

KUPOJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

December 2023/269

číslo preukazu predajcu



BEZPEČIE

Čože je to päťdesiatka?

PRE NIEKOHO NEDOSIAHNUTEL'NÝ VEK



Ilustrácia na obálke: Alexandra Just

**NOTA
BENE**

Ľudia bez domova sa dožívajú v priemere necelých 50 rokov. Zmeňme to spolu! Bývanie zachraňuje životy. Staňte sa naším pravidelným prispievateľom a pomôžte predajcom NOTA BENE na ceste k stabilnému a dostupnému bývaniu.

Daruj na pomahatjelahke.sk



Rozhovor
Veľká otázka

4



Reportáž
Za seba

8



Téma
Zo súperov partneri

12



Reportáž
Dotyky šťastia

14



História
Trojfarební strážcovia

20



Rozhovor
Neistote napriek

22



Reportáž
O sliepkach a ľuďoch

26



Bezpečie
v súdržnosti

Ako pubertáčka som si pri ľuďoch predstavovala, či by mi vadilo stroskotať s nimi na opustenom ostrove. Taký ultimátny test dôvery, nakoľko sa s tým človekom cítim v bezpečí. Určite viem, že by mi nevadilo stroskotať s kamarátkou Ninou. Pre jej pokojnú múdrosť, s ktorou v každej hádke začuje ten slabučký hlások medzi riadkami, hovoriaci o skutočných potrebách toho druhého. Pre jej odvahu, s ktorou „upratala“ na ulici neznámeho urasteného chlapíka, ktorý kohosi mlátil. Úplne ju vidím, ako k nemu beží a rozhorčene mu prikazuje, aby okamžite prestal. A ten, čuduj sa svete, prestal.

Ako staršia som pochopila, že bezpečie musím hľadať najmä v sebe. Učím svoje telo, ako sa cítiť v bezpečí. V tanci Piatich rytmov, v dýchaní... A teším sa vždy, keď sa mi podarí nájsť aspoň o kúsok viac pokoja ako predtým.

„Šoféruj tak, aby sa s tebou cítili bezpečne aj ostatní,“ kládol mi na srdce kamarát Julio, keď ma učil zaradiť sa autom na diaľnici tak, aby šofér vedľajšieho auta nezinfarktoval. Bezpečný odstup, rešpekt k iným. V našej spoločnosti vzácny ako soľ, a nielen na diaľnici.

Pocit bezpečia patrí k základným potrebám. Keď sa necítim v bezpečí, všetko ide bokom. Vypnú sa niektoré vyššie mozgové funkcie, ako napríklad schopnosť riešiť problémy, empatia, analytické myslenie, nefunguje dobre pamäť, trávenie... Sme v mode prežitia a ľahko strácame prehľad.

Nesadajme na lep tým politikom, ktorí to chcú využiť a vedome šíria strach a neznášanlivosť. Mnohí cítim strach z toho, čo bude, či strach z vojny. Nemá však zmysel prenášať vojnu do našich medziľudských konfliktov. V spoločnosti, kde sa systematicky šíri nenávisť voči určitým skupinám ľudí, sa v skutočnosti málokto cíti bezpečne.

Robme veci tak, aby sme sa cítili v bezpečí my sami, ale aj ľudia okolo nás. Lebo v súdržnej spoločnosti sa všetkým žije lepšie.

Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka

P. S. Pomôžte nám pomáhať našim predajcom na ceste k bezpečnému domovu. Staňte sa naším pravidelným podporovateľom a darujte na www.pomahatjelahke.sk. Ďakujeme, že ste v tom s nami!

NOTA BENE



12 2023

Editoriál

3



Veľká otázka

  Jana Čavojská

Umelá inteligencia dokáže skvelé veci. Je na nás, či ju využijeme v náš prospech, alebo jej dovolíme, aby nás ohrozila, hovorí Jakub Šimko.

Koncepcia umelej inteligencie pochádza od významného britského matematika Alana Turinga, ktorý pomohol Britom vyhrať druhú svetovú vojnu, keď výrazne prispel k rozkódovaniu Enigmy. Zdefinoval niečo, čomu sa hovorí Turingov test: ak dokáže človek konverzovať s nejakou entitou bez toho, aby zistil, že ide o stroj, počítač úspešne prejde testom. Teda inteligentné správanie sme dosiahli, ak nevieme rozlíšiť konanie stroja od konania človeka. Takáto definícia umelej inteligencie však podľa Jakuba Šimka z Kempelenovho inštitútu inteligentných technológií (KInIT) nie je úplne šťastná. Lebo stroj, ktorý dokáže človeka napodobniť tak, že prestávame rozlišovať, či hovoríme so živou bytosťou, alebo počítačom, už máme. Ale nedá sa povedať, že by to bola všeobecná umelá inteligencia.

Existuje viac typov umelej inteligencie?

Rozlišujeme prinajmenšom všeobecnú a úzku umelú inteligenciu. Všeobecná je približne taká, akú si predstavujeme podľa sci-fi filmov: umelá ľudská myseľ, prípadne myseľ ešte schopnejšia ako ľudská, ktorá dokáže vyriešiť všemožné problémy a zamyslieť sa nad čímkoľvek. Úzka umelá inteligencia sú strojčky natrénované na jednu špecifickú úlohu. Napríklad čítanie poznávacích značiek áut na diaľnici a výpočet výšky mýta, aké majú za prejazd zaplatiť.

Možno by nás ani nenapadlo, že aj takéto zariadenie pracuje s umelou inteligenciou...

Ľudia si bežne umelú inteligenciu takto nepredstavujú. Každý z nás ju však v mnohých oblastiach používa a ani o tom netuší. Stáva sa, že sa

vyhýbame pojmu umelá inteligencia a radšej hovoríme o strojovom učení, machine learning, lebo to nevyvoláva zvláštne asociácie. Ale ide v podstate o to isté, ak dáme bokom všeobecnú umelú inteligenciu a metódy založené na symbolickom spracovaní.

Ako by ste opísali strojové učenie?

Je to štatistický stroj, ktorý transformuje číselný vstup na iný číselný vstup podľa množstva vnútorných výpočtov, ktoré sú parametrické. Učenie, nazývané tiež tréning, prebieha tak, že stroju ukážeme veľa príkladov na vstup a pre každý z nich mu povieme, čo by mal dať na výstupe. Podľa toho, ako sa výstup stroja líši od očakávaného výstupu, si stroj mierne upraví svoje vnútorné parametre, aby nabudúce dal pre takéto vstup lepší výsledok. Vnútorných parametrov stroja však nie je toľko, aby si dokázal natvrdo pamätať presné príklady. To by bol ekvivalent biflovania. Namiesto toho sa stroj učí rozpoznávať vo vstupoch vzory, ktoré odlišujú jednotlivé triedy príkladov. Stroj napríklad vieme naučiť dnes už pomerne úspešne, či je na obrázku muž, alebo žena.

Odkedy ho používame?

Vzniklo koncom 50. rokov minulého storočia. Prvé pokusy boli na jednoduchších úlohách, neskôr ho využívala armáda.

A vesmírny program?

Čím je prostredie rizikovejšie alebo čím viac záleží na správnosti rozhodnutí, tým viac bola tendencia veci skôr programovať. To znamená, že niekto vymyslel rozhodovací proces a zapísal ho do formy algoritmu alebo rozhodovacích pravidiel. Tak sa dalo zabezpečiť, že proces prebehne tak, ako prebehnúť

má. Pri strojovom učení neviete zaručiť stopercentnú úspešnosť výsledkov modelov. Ak teda prípadný neúspech modelu nemôžete pripustiť, je lepšie ho nepoužiť, lebo môže dôjsť ku katastrofe. Keď nejaký strojček neprečíta správne poznávaciu značku auta na diaľnici, nič hrozné sa nestane. Ale riadiť vesmírnu raketu je už väčší problém. Aj keď nepochybujem o tom, že SpaceX nejaký machine learning používa. Ale robí to v takých chybových rámcoch, ktoré nespôsobia problém.

Podarilo sa už vyvinúť všeobecnú umelú inteligenciu?

Ešte nie a je pomerne sporné, kedy sa k nej dostaneme. Časť vedcov pochybuje o tom, či sa k nej vôbec dostaneme. Aj keď po poslednom roku zážitkov s ChatGPT a inou generatívnou umelou inteligenciou sa tento moment javí byť bližšie. Lebo to, čo dokáže, je naozaj veľmi impresívne. Bez problémov prechádza Turingovým testom a má zaujímavé schopnosti. Ale od všeobecnej umelej inteligencie to má ešte hodný kus cesty a na niektoré veci je zatiaľ nepoužiteľná.

Prečo máme potrebu posunúť sa od strojového učenia až k počítaču, ktorý s nami bude komunikovať ako živý človek?

Na túto otázku vám neviem dať odpoveď ako technik alebo výskumník v umelej inteligencii. Môžem ju dať len ako filozof. Jeden dôvod je praktický. Veľa ľudí si myslí, že pomocou vyspelejšej umelej inteligencie zarobia viac peňazí. Iní dúfajú v riešenie problémov, ktoré teraz riešiť nevieme. V momente, keď bude stroj taký dobrý ako človek, bude vlastne ešte lepší. Nebude potrebovať spánok. Vo výpočtoch bude rýchlejší a bude vedieť riešiť aj úlohy,

NOTA BENE

12 2023

Rozhovor

5

v ktorých sme my ľudia veľmi slabí. Okrem svojej ľudskej inteligencie bude disponovať všetkými výhodami počítačov. V tom momente budeme môcť umelú inteligenciu poveriť aj úlohou, aby začala zlepšovať samu seba. Keď to dokážeme my, prečo nie ona? Tým nastane takzvaná intelligenčná explózia. Umelá inteligencia sa veľmi rýchlo dostane výrazne nad ľudskú inteligenciu.

No veľa ľudí sa takého pokroku bojí, lebo má strach, že umelá inteligencia sa nás pokúsi ovládnuť. Je to reálne?

O tomto sa vedie seriózna diskusia, ale ja som len jej pasívnym účastníkom a nie som kompetentný odpovedať na túto otázku. Jediné, čo tuším – aj keď pred rokom by som si tým bol oveľa istejší – je, že je to ešte relatívne ďaleko.

Posledný rok bol natoľko rozhodujúci?

Bol veľmi zaujímavý, ale uvidíme, čo bude ďalej. Modely potrebujú ešte stále veľa zdrojov.

Akých?

Dát, na ktorých ich trénujú, a výpočtové prostriedky, na ktorých bežia. Výpočtové prostriedky, teda servery, a na nich hlavne grafické karty, lebo na nich môže bežať veľa paralelných výpočtov, postupne pribúdajú. Vyrábajú sa stále nové čipy. Hoci niekto by mohol argumentovať, že to nepôjde donekonečna a dodávateľské reťazce sú pomerne zraniteľné. Veľa čipov sa napríklad vyrába na Taiwane. To môže byť potenciálny problém. Ale ja nevidím až také limitácie vo výpočtových prostriedkoch.

V čom teda?

Či nám budú stačiť dáta. Nevieme, na akom veľkom korpuse dát trénovali ChatGPT, lebo sa to robilo za zatvorenými dverami. No je dosť možné, že to bolo všetko, čo sa dalo na webe zohnať.

Neustále však pribúdajú nové dáta.

Áno. Ale história vyprodukovaných dát je veľká. Ak som trénoval na takej veľkej vzorke, a teraz mi za rok pribudne len niečo o veľkosti pár percent z tej vzorky, nedokážem pokračovať takým rýchlym tempom. A nemám už kde získať násobné počty už použitých dát. Možno sme narazili na sklenený strop, minimálne čo sa týka textových dát. Ale nemusí to tak byť.

Je aj iná možnosť?

Možno niekto dokáže vyťažiť z existujúcich dát viac znalostí zlepšením architektúry modelov alebo metódy tréovania. No ja si myslím, že sme skôr urobili veľký skok a teraz na nejaký čas – možno pár rokov – budeme zhruba na rovnakej úspešnosti. Vrátim sa k výpočtovým prostriedkom. Tie sú ekonomickou limitáciou. Firmy, ktoré prevádzkujú veľké jazykové modely, si všimli, že potrebujú veľa výpočtových kapacít. Musia ich využívanie zefektívniť. Preto sa snažia pôvodné modely nahradiť ich destilovanými verziami. Omnoho menšími modelmi, ktoré budú výpočtovo efektívnejšie a zachovajú si tak oproti tým veľkým porovnateľnú úspešnosť.

Ako sa ChatGPT líši od modelov, ktoré boli pred ním?

Natrénovali ho nad takým množstvom dát a urobili taký veľký, že dosiahli vlastnosti, ktoré predchádzajúce modely nemali alebo ich nemali také silné. Aj do predchádzajúcich modelov sa ako vstup zadávali reťazce textov a modely na ne reagovali. Ale keď ste chceli od nich dostať zmysluplnú odpoveď, museli ste oveľa starostlivejšie formulovať vstupné informácie.

Keďže pravdivosť informácií v textoch vytvorených strojom sa nedá dôsledne skontrolovať, môže sa stať, že umelá inteligencia sa bude učiť na nepravdivých informáciách?

Áno. A to jej môže ublížiť. Dá sa to prirovnať k inbreedingu, ktorý vedie k degenerácii. Modely možno uviaznu v slepých uličkách.

