AKO NÁS MÔŽETE PODPORIŤ?

MOŽNOSTÍ JE VEĽA.

1. DARUJTE NÁM 2%.

2. Inzerujte u nás v časopise NOTA BENE, ktorý číta takmer 60 000 čitateľov mesačne.

3. Podporte naše aktivity cez našu darcovskú stránku www.pomahatjelahke.sk. Aj na malom dare záleží.

4. Sprostredkujte byt našim predajcom NOTA BENE a prenajmite ho za zníženú cenu. Kontaktujte nás na socialna.agentura@notabene.sk.

5. Kupujte si časopis NOTA BENE a zoberte si ho so sebou. Iba tak dáte našim predajcom pocítiť, že ich práca vám prináša radosť a úžitok v podobe dobrého čítania.

6. Dajte o nás vedieť svojim priateľom, známym, rodine a kolegom. Teší nás, ak sa naša komunita podporovateľov rozrastá.



ĎAKUJEME

#kazdapodporasarata

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Ulohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavu. Pri registrácii dostane 3 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,20 € a predáva za plnú sumu

2,40 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím informujte nás alebo partnerskú organizáciu.

- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na

lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývanie a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

- OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systematické a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe. Viac na www.notabene.sk.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908434826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905143651. Finančné oddelenie: Fabiola Mokrá 0910916503, Martin Zuščin. PR, inzercia: Andrea Kocianová 0908292359. **Program NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907733388, Peter Kováč 0908229830, Róbert Olejár 0917526158, Zuzana Butkovská 0905952471, Michaela Kukučka 0908293233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Belinda Fulierová 0911654411, Erik Kapsdorfer 0905440946, Lucia Frimmelová 0905440878, Zuzana Olšinová 0915985640, Hana Hochel 0905440764. **Program BYVANIE NOTA BENE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905595520, Rebeka Káploczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk. **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčková, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **GALANTA** (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Mgr. Silvia Nagyová, 0948771683, silvia.nagyova@charitatt.sk, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaucz.holic@gmail.com, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, Martina Kochová Email: martina.kochova@charita-ke.sk, Mobil: +421 910 842 182, **LEVICE** (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk, **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ** (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš, Mgr. Veronika Bániková, 044 556 5324, veronika.banikova@mikulas.sk, **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujíková, 034 772 2457, centrumbetania@gmail.com, www.krizovatky.eu, **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 652 30 28, rafael.charita@gmail.com, www.charitanitra.sk, **NOVÉ ZÁMKY** (2022): Mestský úrad Nové Zámky, Hlavné námestie 10, 940 02 Nové Zámky, Mgr. Karína Bodáková 0905 900 573, **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/ 772 7687, domum@piestany.sk, **POPRAD** (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Erika Mižigárová, 0910 890 254, 052/772 4209, erika.mizigarova@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2017): Komunitné centrum Rómsky inštitút, n.o., K Satrej Tehelni 5/A, 080 01 Prešov, Mgr. Peter Németh, 0905 740 096, kuninitneri@gmail.com, **SVIDNÍK** (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Mgr. Marek Fek, 0917 673 107, 0907 405 632, fekmarek@azet.sk, **TRENČÍN** (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, pavol.juricek123@gmail.com, **TRNAVA** (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, PhDr. Jana Prochásková, 0948594739, jana.prochaskova@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPLOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 1578, chd.vranov@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Gabriela Huliáková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com.

Na výlet s omaľovánkami **NOTABENE**

Ako dostať vaše dieťa na čerstvý
vzduch? Kúpte si omaľovánkovú
knihu s tipmi na nenáročné
výlety po Slovensku.



Len u predajcov **NOTABENE**