Vidíte v používaní umelej inteligencie viac výhod alebo viac rizík?

Odpoviem vyhýbavo. To, či prevážia výhody, alebo riziká, do veľkej miery závisí od toho, ako budeme my ľudia umelú inteligenciu používať. Veľmi negatívnym príkladom sú sociálne médiá. Do veľkej miery sú postavené na úzkej umelej inteligencii. Presnejšie sú na nej postavené ich odporúčacie algoritmy, ktoré rozhodujú o tom, kto uvidí aký obsah. To likviduje kohéziu spoločnosti, demokraciu, kvalitu diskusie, zvyšuje napätie. Keďže sa preferuje bombastický, informačne málo kvalitný obsah, do popredia sa dostávajú informácie vy-

volávajúce silné emócie, napríklad hnev. A to všetko len preto, aby vlastník sociálneho média zarábala peniaze na reklame. Tá sa predáva, lebo ľudia na sociálnej sieti trávia veľa času. A ľudia tam trávia veľa času preto, lebo algoritmy ich majú úplne prečítaných a podhadzujú im presne to, čo chcú vidieť.

Čo s tým môže urobiť používateľ, keď sociálne siete takto fungujú?

Nebyť na nich. Alebo s obsahom pracovať. To si vyžaduje značnú sebakontrolu a cielavedomosť. Ak na niečo zareagujete, niečo komentujete, tak tým bez ohľadu na to, či sa vám to páči, alebo nie, zvyšujete šancu, že nabudúce uvidíte niečo podobné. Stačí sa pri scrollovaní zastaviť na nejakom obsahu a pre odporúčač to znamená kladnú spätnú väzbu. Na väčšine sociálnych médií si však viete nastaviť, aký obsah chcete a aký nechcete odberať.

No tí, ktorí sledujú len obsah, ktorý im algoritmus podsúva na základe ich preferencií, už ani nevedia, že existuje aj nejaký iný.

Áno. Nenapadne im, že by si mohli vyhľadať aj kvalitnejší obsah.

Aké výhody má umelá inteligencia? Čítala som napríklad, že výsledky vyšetrení oznamuje empatickejšie ako lekári.

O tom som nepočul. Ale viem si prestaviť, že sa tak dá natrénovať. Zobrať súbor dát, reálnych rozhovorov lekárov, identifikovať dobré a zlé spôsoby a dotrénovať pomocou nich umelú inteligenciu. Umelá inteligencia nie je dobrá ani zlá, ale taká, akou ju my urobíme.

Poznáte ešte nejaké ďalšie pozitíva?

Umelá inteligencia nám môže pomôcť odchytať dezinformácie. Veľká téma je aj inteligentný tútoring. V ňom vidím obrovský potenciál. Môže pomáhať tým, ktorí sa niečo učia, zaznamenávať, čo im robí problémy a aký typ príkladov sa im práve hodí. Učiteľom umožňuje vygenerovať individuálne zadania pre každého študenta a pomáha vyhodnocovať riešenia. Strojovo učené modely sa používajú v mnohých vedeckých disciplínach od medicíny po stavebníctvo. Napríklad vo farmácii



dokážu nadizajnovať stavbu molekúl účinnej látky.

V Hollywoode už štrajkovali scenáristi, lebo sa obávajú, že im umelá inteligencia vezme prácu. Dokáže písať knihy. Je možné, že kreatívco nahradí?

To je opäť skôr filozofická otázka. Generatívna umelá inteligencia dokáže robiť veľmi pekné obrázky, napísať knihu, scenár, čokoľvek. Umenie je sebavyjadrenie človeka. Nezáleží na tom, či ho budú iní ľudia konzumovať. Takže nie je ohrozené umelou inteligenciou. No kreatívci, ktorí si takouto činnosťou zarábajú na živobytie, ohrození sú.

A nielen oni. Ale napríklad aj chemici, ktorí navrhujú molekuly pre farmaceutický priemysel a mnohí ďalší. Umelá inteligencia môže zobrať prácu mnohým.

Jasné. Ale aj z príkladov z minulosti vieme, že keď nové technológie vygumovali nejaké povolania, ľudia takmer nikdy nemali problém nájsť si alebo vytvoriť nové. A po druhé: otázka je, či máme ako civilizácia žiť takto. Osemhodinový pracovný čas je štandardom posledných 150 rokov. Predtým ľudia pracovali v iných cykloch. V budúcnosti možno nastúpi iný ekonomický model, v ktorom sa bude viac prerozdeľovať a ľudia budú pra-

covať viac dobrovoľne. Lenže podľa mňa k tomu nedôjde, lebo medzitým nastane ekologický kolaps. Preto riešim skôr otázku, či budeme mať skôr intelligenčnú explóziu, alebo ekologický kolaps.

V KInIT-e sa zaoberáte vyvíjaním nástrojov na odhaľovanie dezinformácií a hoaxov. Môže vám pritom pomôcť umelá inteligencia?

Tvoríme podporné nástroje pre profesionálov v tejto oblasti, napríklad fact-checkerov, strategických komunikátorov, novinárov, moderátorov diskusií. Urobili sme napríklad nástroj, ktorý vyhľadá podľa zadaného výroku existujúce fact-checky, a to v akomkoľvek jazyku.

Mimochodom, prestaneme sa učiť cudzie jazyky, lebo v budúcnosti nám umelá inteligencia všetko simultánne preloží?

Vôľa učiť sa cudzie jazyky môže klesnúť. Umelá inteligencia nás urobí lenivejšími. Zleniveli sme už vo veľa veciach. Nie je napríklad bežné, že sa ľudia dokážu orientovať v priestore alebo pomocou papierovej mapy. Používajú digitálne mapy a pomocou GPS môžu chodiť po neznámych mestách.

Ale to je predsa obrovská pomoc.

To áno. No napríklad sociálne médiá preferujú obsah, ktorý je krátky

Jakub Šimko (37)

Výskumník, člen správnej rady Kem-pelenovho inštitútu inteligentných technológií (KInIT). Venuje sa hlavne témam ako strojové učenie, informačné technológie pre používateľské modelovanie a vývoj algoritmov pre boj proti hoaxom a dezinformáciám. Pracoval na viac ako desiatich medzinárodných projektoch, je autorom vyše tridsiatich publikácií. Rád vytvára online vzdelávacie materiály a je autorom päťdesiatich edukatívnych videí s tutoriálmi alebo prednáškami.

a hneď sa dostane k pointe. Informácie, ktoré dostávame, sú veľmi povrchné. Ľudia prestávajú čítať dobré knihy. Neprehlbujú si myslenie. Výsledkom je manipulovateľná populácia.

Ako vývojári zdieľate informácie a poznatky medzi sebou, alebo ich každý tají?

Naša oblasť má dva svety. Jeden je svet uzavretých pracovísk spravidla veľkých firiem, ktoré si všetko robia vnútorne a málokedy niečo pustia von. A potom je svet verejnej vedy, v ktorom fungujeme my a kde je naopak snaha všetko zdieľať. Píšu sa vedecké články, zdieľajú dátové vzorky a softvér, respektíve zdrojové kódy softvéru, ktorý tie dáta zbieral alebo pomocou ktorého sa modely trénovali. Zdieľajú sa aj samotné natrénované modely.

Dokážete tak svoj výskum a vývoj financovať?

Verejná veda je financovaná prostredníctvom grantov. Časť výsledkov výskumu v KInIT-e vieme aj monetizovať. V niektorých oblastiach je peňazí viac, v niektorých menej. Napríklad, čo sa týka dezinformácií, uchádzame sa o grantové peniaze, hlavne európske. O efektívnu výrobu a distribúciu elektrickej energie, kde sa umelá inteligencia vie tiež dobre uplatniť, je viac priemyselného záujmu.

NOTA BENE

12 2023

Rozhovor

7

Za seba

 Dagmar Gurová  Mária Mühl

Na povzbudzujúcej sebaobrane Bianky Urbanovskej sa ľudia v každom veku učia, ako sa brániť nemiestnym komentárom, šikane, obťažovaniu a násiliu.

V kruhu stoja dospelí aj deti. Jeden človek ide do stredu, k nohám si položí slnečné okuliare a zatvorí oči. Jeho úlohou je vycítiť, odkiaľ sa k nemu zakráda niekto, kto mu ich chce nenápadne vziať. Zdá sa, že to bude ťažké. Sme síce na záhrade v pokojnej štvrti rodinných domov, ale aj sem doliehajú tmené zvuky okolitého života. Bez zraku musíme napnúť všetky zmysly. Sústrediť sa na ten najmenší závan vzduchu, zašuchotanie trávy. Dať na zvláštny, nevysvetliteľný pocit, že niekto sa k nám blíži, aj keď ho nevidíme.

„Všetko, čo ste si teraz všímali, vám môže pomôcť zhodnotiť, či ste v bezpečí,“ hovorí Bianka Urbanovská, zakladateľka povzbudzujúcej sebaobrane Za Seba, ktorá nie je výhradne o úderoch a kopoch. Tie tvoria len časť toho, čo na kurzoch učia – od vnímania okolia, komunikácie, sebavedomého a asertívneho vystupovania, deeskalácie po nastavenie mysle. „Fyzická sebaobrana nastupuje až vtedy, keď nič z tohto nezabralo a naše bezpečie je bezprostredne ohrozené.“

Pri väčšine konfliktov a nepríjemných situácií sa nepotrebujeme biť. Bianka a jej tím učia ľudí v každom veku, ako sa postaviť za seba pri nevyžiadaných a nemiestnych komentároch, posmeškoch, šikane, ale aj pri obťažovaní, nátlaku vo vzťahu a násilí.

My sme sa stretli na rodinnom kurze, kde osobnú bezpečnosť trénujeme hravou formou. „Rodičia modelujú situácie, ktoré deti bežne prežívajú v školách, ukazujú im cestu, nehodnotia a všetci sa učia niečo, čo posilní ich vzťah a spojí ich,“ opisuje Katarína Del Rio, trénerka Za Seba, ktorá stojí za rodinným

kurzom. „Deti, naopak, ohromujú všetkým, čo vedia, vnímajú a zažili. Rodiny si tak budujú vzájomnú dôveru a otvorenejšiu komunikáciu.“

Už pri jednej z prvých aktivít sme si mohli overiť, koľko toho dokážeme, a cítiť sa sebaistejšie. Takmer všetci, ktorí sa vystriedali v strede kruhu, na prvý či druhý pokus odhadli, z ktorej strany sa blížil „zlodej“ okuliarov. Nie som jediná, koho to príjemne prekvapilo.

Mysli

Bianka s Katkou nás počas kurzu prevedú piatimi zásadami, ktoré posilňujú schopnosť brániť sa, ale neobmedzujú život. Mysli, prvá z nich, zahŕňa väčšinu z toho, čo sme si precvičovali so zavretými očami – intuíciu, zmysly, vedomé vnímanie okolia a osobných hraníc.

„Počúvajte intuíciu: keď vás štekľí v žalúdku alebo vám prebehne mráz po chrbte a jednoducho viete, že čosi nie je v poriadku.“ Pripomína, aby sme boli prítomní, viac si uvedomovali svoje okolie, keď sa pohybujeme vonku. Ak sa niečo strhne, so slúchadlami v ušiach alebo zahľbení do mobilu to zaregistrujeme neskôr a ostane nám menej času na sebaobranu. Dôležité je všímať si, čo je okolo, kde sú ľudia, osvetlenie, únikové východy...

Ďalšia aktivita otvára tému osobných hraníc. Rozdelíme sa na dospelých a deti. Každá skupina dostane kartičky s opisom rôznych situácií, ktoré triedi podľa semaforu. Neutrálne a príjemné priraďujeme k zelenej. Oranžové sú tie, v ktorých sa cítime nekomfortne. Deti sem napríklad zaradili situáciu, v ktorej sa ich neznámy





dospelý pýta na meno, vek, zisťuje, kde chodia do školy a či ich niekto sprevádza cestou domov. Červená signalizuje ohrozenie života.

Ukázalo sa, že väčšinu kartičiek by sme rozdelili podobne. V niektorých situáciách sa naše hranice rôznili. To, čo jednému prišlo v poriadku, bolo pre iného ďaleko za čiarou. V spoločnej debata sme zistili, ako veľmi to súvisí s našimi zážitkami a skúsenosťami.

Zakrič

Už najmenšie deti v škôlkach sa učia fungovať v skupine a zažívajú aj nepríjemné momenty. „Naše sebavedomie vie veľmi oslabiť konflikt alebo situácia, v ktorej sme dobrovoľne alebo nedobrovoľne ustupovali. Na základe takejto skúsenosti si vytvárame ďalšie vzorce,“ hovorí Bianka. „Naučíš sa opísať nevyžiadané správanie, svoje pocity z neho, povedať „Toto sa mi nepáči,“ či „Prosím, nerob to,“ je ten najlepší základ, na ktorom môžeme neskôr stavať,“ dodáva k ďalšej zásade sebaobrany, ktorou je Zakrič.

Postaviť sa za seba hlasom nám veľmi často sťažuje obava z toho, čo si o nás pomyslia druhí.

Nechceme robiť rozruch, bojíme sa, že si pokazíme vzťahy. K zásadným a zároveň najzábavnejším bodom tréningu preto patrí precvičovanie „svalu trápnosti“.

V tajnom losovaní sa každý dozvie, aké zviera má predstavovať. Opäť zavrieme oči a len podľa zvieracích zvukov sa snažíme nájsť kamošov, ktorí predstavujú rovnaký druh. Nenápadné hadie syčanie prekrýva tenučký piskot komárov a všetkých prehluší škrek opíc. Začali sme opatrne, ale po chvíli sme sa odviazali. Už si nepripadám tak čudne, zato je mi poriadne do smiechu a počujem, že sa chichocú aj ďalší.

„Sval trápnosti posilňujeme práve preto, aby sme sa ozvali, otočili či zakričali a spravili pre našu bezpečnosť všetko, čo treba – bez hanby,“ hovorí Bianka. „Odporúčam ľuďom, aby sa aj mimo kurzu vystavovali situáciám, ktoré považujú za trápne.“ V obchodných domoch sa len tak otáčať na ľudí, pozrieť sa na nich, pokojne sa usmiať a ísť ďalej. Povedať kamoške, že niečo, čo robí, mi nie je príjemné. Precvičovať si obranný postoj pred zrkadlom. Postupne prídu na to, že aj ten najtrápnejší moment sa dá prežiť

a nie je to také strašidelné. Potom to bude jednoduchšie, aj keď intuícia začne svietiť načerveno.

Bianka s Katkou si nasadia tmavé okuliare, aby bolo jasné, že v tejto aktivite budú hrať iných ľudí. S uštipačným úsmevom každému z nás povedia niečo nepríjemné a my sa učíme postaviť sa za seba a neprilievať olej do ohňa. „Stojíte blízko pri mne. Je mi to nepríjemné. Prosím, odšúpte,“ opakujeme, aby sme sa vyhlí neželanej komunikácii.

Bavíme sa tiež o tom, ako krikom odstrániť útočníka a privolať pomoc. „Toto nie je moja mama, otec! Nepoznám ju, ho!“ učia sa zakričať deti pre prípad, že by ich niekto obťažoval alebo sa ich snažil odvliečiť.

Pre mňa je to aha moment celého kurzu. Veď koľkokrát vidíme dospelých, ktorí držia za ruku zmietajúce sa, kričiacie dieťa, a nezamýšľame sa nad tým, či k sebe naozaj patria.

Odíd

Na túto situáciu nadväzuje technika, ktorou sa deti snažia vymaňovať, keď ich niekto väčší a silnejší schmatne za ruku. Teraz z toho majú veľkú zábavu, ale raz môže byť neocenené, že si to natrénovali.

Tretia zásada pozitívnej sebaobrany radí: Odíd. Zahŕňa všetko, čo pomáha vytvoriť odstup od nežiadúcej osoby, správania, situácie. Rovnako to znamená odkráčať, odviezť sa, postaviť medzi seba a útočníka prekážku, ale aj odstrihnúť sa od toxických vzťahov.

Učíme sa, ako zaujať pripravený, obranný postoj s vystretými rukami a otvorenými dlaňami, ktorými si vymedzujeme osobný priestor, chránime tvár a tiež dávame útočníkovi a okoliu najavo, že neútočíme a nechceme problémy.

Posilňovaním všetkých doteraz spomínaných zručností zvyšujeme šancu, že sa nebudeme musieť brániť fyzicky. „Například ľudia, ktorí páchajú sexualizované násilie, si zvyčajne vyberajú niekoho, koho považujú za ľahký terč.“ Niekoho, kto si ich nevšímne, kto nedáva pozor, je zraniteľný, u koho nečakajú odpor, nad kým majú fyzickú alebo mocenskú prevahu. A ak ju nemajú, využívajú manipuláciu, zastrašovanie, izoláciu, aby ju dosiahli.

Samozrejme, typov agresie, násilia, rovnako ako motívov, sú desiatky. Iné je stretnúť sexuálneho predátora, niekoho opitého, kto nevímá hranice, niekoho, kto rád provokuje a hľadá výzvu, alebo niekoho, kto chce vyslovene ublížiť.

Bojuj

Niekedy neostáva nič iné, než povedať si: Bojuj. To je ďalšia zásada sebaobrany. Kedy sa pobiť? „Závisí to od situácie a našej telesnej reakcie,“ hovorí Bianka. „Väčšina ľudí koná inštinktívne. Telo má prirodzenú potrebu sa brániť a chrániť.“

Fyzická obrana dáva veľký zmysel, keď nás niekto napadol, chce nás niekam odvliečiť, odtiahnuť preč, zavrieť, zviazať. Vďaka fyzickému odporu sa podľa štatistík vyše 80 percentám žien podarilo prekaziť pokus o znásilnenie. Nie vždy však vieme ako na to. „Kde ide o ohrozenie života, je povolené urobiť hocičo, aby ste sa zachránili – udierať, kopať, hrýzť, čokoľvek.“

Fyzický stret zväčša netrvá dlho. Rozhoduje v ňom hlavne precíznosť úderov, kopov či iných techník, moment prekvapenia, rýchla reakcia a vhodne zvolená taktika, vyratúva Bianka.

Na kurze skúsime údery aj kopy a pomáhať si hlasom. „Dost!“ ozýva sa s každým buchnutím. Zvládajú to dospelí aj deti.

„Na zlomenie nosa alebo na iné zranenie, ktorým zneškodníte agresora alebo aspoň získate čas na útek do bezpečia, či vyhľadanie pomoci, nepotrebujete drepovať s dvesto kilogramami alebo mať obvod bicepsu päťdesiat centimetrov,“ odpovedá Bianka na obavy z nedostatku kondície. Nie je zlé, ak na nej zapracujeme, ale neznamená to, že bez fyzickej zdatnosti sa nemôžeme brániť. Veľmi však pomôže, keď si to nacvičíme v bezpečnom prostredí. „V teórii je pomerne jednoduché takmer všetko. Stačí trocha stresu a nacvičená komunikácia či úder strácajú na sile.“

Sebaobrana nie je o strašení. Nie je nutné byť neustále v strehu a za každým rohom čakať útočníka. „To by sme s nikým nemohli sadnúť do auta, cestovať v MHD, ísť na rande alebo do školy,“ hovorí Bianka. „Väčšinou stačí vnímať okolie, všímať si ľudí okolo vás, dôverovať intuícii a nebať sa odísť či utiecť, aj keby ste sa mali cítiť trápne.“

Zdieľaj

Nakoniec sa bavíme o tom, ako sa rozprávať s deťmi, keď sa nám zdôveria s nepríjemným zážitkom. Ako klásť otvorené otázky, kde sa obrátiť o pomoc. Zdieľanie má veľa pozitív. „Nevhodná alebo obviňujúca reakcia človeka, ktorému sa zdôveríme, však môže zablokovať vyhľadanie ďalšej pomoci na desiatky rokov alebo aj navždy. Vina za násilie je vždy na pleciah človeka, ktorý ho spôsobil.“

Z našich rozhovorov v závere kurzu vidno, že deti odchádzajú sebavedomejšie. Niektoré sa predtým báli ísť do obchodu či samy zo školy. Práve vďaka modelovým situáciám a skúsenostiam medzi rovesníkmi v sebe našli silu vyskúšať si to. Naučili sa porozumieť konfliktom a tomu, ako sa im môžu skúsiť vyhnúť. „Vedia vyjadriť svoje pocity, využiť silu hlasu a veriť, že majú právo ozvať sa a postaviť sa za seba či kohokoľvek, kto to potrebuje,“ hovorí Bianka. „Stávajú sa sebavedomejšími v tom, že budú mať odvalu situáciu riešiť. Či už priamo na mieste, alebo s pomocou dospelých.“

Tri ženy, tri príbehy

Pre kurz sebaobrany sa Roberta rozhodla po tom, čo viackrát zažila obťažovanie v MHD a len vďaka náhodným príchodiacim unikla mužovi, ktorý ju napadol za bieleho dňa. „Bianka nám vysvetlila, čo robiť, aby si nás útočník nevybral ako ľahký cieľ,“ hovorí. Po kurze sa Roberta cíti silnejšia, pretože už vie, čo robiť. „V autobuse si ku mne prisadol pán a po chvíli ma začal hladkať po stehne. Nahlas som povedala, aby sa ma nedotýkal, že ho nepoznám a prosím, aby odstúpil a nechal ma na pokoji. Okamžite vystrelil zo sedadla a na ďalšej zastávke vystúpil. Často sa stáva, že človek v takejto situácii zamrzne. Ja už viem, ako sa ozvať a minimálne dať vedieť ľuďom okolo, že sa niečo deje.“

Barbora prešla kurzom sebaobrany aj seminárom o „bystander“ intervencii. „Po útoku na Zámockej som sa na verejnosti začala o seba báť. Toto mi pomohlo. Prekvapilo ma, že aj vyhnutie sa vyhrotenej situácii a deeskalácia sú formy sebaobrany.“ Zistila, že niečo z toho robila pre svoju bezpečnosť už predtým a naučila sa, ako to ešte posilniť. „Dodalo mi to sebavedomie. Viem, čo robiť, keby niekto vo mne vyvolal pocit diskomfortu – všímať si detaily, rozmýšľať, ako sa zabezpečiť, odísť.“ Dôležité pre ňu bolo uistenie, že vina nikdy nie je na strane obete násilia.

„Prekvapilo ma, ako z nás vďaka jednoduchým technikám a vedeniu lektoriek vyrástli ženy, ktoré dokážu sebavedomo vyjadriť svoj názor,“ hovorí Katarína. Zmenu cíti doma, v komunikácii s deťmi aj vo svojom živote a vnímaní na verejnosti. „Keď vychádzam z brány, vždy sa rozhlídnem, kto je okolo. Chodím vedome, vzpriamene, pozerám sa na ľudí, ruky sú v pohotovosti, aj keď sú obsadené nákupom,“ opisuje a dodáva, že sebaobrana nie je iba o bránení sa. „Je to vedomie seba samej v spoločnosti, v komunite, kde žijem. Viem sa ozvať, keď nesúhlasím. Kričať, keď som v ohrození. Fyzicky sa brániť, keď je to potrebné. A rešpektovať hranice druhých ľudí, ktoré môžu byť o dost iné ako naše.“



Zo súperov partneri

 Dagmar Gurová  Mária Mühl

Nezhody sú súčasťou života. No existujú spôsoby, ako deeskalovať vášnivú diskusiu s niekým, na kom nám záleží, aj ako zabrániť nepravosti.

Utíšiť rozbúrené emócie, skutočne počúvať, hľadať, čo nás spája – to všetko môže prispieť k tomu, že v náročnom rozhovore ľudia medzi sebou nespália mosty. „Niektoré konflikty stoja za to, aby sme v konverzácii pokračovali, iné nie,“ hovorí Jakub Kobela, lektor z Akadémie kritického myslenia. Rozlíšiť to môžeme aj podľa toho, do akej miery si s tým druhým potrebujeme uchovať dobrý vzťah. Ak je to človek, s ktorým nemusíme zostať v kontakte a ktorému ide len o to, aby nás zranil, je lepšie v rozhovore nepokračovať. Spory pre odlišné názory však vyvstávajú aj medzi najbližšími, v práci, medzi kamarátmi, s ktorými sa chceme ďalej stretávať.

„Hoci sme do debaty vstúpili ako súper, môžeme z nej odísť ako partneri,“ povzbudzuje Jakub Kobela. V prvom rade odporúča jasne pomenovať, čo nám v komunikácii prekáža. „Zvyšuje to šancu, že nabudúce si to ten druhý bude viac všímať. Nakoniec možno bude vďačný, že už vie komunikovať tak, aby mi to lepšie vyhovovalo, a tým pádom sme konštruktívnejší.“

Rešpekt a láskavosť

Je presvedčený, že aj pri najťažších témach majú ľudia často podobné motivácie. Obom stranám ide napríklad o bezpečie. Iný pohľad majú na riešenia. Ak sa každý sústreďí iba na svoje argumenty, navzájom sa nepočúvajú. Napätie rastie a nádej na to, že si aspoň trochu porozumejú, je čoraz menšia.

Aj búrlivý rozhovor sa môže zmeniť na zmysluplný, keď sa podarí upokojiť emócie. Začnime od seba. Je úplne v poriadku dať si pauzu a v pokoji si premyslieť ako ďalej. Zamerajme sa na to, aby sme toho druhého skutočne počúvali, a dajme mu to najavo. Skôr, než sa pustíme do vlastných argumentov, zhrňme, čo povedal. Hľadáme, čo máme spoločné. „Keď to zdôrazním, navodím pocit, že nie sme súpermi na každom poli. Minimálne to ľudí upokojí a sú ochotnejší počúvať.“

Zvyšovanie hlasu, vulgárne slová či sarkazmy fungujú v náročnej debate ako rozbušky. Radšej vsaďme na rešpekt a láskavosť. „Aj keď svoj názor na mňa niekto nakričí, môžem sa ho pokojne na všetko dopýtať tak, aby som naozaj porozumel, čo sa mi snaží povedať a prečo si to myslí,“ vysvetľuje Jakub Kobela. „Môj záujem v tom človeku často prebudí niečo, čo podľa

mňa máme v sebe všetci – snahu byť v rozhovore tým lepším. Začne sa tiež zaujímať o to, čo hovorím ja, a už si budujeme vzájomný rešpekt.“

Neznamená to, že jeden rozhovor povedie k zmene názoru. Úspechom je, keď ten človek bude o našich argumentoch, založených na logike a faktoch, neskôr rozmýšľať. Možno si o spornej téme bude chcieť zistiť viac alebo sa o nej znova porozprávať. „Toto by som určite nedosiahol, keby som svoj názor vyhlasoval za jediný správny,“ upozorňuje Jakub Kobela.

Dodáva, že nenásilná komunikácia sa viac sústreďuje na obsah než na formu. „Veľmi silné názory dokážem odkomunikovať pokojným hlasom a zrozumiteľne.“

Aj jemu sa stane, že nemá konkrétnu skúsenosť alebo všetky potrebné informácie. „V súčasnosti je veľký tlak na to, aby sme boli odborníkmi na všetko, ale nemusíme sa tak tváriť. Ak o niečom neviem dosť, je v poriadku nemať na to názor.“

Proti nepravosti

Už tón, akým hovoríme, vie zmierňovať nepríjemné, čo medzi sebou v konflikte máme. Zachovať pokoj, rozvahy a nenechať sa strhnúť agresívnym prejavom oponenta je obzvlášť dôležité, ak náš rozhovor sleduje tretia strana. Platí to aj pre sociálne siete, kde najväčšiu masu netvorí diskutéri, ale tí, ktorí ich sledujú. Práve im potrebujeme dávať zmysluplné argumenty nenásilnou formou. „Má to zmysel. Keby sme my, čo máme záujem o konštruktívnu a pokojnú diskusiu, vyprázdnil priestor, ostali by tam len tí, ktorí prišli hádzať silácke reči a urážky.“ Vzbudilo by to dojem, že je v poriadku takto komunikovať vo verejnom priestore.

Bojová mentalita je v súčasnosti veľmi na očiach aj v politických debatách. Mnohým ľuďom sa preto zdá normálne, ak nevraživý prejav z televíznych obrazoviek prenášajú do svojich životov. Od nenávisťných slov je blízko k nenávisťným činom.

Čo robiť, keď sa staneme svedkami nepravosti? „Každý, kto môže v tej chvíli nabrať trochu odvahy, by sa mal ozvať. Povedať, že to, čo sa deje, nie je správne,“ hovorí Jakub Kobela. Človeku, ktorému niekto nadáva, zastrahuje ho či zosmiešňuje, tak dáme najavo, že tam nie je sám. Môžeme

sa tiež obrátiť na ľudí okolo. Väčšinou nechcú mať problémy a tvária sa, že nič nevidia, nepočujú, no môže to byť iné, ak ich priamo oslovíme. Spýtajme sa ich, či im správanie útočníka pripadá v poriadku. Hľadáme si spojencov pohľadom.

„Rozumiem, že to vyžaduje veľkú mieru odvahy. O to viac si cením, keď to niekto urobí,“ hovorí Jakub Kobela. „Bude mať asi nepríjemný deň, no pomohol človeku, na ktorého iný útočil. Pre mňa je hrdinom. A spolu s ním každý a každá, kto ho nahlas podporí.“

Očami druhých

Veľa agresivity by vyšumelo, keby sme odlišnosť a pestrosť vnímali ako prirodzenú súčasť života. Vcítiť sa do inej národnosti, etnika, kultúry, náboženstva či sexuálnej menšiny nie je pre každého samozrejme. Môžeme sa im priblížiť tak, že sa na svet skúsime pozrieť ich očami.

Najľahšie to ide deťom. Fantázia im pomáha vnímať svet aj z pohľadu iných. Podporiť to môžeme prostredníctvom rozprávok. Opýtať sa dieťaťa, ako sa rôzne postavy v príbehu cítili a prečo. Či by sa tá zlá mohla zmeniť na dobrú, keby sme sa s ňou porozprávali. Ak podobné rozhovory budeme viesť bežne, dieťa takto začne pravdepodobne uvažovať aj o skutočných ľuďoch. Pochopí, že aj iný než jeho pohľad je legitímny.

Možno by sme si boli bližší, keby sme sa viac bavili aj o tom, čo je dobré. „Nemyslím tým, aby sme sa umelo tváril, že všetko je super. Ale aby sme sa menej rozprávali o tom, koho neznáme, v čom nám je zle, a viac hovorili o tom, koho a čo máme radi, v čom sa nám darí, v čom vidíme viac príležitostí ako problém,“ opisuje Jakub Kobela. „Keď sa začnem so svojimi blízkymi viac rozprávať o veciach, ktoré sú fajn, ukazovať im, ako ich mám rád, skôr ich pritiahnem k sebe. Všimol som si, že potom sú oveľa pokojnejšie a príjemnejšie aj rozhovory o tom, na čo sa pozeráme inak.“

Nezhody a spory patria k životu. Nie vždy sa nám podarí zachovať chladnú hlavu a reagovať podľa najlepších úmyslov, ale môžeme sa ospravedlniť. Povedať, v čom bol pre nás rozhovor prínosný a v čom sa ďalej rozchádzame. „Dôležité je, čo si z konfliktu zoberieme. Ak ho dokážeme zžiť, môže posunúť naše vzťahy a ďalšiu konverzáciu k dobrému.“



NOTA BENE

12 2023

Reportáž

14

Dotyky šťastia

 Mária Múhl  OZ Hipoško

Midi je výnimočný terapeutický zázrak. Poltonová pokojná kobyla chodíva liečiť do hospicov a nevšedne pomáha aj hendikepovaným deťom.

„Pamätám si jednu babičku, ktorá vstala z postele kvôli nášmu koňovi. Celý mesiac bola apatická, bol problém ju dostať z postele na vozík. Myslela si, že ju ošetrovatelia oklamali. Kôň? Kde? Tu u nás? Tak na to musím ísť pozrieť! Vstala z vozíka a išla,“ začínajú rozprávanie o hipoterapii manželia Barbora a Miloš Karellovci z občianskeho združenia Hipoško v Novej Dubnici. Je to jedna z podporných liečebných metód formou zvieracích terapií. Pri tejto sa využíva kôň.

Pomedzi hadičky

Barbora a Miloš sú dvadsať rokov manželia. Okrem štyroch synov a jednej dcéry ich spája pomoc chorým ľuďom. Už sedem rokov vozia deti s rôznymi závažnými diagnózami na chrbte koňa a pred dvomi rokmi sa pustili do nového odvážneho projektu. Vybrali sa za nevyliciteľne chorými, pripútanými na lôžkach a osamelými seniormi. Na Slovensku sa stali priekopníkmi vo využívaní dotykovej terapie v hospi-

coch a domovoch sociálnych služieb. „Naši najstarší pacienti dokážu vďaka Midi zažiť šťastné chvíle a niektorí aj v pokoji odísť.

V hospici Milosrdných sestier v Trenčíne vyzvedú von maximálne osem pacientov. Pacienti sa tešia, že sú na vzduchu, a do toho sa pomedzi postele, hadičky a prístroje prechádza naša Midi. Neuveriteľne pokojne zvláda ruchy, hrkotajúce postele, vozíky. Na začiatku ju necháme, aby si vybrala, za kým pôjde ako prvým. Neraz sa

nám stalo, že presne identifikovala, kde má pacient nádor. Tam si položí hlavu a trie sa o to miesto alebo ho výrazne očucháva. Často so zataveným dychom pozorujeme, aká je úžasne vnímavá," vysvetľuje Barbora. Niekedy sú medzi klientmi veterinári, ktorí sa smejú, že za nimi prišiel ich pacient. Pri terapii sa vyplavujú spomienky, endorfíny, hladkaním, česaním či zapletaním hrivy sa precvičuje jemná motorika.

Karellovci najskôr s ponukou dotykovej terapie oslovovali rôzne zariadenia. Odpovede boli negatívne. Nikto si nevedel predstaviť, ako dostať také veľké zviera k imobilným či ležiacim pacientom. Pritom ich stačí vyviezť na posteliach von na čerstvý vzduch. Prvým odvážlivcom bol domov seniorov v Trenčíne. Keď videl personál usmiate tváre klientov, spustila sa lavína. Midi však nie je stroj na štyroch nohách. Zvláda jednu dotykovú terapiu za dva týždne.

Vďaka dvom percentám

Logistika je náročná. Samotný prevoz predstavuje pre koňa stres. Usporiadanie pacientov v exteriéri má tiež svoj systém. Postele nemôžu byť v blízkosti trávy či kvetov. Inak by mala kobyla oveľa väčší záujem o pasenie než o hladkanie pacientmi. Za posteľou musí byť aspoň päť metrov priestoru, ak by kôň začal cúvať. Kobyla potrebuje navyše tri metre na otočenie. „Máme veľa onkologických a polymorbidných pacientov v ťažkých stavoch. Mali sme muža s nádorom mozgu, bol v bdelej kóme. Keď sa k nemu kobylka sklonila, jeho manželka videla, ako zareagoval očami. Bola rada tej nepatrnej reakcii. Často nám píše pozostalí. Sú vďační za fotky a za to, že ich príbuzný sa tesne pred smrťou smial a bol šťastný," doplnila Miloš.

Zázračná kobylka je z Čiech. Na hipoterapiu nie sú presne určené plemená, len odporúčané. Midi je írsky cob, akých používali kočovníci. Na Slovensku koník nemusí robiť žiadne skúšky, ale potrebuje mať špeciálny výcvik a hlavne byť pokojný v náročných situáciách. Zároveň musí počúvať na slovo, reagovať aj na drobné nenápadné dotykové pokyny a zmeny postavenia tela terapeuta. Hlasné príkazy môžu narúšať plynulosť terapie. „Pacienti strávia v hospici priemerne trinásť dní, kým sa ich čas naplní. Raz

sa nám stalo, že sme jedného pacienta stretli dvakrát. Midi hneď na začiatku išla k nemu ako prvému. Pamätala si ho. Je veľmi citlivá. Má neskutočnú spoločenskú aj terapeutickú hodnotu," hovorí Barbora.

Okrem hipoterapie pracuje ako zdravotná sestra na Pediatrickej klinike v Trenčíne. Jej manžel je zamestnaný v štátnej správe. Hipoterapia je ich spoločný projekt, v ktorom sa dopĺňajú, učia sebareflexiu a pokore. Barbora navyše spojila svoje zdravotnícke a pedagogické vzdelanie s vášňou pre kone. „Toto nie je práca kvôli peniazom, to by človek rýchlo vyhorel. Ako občianske združenie fungujeme vďaka dvom percentám, ktorými pokrývame všetky väčšie výdavky. Bez nich by sme nedokázali kúpiť ani Midi či vozík na jej prevoz. Zdravotné poisťovne nepreplácajú terapie, aj keď sú zaradené s bodovým ohodnotením v Slovenskom liečebnom poriadku.“ Rodičia chorých detí tiež často hradia náklady cez občianske združenia a vďaka dvom percentám môžu zaplatiť za terapiu.

Vytiahnutý z bubliny

Barbora mala ku koňom blízko už od detstva. „Tridsať rokov dozadu bola jedna Barborka, ktorá začala jazdiť na koni, ušla mame do žrebčína, a už sa odtiaľ nechcela vrátiť," smeje sa. Ošetrovateľstvo študovala v Martine na vysokej škole. Jazdievala len cez víkendy, keď bola doma v Dubnici.

Náklonnosť ku koňom vystriedala láska k Milošovi. Do rodiny postupne pribudlo päť detí a na jazdenie jej nezostával čas. „Ako druhý sa nám narodil Adrián. Pomerne skoro mu diagnostikovali Aspergerov syndróm. Uvedomila som si, že keď ho chcem vytiahnuť z jeho autistickej bubliny, sprítomniť a dostať do širších interakcií, potrebuje veľkého a silného partnera, ktorý by ho mohol niesť a umožnil by mu prejaviť sa tak, ako to na zemi nejde.“

Barbore sa vynorila myšlienka spojiť svoje profesijné zameranie s hipoterapiou. „S Adkom sme začali absolvovať neoficiálne hipoterapie. Bolo náročné všetko skĺbiť, tak sme si prenajali koníka. Sama som si vyhľadávala informácie o terapii. Narážali sme však na majiteľove plány s koňom. Nakoniec sme kúpili prvého vlastného koňa. To bol magnet pre známych, ktorých priťahoval ako špendlíčky. Začali



k nám chodiť a ja som si neoficiálne skúšala možnosti hipoterapie. Vďaka tomu som mala motiváciu urobiť si certifikovaný kurz. Skúšky boli ako malé štátnice, navyše podmienkou je aj pedagogické vzdelanie. Terapeut síce má odborné vysokoškolské vzdelanie a absolvuje kurz, ale často nemá dostatočné praktické know-how pri práci s koňom. Preto je nevyhnutné, aby boli na terapii prítomní dvaja, z toho jeden hipológ. U mňa sa našťastie tieto dve stránky skĺbili, no aj tak pracujeme vždy dvaja," hovorí Barbora.

Často sa pridávajú ich deti. „Aďo rád chodievala privítať rodičov. Tým, ktorí prídu prvýkrát, vždy vysvetľuje, ako to u nás počas stretnutí funguje.“ Keď sa rozbehli terapie pre hendikepované deti, kúpili druhého koníka, Midi. Jej potenciál videli hneď, ale ani im nenapadlo, že bude mať až také výnimočné schopnosti.

Domov na koni

Zdravotnícke vzdelanie Barbore pomáha pri práci s klientmi. Ešte predtým, ako začnú s terapiami, musí vedieť presnú diagnózu, psychické ťažkosti, prípadne traumy detí. „Jedno dievčatko k nám chodí od dvoch rokov. Narodilo sa predčasne a má nález na mozgu, ktorý sa okrem iného prejavuje epilepsiou. Raz prišli na terapiu, Kika ešte spala v kočíku, nechali sme ho s mamičkou odparkovaný bokom. Zobudila sa rovno do záchvatu. Vtedy Midi sama od seba za ňou prišla, strčila si hlavu pod striedku kočíka a začala jej jemne trieť bruško, kým záchvat neodznel. Nikto ju tam neľahal. Sama cítila, kam má ísť. Boli sme v nemom úžase. Doteraz nevieme, či záchvat odznel vďaka Midi, alebo ona čakala, kým skončí. Druhýkrát Kika dostala epileptický záchvat na chrbte koňa. Dieťa treba vtedy položiť na zem a zakloniť mu hlavu. Na to nebol čas. Tak sme ju len položili lopatkami na zadok koňa, hlavu mala v záklone. Istili sme ju z dvoch strán a čakali sme. Midi sa pätnásť minút ani len nepohla! To bolo neskutočné a obdivuhodné," opisuje Barbora.

Počas hipoterapie je dieťa polhodinu na koni a terapeut s ním vykonáva rôzne aktivity. Tieto individuálne terapie robia trikrát do týždňa. Koníkov striedajú. Jeden zvládne maximálne päť terapií. Je to veľká záťaž a nechcú, aby sa kone psychicky vyčerpali

a vyhoreli. Navyše kôň má na sebe nevyžiadanú záťaž, klient často kričí, búcha.

„Terapeutický režim pre koňa znamená: Ideš, stojíš, čakáš. Nemôže nič povedať, odísť či brániť sa. Je to pre neho extrémne náročné. Po terapii sa kone často vávajú na zemi, majú potrebu viac behať, chcú niekde vyventilovať stres. Midi napríklad po dotykových terapiách svojho parťáka Juda hrýzla a kopala. Podarilo sa nám to odstrániť vďaka dostatočnej dávke pohybu po práci.“

Huňatý spoločník



Karellovci sa okrem hipoterapie posledný rok venujú aj canisterapii. Viac ako šesťdesiatkilový čierny novofundlanský pes Scooby je ďalším zvieracím liečiteľom. Dnes so Scoobym ideme spoločne na základnú školu v Púchove. Napriek svojej veľkosti je ideálnym partnerom k deťom i seniorom. V škole sa stretáva s integrovanými deťmi s poruchami pozornosti, autistického spektra či s traumami. „Kto by rád utrel sliny Scoobymu?“ obráti sa Miloš na desať detí, ktoré obkolesili psa. Dievčatá sa smejú, keď im veľkým jazykom oblizuje ruky. Deti mu ukrývajú piškóty do špeciálneho koberca či dávajú farebné natáčky na dlhú srst.

„Pre deti pes nastavuje zrkadlo. Svojím kludom a trpezlivosťou spôsobí ich nenápadné prispôbenie sa situácii. Benajzlivé sa osmelia, čo im môže dodať sebavedomie. Rozvíjajú si slovnú zásobu. Kde je potrebné veci stlmiť, stlmí, kde aktivizovať, aktivizuje," opisuje Miloš rôznorodé účinky terapií. Viaceré deti v škole Scoobyho už poznajú. Hladkajú ho, češú. Ani sa nepohne, aj keď je to preňho neprirodzené. Pes zvláda maximálne hodinu prísneho režimu. Po tomto výkone vyzerať, akoby odbehol maratón. „Dnes už bude prevažne len spať," hladká ho Barbora. Scooby chodievala aj za seniormi. Pri dotykových terapiách s Midi sa v intervenciách striedajú. Kým kobyla oddychuje, chodí pomedzi postele pes.

Najnovším snom Barbory a Miloša je spolupráca so združením Plamienok. Chcú priniesť kúsok radosti detským pacientom v domácej paliatívnej starostlivosti. U malých klientov sa nezriedka dejú veľké zázraky. „Jeden chlapec po piatich hipoterapiách prvýkrát povedal mama. To sú silné príbehy," usmieva sa Barbora.



Zamerané na človeka

  Jana Čavojská

Ideálne veci neexistujú. Preto sme ešte nepostavili ideálne mesto. Môžeme však stavať mestá lepšie, priateľskejšie a bezpečnejšie pre ľudí. Psychológ architektúry Michal Matloň skúma, ako by mali vyzeráť.

Začiatkom 20. storočia začali ľudia stavať mestá inak. Chceli odstrániť problémy s hygienou, infraštruktúrou, dostupnosťou zdravého bývania. Dnes už vieme, že spolu s nimi odstránili aj niektoré dobré prvky urbanizmu a architektúry. „Začali sme stavať mestá pre autá,“ konštatuje Michal Matloň. „Z toho vyplýva, ako dnes vyzerajú, nakoľko slobodne sa po nich môžu pohybovať ľudia, či sa deti môžu presúvať bez dohľadu rodičov, či sa po nich ide dobre s kočíkom či na vozíku.“

Michal momentálne pracuje pre spoločnosť theLivingCore, ktorú vo Viedni založili kognitívni vedci z Viedenskej univerzity. Aplikujú v nej výskumné a participatívne metódy, aby pomáhali zmenám k lepšiemu na strategickej úrovni. V projektoch prepájajú rôzne záujmové skupiny: samosprávy, developerov, podnikateľov, obyvateľov a firmy, aby vytvorili priestor čo najvhodnejší pre ľudí. Michal okrem toho spoluzakladal newsletter Venetian Letter o architektúre a urbanizme zameraných na človeka.

Práve Viedeň sa každoročne umiestňuje na prvých priečkach medzi najlepšimi mestami pre život. „Pre mňa osobne je Bratislava oveľa zelenšia,“ konštatuje Michal. „Vo Viedni sú veľké parky, ale v Bratislave je zeleň úplne všade. Zároveň je fajn aj veľkosťou: je to mesto, ale nie obrovské. Lahko sa tu presúvate, stretávate ľudí, ktorých poznáte – a to je veľmi dôležitý aspekt verejného priestoru.“

To, ako je mesto štruktúrované, je pre Michala hlbší význam bezbariérovosti. Tá nie je len o detailoch, ako sú

obrubníky či nájzdové rampy. Je všeobecne o dostupnosti a bezpečnosti verejného priestoru. To sa týka napríklad aj prechodu cez rušnú cestu. „Presnejšie toho, že vôbec cez ňu musím prechádzať, keď sa chcem niekam dostať. Lebo ak by tam nebola alebo by bola pokojnejšia, autá by tam jazdili oveľa pomalšie a opatrnejšie a boli by pomiešané s ostatnými používateľmi cesty, ľudia by sa tadiaľ pohybovali jednoduchšie a rodič by nemal také obavy pustiť tam dieťa.“

Osvetlenie nestačí

Modernistický prístup k architektúre oddelil jednotlivé funkcie verejného priestoru: na jednom mieste ľudia bývali, na inom pracovali, na ďalšom nakupovali. Medzi týmito tromi lokalitami sa bolo treba presúvať. Najhorším príkladom sú zrejme americké mestá, ktorých obyvatelia potrebujú autá na to, aby sa dostali kamkoľvek. A dôsledkom aj veľké nákupné centrá, ktoré vznikali kdesi za mestom, lebo v existujúcej zástavbe pre také veľké budovy nebolo dosť priestoru.

Dobrá štvrť podľa Michala jednotlivé funkcie spája. Poskytuje priestory pre bývanie, zamestnanie aj nákupy

a oddych a trávenie voľného času. No mala by spájať aj rôzne generácie ľudí. „Do novovybudovanej štvrte sa pravdepodobne nasťahuje tá istá generácia ľudí,“ upozorňuje Michal. „Tým, že bude meniť svoje životné fázy v jednom období, je riziko, že v čase, ktorý z tohto hľadiska štvrte nebude priat, z nej trochu vyprchá život.“ Ideálna štvrť by sa teda nemala skladať len z rôznych druhov funkcií, ale mala by zmiešať aj generácie ľudí a pre každého mať niečo – poskytnúť im tam možnosť tráviť čas v rôznych častiach dňa. „Zároveň je dôležité, aby tam boli zmiešané aj spoločenské triedy,“ hovorí Michal. „Nie je dobré mať štvrte bohatých a štvrte chudobných. V zmiešaných štvrtiach sa životy prelínajú, chudobnejší benefitujú z prítomnosti bohatších a bohatší sú v kontakte s ostatnými. Podporuje to život v celej štvrti. Ak má budova na prízemí obchodné priestory len s drahými značkami, bráni to vzniku nových vecí, zaujímavých spoločensky, kultúrne alebo užitočných, ktoré si nemôžu dovoliť drahý prenájom.“ Začínajúci umelec si tam neotvorí ateliér. Strácajú všetci. Podľa Michala môže developer poskytnúť priestory za podtrhovú cenu. „No ideálnejšie je, ak sa to deje prirodzene. Napríklad ak vo štvrti existujú staršie stavby s nižšou hodnotou, dovoľujúce takéto pankáčske využitie. Ako bola Cvernovka v Bratislave.“

S týmto všetkým súvisí bezpečnosť verejných priestorov. Názor, že na silno osvetlených miestach sa toľko kriminality nedeje, zatiaľ výskumy nepodporujú. Podľa Michala je najdôležitejšie, aby neboli prázdne, ale aby v nich ľudia trávili čas v rôznych fázach dňa. A čas tam budú tráviť, ak sa tam budú cítiť príjemne. To znamená nielen, že kaviarnička bude mať stolíky vonku, ale aj že to nebude hneď vedľa rušnej cesty pre autá. Tam sa určite pohodlne kávička nepije. „Musíme tvoriť ulice, na ktorých ľudia budú chcieť byť. Tým vytvorí dozor. Musia to byť ľudia s rôznym denným režimom a preferenciami. Seniori, mladí, rodiny s deťmi a tak ďalej.“

Mrakodrapy sú minulosť

Dánsky architekt Jan Gehl inšpiroval novú vlnu urbanizmu zameranú na tvorbu priestoru orientovaného na ľudí. Jeho spolupracovníkovi Davidovi Simovi nedávno vyšla v čes-

kom preklade kniha Soft City. Vracia sa v nej k tomu, ako sa stavali niektoré štvrte pred začiatkom 20. storočia: hustejšia zástavba v blokovej štruktúre, štvorcový pôdorys s vnútroblokom, ktorý je súkromný len pre obyvateľov budovy alebo poloverejný, hustá sieť menších ulíc.

Čo vysoké budovy, mrakodrapy, ktoré práve vyrástli v Bratislave ako symbol najmodernejšej architektúry? Podľa Michala to nie je budúcnosť, David Sim o nich povedal, že sú súčasťou zastaralého spôsobu stavania miest z 20. storočia. „Vieme o negatívnych vplyvoch mrakodrapov na okolitý priestor. Tienia ulice, menia prúdenie vetra, ktorý do nich naráža a ony ho sťahujú dole na ulicu,“ vysvetľuje Michal. „Medzi mrakodrapmi sa ľudia cítia malí a stratení. Sťažujú orientáciu v priestore. Nepodporujú prítomnosť ľudí na ulici a kontakt obyvateľov s verejným priestorom, archetyp babičky, ktorá sa pozerá z okna.“ Podľa Michala si kontakt s ulicou zachovávajú viac obyvatelia prvého až piateho poschodia. To je výška, z ktorej ešte vidíme, čo sa na ulici deje, a tváre ľudí, ktorí tadiaľ prechádzajú. „V mrakodrapoch sme od ulice izolovaní. Je tam síce pekný výhľad, ale veľmi fúka. Obyvatelia netrávia veľa času na balkónoch.“

Bratislavská štvrť mrakodrapov má aspoň zmiešanú funkciu, sú tu okrem obchodov a kancelárií aj byty. Americké downtowny, osídlené hlavne kanceláriami, sa cez pandémiu dostali do veľkých problémov. Veľká časť zamestnancov stále pracuje z domu. Američania sa do kancelárií nechcú vrátiť aj preto, lebo by to opäť znamenalo ranné a popoludňajšie zdĺhavé presuny autom. Downtowny sa vyprázdňili. Obrovské budovy stratili využitie. No firmy si na ne požičali peniaze od bánk. Ak nebudú splácať, zaváža to ďalšou krízou. Michal upozorňuje aj na to, že ak by obrovské shopping centrá nahradili zmiešané susedstvá, boli by odolnejšie na udalosti ako nedávna pandémia. Utrpela by len jedna z ich viacerých funkcií. „Keby namiesto obchodného domu vznikla štvrť postavená v súlade s princípmi soft city, ktorá má zmiešané funkcie a v ktorej ľudia robia rôzne druhy aktivít, zatvorí sa v prípade pandémie iba jej časť a ostatné by mohli žiť.“

Trojfarební strážcovia

 Juraj Červenka  Karolína Uherčíková

Princíp troch farieb – stoj, priprav sa a choď – dnes vyznieva úplne samozrejme. Aj semaforey si však prešli svojím vývojom. Ulice a cesty chránia už vyše 150 rokov.

Hoci éra automobilov ešte len mala prísť, nekoordinovaný pouličný ruch si v európskych veľkomestách už vyberal svoju daň. Štatistiky z Londýna 19. storočia, mesta, kde sa rozhodli problém riešiť ako prví, hovorili, že ročne pri dopravných nehodách zahynie okolo sto ľudí. A tak koncom roka 1868 nainštalovali neďaleko Big Benu, teda v úplnom srdci Britského impéria, bezpečnostný signalizačný systém. Obsluhoval ho ručne policajt, po zotmení žiarili plynové lampy červeným a zeleným svetlom na pohybujúce sa ramená. Zariadenie už vtedy nieslo názov semafor, pričom pouličný pohyb usmerňovala práve poloha ramien. Vraj fungovalo spoľahlivo a dokázalo čiastočne kontrolovať davy chodcov a množstvo konských povozov, a teda vyriešiť obrovský a neutíchajúci chaos. Aspoň to dokazujú vzácne dobové svedectvá. Veľa sa ich totiž nenazbieralo. Prvý semafor v histórii prestal fungovať už v prvej polovici roka 1869 – prívod plynu do lúčov nečakane vybuchol, havária spôsobila poškodenie systému a tiež zranenie strážnika.

Veža na Montmartri

Londýnsky semafor bol síce revolučným riešením, no neobjavil sa iba tak, sčista-jasna. Jeho vynálezca, dopravný a železničný inžinier J. P. Knight, mal z čoho vychádzať. V tom čase zažívali železnice v Európe obrovský rozmach. Ideu koľajových návěstidiel Knight teda iba preniesol do mestského prostredia. Navyše, český autor kníh na železničiariku problematiku Pavel Schreier ide ešte hlbšie do histórie, keď vysvetľuje, že aj projektanti tratia sa v skutočnosti len inšpirovali, a to v značení pre lode. Na brehoch splavných tokov sa často týčili stožiare so zavesenými košovými závažiami. Kormidelník vedel, či môže v plavbe pokračovať, práve vďaka polohe koša.

Podobne riešené ručné semaforey na železničiariku tvorili na prelome 19. a 20. storočia kolorit mnohých amerických miest. Ku každodennosti niektorých husto zaľudnených sídiel spreď vyše storočia patrili aj strážne dopravné veže na križovatkách a frekventovaných námestiach. Jedna z najznámejších stála na parížskom Montmartri. Pracovali na nej policajtky a otáčali kovové dosky s príkazmi „Stop“ a „Pod“.

Tretie svetlo

Rodiskom semaforov v modernom slova zmysle bol americký Cleveland. Najprv pri Erijskom jazere v roku 1912 spustili elektrický semafor s červenou a zelenou farbou a tiež prenikavým zvukovým zariadením, ktoré upozorňovalo na zmenu svetla. O päť rokov neskôr sa zase mohli pyšiť v Salt Lake City svetelným zabezpečením až šiestich tamojších križovatiek. Svetlá ešte stále obsluhovali policajti a ako doprava v mestách hustla, tak šoféri čoraz viac oceňovali jej plynulosť. Problémy vyriešilo navrhnutie akéhosi medzistupňa, teda tretieho upozorňujúceho svetla. Prvý trojfarebný semafor blikal v roku 1920 znova v USA, avšak na východnom pobreží – v Detrote.

Bolo iba otázkou krátkeho času, kým sa prvé elektrické semaforey udomácnili aj v európskych metropolách. V roku 1923 v Paríži, o rok neskôr v Berlíne, s ročnými odstupmi nasledovali Miláno, Rím a Londýn. Unikátny bol najmä berlínsky semafor na Postupimskom námestí, umiestnený na každej z piatich strán veže s hodinami. Tá dodnes stojí na svojej starej adrese. V roku 1927 sa konečne pridala k mestám, ktoré po každej stránke kráčali s výtvarnými technikami, aj Praha. Premiérový pražský semafor kúsok od Pražskej brány prepínal ešte policajt,

v roku 1930 však radní vytipovali miesto pre ďalšiu novinku – automatického strážcu dopravy. Samozrejme, na tom najrušnejšom mieste, tam kde pulzoval pouličný život a neutíchal zvuk klaksónov: na Václavskom námestí. Už vtedy tadiaľ denne prešlo okolo 20 000 áut. Dopravný chaos však odstraňovali naozaj pomaly. Jeden slovenský novinový článok o Prahe a Václavskom námestí z leta 1931 spomínal aj „nemožnou pomalosťou jazdiace tramvaje, potiacich sa policajtov riadiacich dopravu, nadvajajúcich kočišov a šoférov a úbohého, ako na ukážku vystaveného tri semaforey“.

Správny smer vývoja bol teda nastavený, každý rozvoj však musí mať svoje pravidlá. Koncom marca 1931 preto vo švajčiarskej Ženeve podpísali Medzinárodný dohovor o zjednotení cestnej signalizácie. Uplatnil princípy bezpečnosti na cestách aj v cezhraničnom meradle a semaforey s tromi farbami – červenou, žltou a zelenou – sa stali štandardom pre prakticky celý svet.

Zelená vlna

Kroky bratislavských chodcov usmerňovali lampy semaforov až od čias krátko po druhej svetovej vojne. Dopravní projektanti sa rozhodli osadiť prvé bezpečnostné zariadenia svojho druhu na Slovensku v lete 1949 na vtedy vyťaženej križovatke Molotovova – Poštová. Tú prvú ulicu poznajú Bratislavčania už po desaťročia ako Obchodnú a s výnimkou električiek a zásobovania je dnes pre iné formy cestnej dopravy uzavretá, druhá komunikácia je dokonca pešou zónou. Hoci sa teda Slováci dočkali semaforov až v povojnovom období, naše hlavné mesto zase až tak nezaostávalo. Ak si na porovnanie priblížime stav na kontinentálnom území Ázie, aj tam sa rozsvietili svetlá na semafore po prvýkrát v roku 1949 – konkrétne v izraelskej Haife.



Postupne bolo aj na Slovensku čoraz viac križovatiek chránených trojfarebnými „policajtmí“, preto mohli byť semaforey správne poprepájané. V roku 1970 napokon naši vodiči ocenili tú vytúženú a v ranných a poobedňajších špičkách čas šetriacu „zelenú vlnu“. Aby premávka prebiehala plynule, zosynchronizovali dopravní inžinieri signalizácie na dvoch významných dopravných spojnicách – na Račianskom mýte a pod Hlavnou stanicou blízko Slovenskej akadémie vied.


Svetlá pre chodcov

Kým štandardizovanie svetelnej signalizácie funguje v každodennej praxi už takmer storočie, bezpečnostné zariadenia pre chodcov sú o niečo rôznorodejšie. V ich prípade patrí prvenstvo Kodani. V dánskom hlavnom meste spustili v roku 1933 prevádzku prvých semaforov na svete určených výlučne pre peších.

Svetelná signalizácia môže byť aj vyhľadávanou turistickou atrakciou, prípadne námetom pre fotografov. Najmä v severoamerických mestách majú lampy nad priechodmi pre chodcov nápadné štvorcové či obdĺžnikové tvary a zdobia ich jednoduché texty príkazov, prípadne roztvorená dľaň naznačujúca zákaz. V Innsbrucku, v svetoznámom stredisku zimných a horských športov, vyobrazení panáčik v prípade červeného znamenania stojí s lyžami na pleciach, keď zasvieti zelená, už sa rúti dole svahom.

No priam vývozný artikel vytvorili zo semaforov v bývalej NDR. V roku 1969 sa totiž na legendárnej berlínskej mestskej tepne Unter den Linden objavil na semafore panáčik s charakteristickým klobúkom – Ampelmann stál s rozpaženými rukami alebo kráčaľ. O rok neskôr sa Ampelmann stal celoštátnou normou pre svetelnú signalizáciu a zaplavil všetky východonemecké mestá. Obyvatelia si týchto mužičkov zamilovali, a keď ich po zjednotení Nemecka začali nahrádzať svetlami „západného typu“, spisovali petície. Ich protesty boli úspešné, Ampelmann znova sleduje bezpečnosť chodcov v mestách niekdajšej NDR, expandoval aj do západnej časti Nemecka, navyše v súčasnosti patrí k najvďačnejším nemeckým suvenírom. Jeho vyobrazenia turisti nájdu na tričkách, perách či dáždňikoch a už existuje aj jeho ženská verzia.

Neistote napriek

 Jana Čavojská

Snažia sa komunikovať a svet im nerozumie, bezpečie hľadajú inde ako ostatní. Viera Hincová pracuje s ľuďmi na autistickom spektre a bojuje za práva ľudí s rodovou rozmanitosťou.

Viera Hincová je psychologička, terapeutka, ale hlavne mama transrodovej dcéry s Aspergerovým syndrómom. Keď ho v štrnástich rokoch diagnostikovali jej dcére, dala sa otestovať aj ona. Vďaka tomu pochopila veľa vecí, ktoré sa jej v živote udiali, porozumela svojim pocitom aj reakciám okolia. A profesionálne sa začala zaoberať inklúziou a právami menších.

Hovorí sa, že nastal akýsi boom odlišností na autistickom spektre. A že pomaly každý má vo svojom vnútornom prežívaní odchýlku od niečoho, čo definujeme ako normu. Je to lepšou diagnostikou alebo naozaj stúpa počet ochorení?

Kritériom je, nakoľko je človek schopný sa adaptovať na dianie okolo seba. V poslednom období sme prechádzali niekoľkými záťažovými situáciami. Mnohí vyčerpali veľmi veľa adaptačných kapacít. Náročné situácie menia fungovanie a reakcie nášho mozgu. Je to výzva pre osobnostný rast. Ľudí to privádza k tomu, že sa viac zameriavajú na svoje duševné zdravie. Čo sa týka autistickej odlišnosti, nárast počtu prípadov vnímame už viac ako pätnásť rokov. Je výrazný celosvetovo. U nás sa zároveň konečne viac diagnostikuje. Mnohí dospelí mali v minulosti stanovené úplne iné diagnózy než autizmus. Napríklad hraničnú poruchu osobnosti, depresie, obsedantno-kompulzívnu poruchu.

Bolo také komplikované odlíšiť ich od autizmu?

Kritériá pre diagnostiku autizmu sa menili a postupne sa upresňujú. Mozog človeka na spektre však naozaj pracuje inak. Veľmi zjednodušene to znamená, že človek funguje inak, ako by sme predpokladali. Väčšinou má aj výraznú zmyslovú precitlivosť. Na zvuky, farby, napríklad aj jedlo. Preto niektoré autistické deti nechcú jesť iné jedlá než

tie, na ktoré sú zvyknuté. Maličké dieťa nám nevie povedať, ako sa cíti. Plače, kričí, kope okolo seba. Tým dáva najavo, že niečo nie je v poriadku. No porucha autistického spektra je celý komplex charakteristík a prejavov. Človek môže mať citlivosť na rôzne veci, ale nemusí to zasahovať do jeho schopnosti adaptácie. Ľuďom na spektre autizmu alebo s ADHD robí ťažkosť fungovať tak, ako sa predpokladá a očakáva.

Robí to ťažkosť im alebo ich okoliu?

Aj, aj. Snažia sa niečo komunikovať svetu a svet im nerozumie. Dostávajú iné reakcie, než očakávajú. Okolie tiež dostáva úplne inú odozvu. Mama chce zobrať plačúce dieťa na ruky a ono plače ešte viac, lebo je citlivé na dotyk. Pre deti s autizmom sú veľmi zaťažujúce aj situácie, na ktoré sa ostatní tešia. Napríklad narodeniny alebo Vianoce. Reagujú stresom aj na darčeky a prekvapenia.

Nesedí im praveľa ruchu naokolo?

Áno. Bezpečie pre ne predstavujú opakované činnosti, zabehaný režim. Zvýšenú hladinu stresu im môže spôsobiť aj zdanlivá drobnosť. Dlhodobý stres môže vyvolať prílišnú reaktivitu, ale aj opačnú reakciu, útlm a únavu. Deti a mladí ľudia na spektre sú bežne veľmi unavení. Ani zďaleka nevládzu toľko, ako ich bežní rovesníci. Vyzerá to ako lenivosť, ale je to únava.

Pri ktorých príznakoch by rodičia mali spozornieť, že môže ísť o niečo vážnejšie?

Napríklad oneskorená reč, ak dieťa nereaguje na oslovenie, má problémy s komunikáciou, so spánkom, s akoukoľvek zmenou, ak sa na niektorých ľuďoch príliš naviaže a iných úplne odmieta. V určitých štádiách vývoja sú podobné prejavy bežné, u ľudí na spektre je toho však vždy veľa. Trvá to dlhšie, reakcie

sú intenzívnejšie. Zvýšenej senzitivity je teraz veľmi veľa. Môže to byť spôsobené technologickými vplyvmi a rýchlo sa meniacim prostredím. Podľa niektorých zahraničných odborníkov je neurodiverzity, rôznorodosti, tak veľa, že ju ani nemá zmysel diagnostikovať. No diagnostiku potrebujeme ako „rozcestník“, smerovku, kadiaľ ísť a čo robiť. Autistov je približne 1,5 % populácie, ľudí s ADHD 6 - 7 %, s dyslexiou okolo 20 %. Keď sa to sčíta, tak neurodivergentných ľudí, teda tých, ktorí výraznejšie pociťujú odchýlky od bežného spôsobu fungovania, môže byť až okolo 30 %.

Existuje vôbec bežný spôsob fungovania?

To, čo sme zaň považovali pred dvadsiatimi rokmi, už nezodpovedá tomu, čo potrebujeme teraz. Ak berieme neurodiverzitu ako súčasť života, môžeme robiť univerzálne kroky, poskytovať univerzálnu podporu deťom, mladým a dospelým, lebo vieme, že u veľmi citlivých ľudí funguje nervová sústava na stresovej odpovedi. Stresové situácie sa náš mozog prirodzene snaží vyvažovať. Dieťa sa niečo naučí, len ak zažíva chvíle, pri ktorých jeho nervový systém zregeneruje. Musíme aktivovať tú časť nervovej sústavy, ktorá má za úlohu upokojenie. Aktivuje sa rôznymi spôsobmi. Hojkanie, skákanie, behanie, ale aj hryzenie. Vnímame to ako rušivý prejav, no je to prejav snahy mozgu dostať sa do pohody.

Naučí sa tak pracovať so svojimi pocitmi a zvládať situácie, ktoré sú preň krízové?

Cieľom je budovať a posilňovať adaptačné mechanizmy. Takáto podpora musí byť súčasťou každodenného života v rodine, nie v terapii. Dieťa musí byť pri bežných činnostiach v pohode, mať z nich radosť, dobrý zážitok. Detiský mozog sa najviac naučí formou hry. Deti s Aspergerovým syndrómom majú



veľmi dobrý intelekt a výrazné špeciálne záujmy. Tie môžu byť kľúčom ku všetkému, aj k učeniu. Len náš systém na to nie je dostatočne flexibilný. Potom hrozí, že budú zlyhávať kvôli tomu, že sa napríklad nevedia naučiť roky v dejepise. No keby sa mu prepojili s jeho záujmom, zvládlo by to. Nie je to totiž o intelektu, je to o celkovej kapacite učenia sa. Keďže tieto deti spracovávajú neustále veľké množstvo podnetov, treba nájsť vhodnú cestičku, ako daný poznatok uchopiť.

Čo si myslíte o názore, že inklúzia nie je vždy dobrým riešením, keďže deti kvôli svojej odlišnosti možno v kolektíve nezažijú pocity úspechu a prijatia?

Prístupy, ktoré berú do úvahy neurodiverzitu, hovoria, že súčasný systém nie je vyhovujúci pre žiadne dieťa. Ani pre bežné deti nie je dobré, že ich nútime fungovať v tridsaťčlenných rovesníckych kolektívoch a žiadame, aby niekoľko hodín denne robili všetci to isté. Inkluzívny prístup znamená akceptovať, že každé dieťa je individualita, má silné aj slabšie stránky. Inklúzia zahŕňa aj tú vekovú. V prírode nie je prirodzené, aby boli spolu len mláďatá rovnakého veku. Prirodzené fungovanie komunity znamená deti rôzneho veku. Staršie v niečom to mladšie potiaha a v niečom sa k nemu pripojí. Podľa svojich schopností môže dieťa riešiť matematiku so stredoškôlkami a prírodovedu na úrovni prvého stupňa základnej školy. Chceme všetko priemerovať a potom máme pocit, že veľa detí do toho systému nevieme zaradiť. A výčitka, že nezažijú úspech? Niektorí to dokonca berú tak, že brzdia ostatných. Keby existovala inklúzia na úrovni, že každý v triede funguje v rôznych skupinách s rôznymi výzvami, nemá žiadne dieťa dôvod nezažiť úspech. Na úspech a výkon sme príliš zameraní. No duševné zdravie závisí aj od prijatia a toho, ako vieme podporovať deti tam, kde sa práve nachádzajú. Nie ich nasilu niekam tlačíť. Ak zachytíme, v čom sú dobré, a dáme tomu priestor, budú sa rozvíjať. Aj veľa bežných detí zlyháva, lebo systém sa im nevie prispôbiť.

Existuje už niekde systém, aký ste opisali?

Prístupu s rozčlenením učiva sa snažíme priblížiť trojročiami, ktoré sa u nás začínajú zavádzať. Vzdelávacie výsledky by nemali byť hodnotené každý rok, ale v trojročných intervaloch. Rozčlenenie učiva na rôzne úrovne funguje

v mnohých školách v zahraničí aj na súkromných a alternatívnych školách u nás. Som veľmi rada, že sa k nám dostávajú koncepty bezpečnej školy. Nie sú iba o dieťati. Hovoria o spolupráci s rodičmi, podpore pre učiteľov a sprievodcov, komunikácii spôsobom, ktorý nie je hodnotiaci ani vylučujúci a podporuje pocit bezpečia. Prostredie by nemalo byť príliš presýtené farbami, mali by v ňom byť oddychové zóny, možnosti na preladenie nervovej sústavy, ak je dieťa príliš preťažené. Niektorí si na to potrebuje zaliezť do kútika a čítať knihu a niektorí zas potrebuje skákať na trampolíne. Takže prostredie by malo byť variabilné. Aj náš prístup.

Rodičia detí so špeciálnymi potrebami sa však často stretávajú na školách s nepochopením, či už od pedagógov, alebo od ostatných rodičov. Potrebujeme všetci lepšie porozumieť inklúzii?

Pre inklúziu musíme získať aj bežných rodičov. Ale robíme to trochu nesprávne. Snažíme sa im vysvetľovať, že tým pomáhajú nejakým iným deťom. Tento naratív treba otočiť. Lebo z inkluzívneho prístupu benefitujú všetci. Rodičia bežných detí musia získať istotu, že ich dieťa dostane pre svoj rozvoj všetko, čo potrebuje. Odpor k zmene je prirodzený. Ľudia zvyknutí na niečo iné si nevedia predstaviť napríklad školu bez známok. Prvým krokom by malo byť maximálne pätnásť detí v triede, aby sa im učiteľ mohol venovať a reagovať na ich rozmanité potreby. Ale štruktúra a financovanie nášho školstva na to nie sú nastavené. Spätná väzba od učiteľov v školách, kde s tým pracujú, je pozitívna. Aj oni sami sa cítia lepšie.

Stretávate sa s tým, že sa dávajú testovať aj ľudia v dospelom veku, lebo majú pocit, že sa v niečom vyvíkajú normálu?

Áno. Teraz celkom často. Keď diagnostikujú dieťa, tak väčšinou vysvitne, že s rodičom to bolo podobné, keď bol malý. Dnes za týždeň dostaneme toľko podnetov, čo kedysi človek dostal možno za celý rok. Prostredie sa zmenilo veľmi výrazne. Prispôbiť sa tomu je náročné. Deti si ťažšie budujú adaptačné mechanizmy. My starší sme tá povestná žaba varená vo vode. Zvykali sme si postupne. Lenže v tom zraniteľnom veku, keď sme boli malí, sme neboli takí preťažovaní ako deti teraz. Ľahšie sme si vybudovali adaptačné kapacity. Ale faktom je,

že pod vplyvom prostredia a krízových situácií ako covid a vojna na Ukrajine môžu naše adaptačné kapacity naraziť na svoje limity. Veľa ľudí nestíha, nevládze. Prichádzajú na hranicu toho, čo zvládajú. Majú ťažkosti fungovať bežným spôsobom.

Ako im pomôže, keď sa otestujú a dozvedia, že majú napríklad Aspergerov syndróm?

Zažila som to aj ja. Pred desiatimi rokmi bola diagnostikovaná ako Aspergerka moja dcéra. Informácií bolo vtedy ešte pomerne málo. Niektorí mi neskôr povedali, že keď tomu tak rozumiem, možno som aj ja na spektre. Dala som si urobiť diagnostiku a potvrdilo sa to.

Čo ste cítili?

Úľavu. Pochopila som, prečo sa mi v živote diali nejaké veci, prečo som nejakým ľuďom nerozumela a ani oni mne. Pre Aspergerov je napríklad typický výrazný cit pre spravodlivosť. Keď sa niečo stane, vraciam sa k tomu, chceme, aby to bolo vysvetlené, chceme pochopiť, čo sa stalo na oboch stranách. Ostatní to berú ako pomstu. Človek s Aspergerom je niekedy naozaj ako z inej planéty. Nedáva mu zmysel, prečo by sme sa mali baviť o tom, aké je počasie a viesť bežné small talky. Po diagnostike si porozumie a trochu sa mu uľaví. Pochopí, že s inými sa nezhdol, lebo veci vnímali odlišným spôsobom. Ďalšia vec je manažovanie záťaže. V bezpečí sa cítim s menším počtom ľudí. Napríklad počas školenia môžem mať okolo seba veľa ľudí, ale ja musím byť tá, kto vedie komunikáciu a riadi tú situáciu. Vtedy ma neprivádzajú do neistoty. Na konferencii vydržím a komunikujem s ostatnými, ale na večerok už nejdem, lebo by to bolo na mňa priveľa. Keď rozumieme, prečo to tak je, neobviňujete sa z toho, že sa s niekým nechcete rozprávať.

Prečo trvalo tak dlho, kým diagnostikovali vašu dcéru? Niektorí by sa možno pýtali: mama psychologička nevidela nejaké príznaky?

Mama psychologička videla, že dieťa je nadané, veľmi citlivé, vnímavé. Nemala som rámec na to, aby som to nazvala Aspergerovým syndrómom, lebo pred dvadsiatimi rokmi to prakticky nebolo. Aj to, čo sa dnes učí o autizme, je veľmi málo. Robili sme napríklad Živé knižnice pre pedagogické fakulty. Vyučujúci nám povedali, že to, čo porozprávali rodičia



detí na autistickom spektre, dalo študentom viac ako celý semester prednášok.

Vaša dcéra je transrodová. Zvažovali ste, či budete tak otvorene komunikovať jej transrodovosť, váš aj jej Aspergerov syndróm? Predsa len, môže vám to obom priniesť do života veľa negatívneho.

O týchto témach treba hovoriť. Myslí, že autoritou svojej profesie môžem veľa urobiť. Venujem sa dynamike vzťahov menšín a väčšiny. Je pre mňa záväzok prinášať pohľad človeka, ktorý k menšine, zraniteľnej skupine, patrí. Mój cit pre spravodlivosť hovorí, že nie je fér presadzovať iba jeden spôsob života a nepripúšťať nič iné. Zároveň si myslím, že je pekné objavovať rozmanitosť. O dcére hovorím s jej súhlasom. Nemá potrebu byť neviditeľná. Chce priniesť zmenu. V tomto sme si podobné.

Aj na vraždách na Zámockej ulici sme videli, kam až naša spoločnosť dokáže zájsť v nenávisti voči príslušníkom niektorých menšín. Máte o dcéru strach?

Ako mama som pocítila obavy hneď, ako povedala, že je transrodová. Bola som si plne vedomá, že vzhľadom na to, ako ľudia reagujú na inakosť, to bude mať veľmi zložitú. Zároveň som presvedčená, že strach nás nemôže zastaviť. Naopak, musíme vyjsť von a hovoriť. Z reakcií ľudí vnímam aj nepochopenie. Niektoré sú až neetické.

Ako reagujete?

Keď ide o človeka, na ktorom mi záleží, snažím sa vysvetľovať. Ale určite

nejdem do hádok, ktoré nemajú význam. Raz sa niekto na moju reakciu urazil. Povedala som mu, že to, ako zle sa cíti on, je nič oproti tomu, ako veľmi jeho presvedčenia ubližujú ľuďom, ktorých sa týkajú. Niektoré presvedčenia sú v ľuďoch hlboko zakorenené a bludným spôsobom podporované. Ak ich berú ako dôvod svätej vojny a ubližovania iným, je ťažké ich presvedčiť.

Čo vám ako prvé napadlo, keď vám dcéra oznámila, že je transrodová?

Vedela som, že to nemôžem spochybňovať. Že už prešla nejakú cestu, jej prežívania je autentické a žiadna pochybnosť nie je na mieste. Zároveň som dostala strach. Vedela som, že to bude veľmi náročné pre ňu aj pre nás. Ona mala v tom čase už vážne depresie. Vynorila sa mi spomienka na jej narodenie. Mala som vtedy v hlave myšlienku, že mám dcéru, hoci objektívne to bol syn. Nemala som pre to rámec, ako to uchopiť, iba som sa snažila svoje dieťa prijať bezvýhradne. Preto som tú myšlienku potlačila, ale vyšla na povrch v tom okamihu, ako sa mi dcéra zverila.

Trvalo vám dlho spracovať tú skutočnosť?

Niekoľko týždňov, ak nie mesiacov. Nemala som problém to akceptovať, skôr to emocionálne spracovať a pripraviť sa na to, čomu budeme čeliť. Dcéra mala osemnásť a chcela si to riadiť sama. Aj mladším deťom treba dať veľkú mieru autonómie. Ony majú rozhodnúť, či to chcú povedať kamarátom, v rodine, v škole. Bezpečie je pri coming-oute dôležité.

Viera Hincová

Psychologička, lektorka, blogerka, autorka podcastu *Deti bez návodu*, spoluautorka portálu *beznavodu.sk*, matka dospelé dcéry s Aspergerovým syndrómom. Inklúziu sa venuje od roku 2006. Spolupracovala so Štátnym pedagogickým ústavom na tvorbe podporných opatrení v rámci kurikulárnej reformy školstva, pripomenovala tvorbu diagnostických štandardov pre autizmus na ministerstve zdravotníctva. Venuje sa tiež právam ľudí s rodovou, sexuálnou a vzťahovou rozmanitosťou.

A rodičovský coming out?

V určitej fáze som musela vo svojom prostredí povedať, že mám transrodové dieťa, že si zmenilo meno a očakávame, že ju budú oslovovať tým menom a tým rodom, o ktorých ona hovorí, že k nej patria. Sčasti nám do toho zasiahol covid. Veľa vecí prešlo v skrytosti. Ale boli situácie, keď sa mi podlamovali kolena. Napríklad keď som o tom mala povedať svojim súrodencom. Nasledoval profesionálny coming out. Už predtým som robila semináre o Aspergerovom syndróme a Živé knižnice a veľa som o svojom dieťati rozprávala. V jednom momente, cez podcast *Deti bez návodu*, som urobila podcast k transrodovosti. Ním som začala v profesionálnej oblasti hovoriť o tom, že mám transrodovú dcéru.

Čo by sa podľa vás muselo zmeniť, aby naša spoločnosť začala vnímať inakosť ako bežnú súčasť života?

Ak sa vrátíme k téme bezpečia, tak je to práve pocit ohrozenia, ktorý nám maľuje čerta na stenu. Ľudia, ktorí sa necítia v bezpečí, si vytvoria nejakého nepriateľa. Nahovávajú si, že keby neexistoval, všetko je v pohode. Je to nezrelý postoj. Zrelý človek vie, že pocit istoty môže nájsť iba sám v sebe. Neistota je súčasťou života. Nemá však nič dočinenia s tým, čo robia iní. Je na mne, aby som sa s ním vysporiadala. Všetko je o nás. Ako neistotu dokážeme spracovať a zostať dobrými ľuďmi. Napriek tomu, aké je to ťažké a že nerozumiem mnohým veciam, ktoré sa dejú, sa ja sám rozhodujem byť dobrým človekom a neubližovať iným.



ky! Žijú si tu ako v raji, ale keď zavolá sloboda, v mihu sú preč.“

Dvadsaťšesťročný mladík už vie, ako dostať operené utečenky späť. Vo výbehu vysype obsah vedra. Okamžite príbehne niekoľko hladných sliepok a vydobávajú zeleninu. „Len baklažán neznášajú, niekedy z neho mávajú žalúdočné problémy,“ vysvetľuje. Alex predtým nemal so sliepkami nič spoločné. Až kým nezačal žiť vo VinziRast am Land. Tu, uprostred Viedenského lesa, je veľa miesta pre sliepky aj ľudí. Presnejšie pre ľudí, ktorí o svoj domov prišli.

Pôda pod nohami

V minulosti tu vystupovali z limuzín alebo helikoptér dobre situovaní hostia, prichádzali sem na dovolenku a v príľahlom chráme pre gurmánov sa nechávali rozmaznávať hviezdny kuchárom. To sa skončilo v roku 2016. Dlhmi zataženú nehnuteľnosť v konkure odkúpil sociálne angažovaný podnikateľ Hans Peter Haselsteiner a daroval ju spoločnosti VinziRast - videnskej neziskovej organizácii, ktorá už 20 rokov robí nezvyčajné projekty pre ľudí bez domova, ako sú spoločné byty, v ktorých žijú študenti spolu s ľuďmi, ktorí stratili domov. Po troch rokoch rozsiahlej rekonštrukcie v máji otvorili hotel VinziRast am Land.

Podľa rakúskeho štatistického úradu Statistik Austria asi 58 percent z približne 19 450 ľudí bez domova v Rakúsku žije vo Viedni. Vo vidieckych oblastiach ich je len niekoľko stoviek. Prečo teda treba veľký dom pre ľudí bez domova práve tu, uprostred ničoho?

„To, že príroda lieči a upokojuje, už dávno vieme,“ hovorí riaditeľka Irina Baumgartner a zasmie sa. Je presvedčená, že tunajšie prostredie je oveľa účinnejšie ako vo Viedni. Prečo? Baumgartner mávne rukou a ukáže von: „Práve pre toto: miesto, veľa miesta!“ To je podľa nej k dispozícii nielen ako samotný priestor, ale aj ideologicky: napríklad ako voľný priestor pre nápady a (zabudnuté) talenty. Cieľom je, aby ľudia bez domova v prírode znovu získali pôdu pod nohami.

Ako starší brat

VinziRast am Land nie je klasiscké zariadenie pre ľudí bez domova, ale projekt zamestnanosti s ubytovaním a hospodárstvom. Kto

chce bývať v jednej zo šiestnástich jednolôžkových izieb, akceptuje pravidlá: predovšetkým pomáhať pri pestovaní a zbere ovocia a zeleniny, pri chove a starostlivosti o sliepky, vo farmárskom obchode, kde sa predáva úroda a vajcia, alebo pri prevádzke hotela. Za svoju prácu - tri až šesť hodín denne - dostávajú obyvatelia a obyvateľky menšiu mzdu. Za stravu a ubytovanie platia 250 až 350 eur mesačne, podľa výšky príjmu. Za to tu môžu zostať teoreticky tak dlho, ako chcú.

Max pochádza z Kolína nad Rýnom. Muž, ktorý by so svojou rozstrapatenou hrivou a bradou pokojne zapadol do nejakej rockovej kapely, rozpráva, že do Rakúska doslova utiekol od svojej rodiny. S nevlastným otcom zažíval neustály stres. Na dennom poriadku bolo násilie. „Dvakrát som skončil dobitý takmer na smrť,“ hovorí.

Najprv býval u kamarátky vo Viedni, pracoval ako vodič doručovacej služby a žobral na železničnej stanici. Zo spoločného podnájmu ho vyhodili, pretože mal dlhy na nájomnom. „Nikdy by som si nepomyslel, že sa mi to stane, ale skončil som bez domova,“ pokračuje. V jednom dennom stacionári vo Viedni sa zoznámil s Rakúšanom Alexom: „Vypýtal som si od neho cigaretu. Hoci žiadnu nemal, dali sme sa do reči. Mám pocit, akoby to bol môj starší brat,“ hovorí Max. Spoločne sa pretŕkali núdzovými ubytovňami, prespávali aj na ostrove Donauinsel, mieste obľúbenom u videnských ľudí bez domova, kde sa dá nenápadne postaviť stan.

Pod veľkým tlakom

Keď sa Alex s Maxom v istom zariadení charity dopyčuli o hoteli VinziRast am Land, hneď spozorneli. Po telefonáte s riaditeľkou Irinou a jednom skúšobnom mesiaci sa sem nastahovali. Takto to zvyčajne prebieha. Už tu žijú viac než šesť týždňov. „Vôbec odtiaľto nechcem odísť,“ tvrdí Alex. Dôvodom je aj 290 sliepok a ich 59 kuriatok, o ktoré sa kamaráti spoločne starajú. Sú medzi nimi aj vzácne plemena, ako je Araucana, sliepky, ktorým chýbajú chvostové perá a stavce. A potom je tu ešte impozantný biely kohút menom Snowbird. Má vraj už

O sliepkach a ľuďoch

Simone Deckner, Hinz&Kunzt, preklad: Linda Magáthová Martin Stöbich

Kedysi sa tu stretávali pekní a bohatí. Dnes je niekdajší hotel vo Viedenskom lese miestom, kde opäť môžu nájsť pôdu pod nohami ľudia bez domova – aj s pomocou šťastnej, voľne pobejúcej hydiny.

20 rokov. „Niekedy sa so sliapkami rozprávam,“ hovorí Alex. „Viem, že možno nerozumejú mojim slovám, ale mám pocit, že vedia, ako sa človek cíti. Často je to pre mňa jednoduchšie, ako rozprávať sa s ľuďmi.“ Veda mu dáva za pravdu. Sliapky majú dobre vyvinuté sociálne správanie a dokážu rozoznať ľudí podľa tváre.

Ale ani na vidieku to nejde bez kontaktu s ľuďmi: „Sme tu ako jeden veľký zdieľaný byt, každý je závislý od ostatných,“ hovorí Irina Baumgartner. V súčasnosti je v Mayerlingu obsadených osem izieb. V minulosti ich bolo viac. Tento projekt však nesedí každému. Len pred niekoľkými dňami museli deložovať jedného obyvateľa, ktorý mal problém s alkoholom, musela dokonca prísť aj polícia. V domoch VinziRastu formálne žiadny zákaz konzumácie alkoholu neexistuje. Skúsenosti však ukázali, že pre závislých ľudí toto nie je to pravé miesto. Nie sú tu zatiaľ sociálni pracovníci a chýba pomoc lekárov. Okrem Baumgartner, ktorá predtým pracovala v zahraničí ako humanitárna pracovníčka, sú tu len dvaja stáli zamestnanci. Pomáha im 50 dobrovoľníkov, štruktúra sa stále ešte len budujú. „Sme pod veľkým tlakom,“ hovorí Baumgartner, ktorá často celé dni nevidí svoj byt vo Viedni, pretože prespáva tu. Je už treťou riaditeľkou tohto mladého projektu.

Správne miesto

Pre Leona je VinziRast na vidieku tým správnym miestom. Predtým, ako sem 26-ročný mladík prišiel, žil s tromi spolubývajúcimi v jednej izbe v núdzovom ubytovaní. Vraj to bolo náročné. „Ja som ešte aj transgender, beriem hormóny. Proste sa tam toho zbeholo veľa naraz,“ rozpráva a pohráva sa so zväzkom kľúčov. Tu na vidieku má Leon vlastnú izbu s veľkou posteľou. Nad ňou visí farebný gobelín s potlačou Budhu. Leon zbiera figúrky Budhu. Má ich asi tridsať. Okrem troch detských Budhov tu nie je vystavený žiaden. „Zatiaľ sú uložené u jedného kamoša v škatuliach,“ hovorí. Čo preňho znamená vlastná izba? „Bezpečie. Súkromie. Jednoducho priestor, kde môžeš byť,“ odpovedá.

Napriek tomu bola prvá noc ťažká: „Zo začiatku to bolo naozaj super a tešil som sa. Potom som sedel vo svojej izbe a odrazu som sa totálne rozfňukal. Všetko sa na mňa zosypalo. Pomyslel som si: ‚Dokelu! Teraz som tu sám! Nikoho nepoznám!‘ Bola to katastrofa.“

Pomohlo niekoľko vecí: terapia, ktorú teraz podstupuje v meste. A spolubývajúci, takmer všetci v jeho veku a s podobnými príbehmi, s ktorými sa môže rozprávať. Každé ráno o ôsmej hodine spoločne raňajkujú. O jednej hodine je obed - v službe v kuchyni sa striedajú. A čo okrem toho pomáha? Leon vyrastal na vidieku a vyučil sa za záhradníka. „Pre mňa neexistuje nič lepšie ako práca v prírode a s prírodou,“ hovorí. Dnes ráno varil kečup z nazbieraných paradajok - nikdy predtým nič podobné nerobil. Tu, v niekdajšej kuchyni hviezdneho šéfkuchára, je ešte časť starého vybavenia. A veľa priestoru vyskúšať si, čo je vo vás.

Nový začiatok



Uprostred Viedenského lesa ponúka zariadenie VinziRast am Land na ploche približne 27 000 metrov štvorcových priestor pre ľudí, ktorí boli kedysi bez domova. Venujú sa poľnohospodárstvu a chovu kurčiat a za poplatok tu môžu bývať v niekdajšom hoteli - na dobu neurčitú. Kurín priviezli z Korutánska a už získal aj ocenenie za architektúru. Okrem traktu pre obyvateľky a obyvateľov sa tu nachádzajú aj hotelové izby, obchod na predaj výrobkov z dvora a miestnosti na semináre. Zámer je financovať VinziRast am Land z prenájmu a predaja ovocia, zeleniny a vajec.

- 1 Max. S Alexom sa spoznal vo Viedni, keď ešte žil na ulici. Tu sa starajú o to, aby sa dobre darilo sliapkám - a aj im samotným.
- 2 Ďaleko od veľkomesta: Vo VinziRast am Land žijú a pracujú ľudia, ktorí kedysi nemali domov.
- 3 Pestujú tu desať rôznych odrôd paradajok. Leon z nich práve varí kečup.
- 4 Max utiekol do Rakúska z Kolína nad Rýnom pred svojou vlastnou rodinou. Nevlastný otec ho dvakrát dobil takmer na smrť.
- 5 Leon. Ako dlho tu chce zostať? „Ako dlho to len pôjde,“ odpovedá.
- 6 Pre Alexa je často jednoduchšie komunikovať so sliapkami ako s ľuďmi. Ako keby vedeli, čo práve cíti.





Srdcom záchranár

  Jana Čavojská

Lebo to bolo treba – skromne odpovie Walid El Hage, po mame Slovák, po otcovi Libanončan, ktorý v Libanone rozbehol záchrannú zdravotnú službu pre približne stotisíc ľudí.

Domov sa chodí len osprechovať a prezliecť. Ináč prakticky žije na základni záchranárov. Voľno má v piatok a v nedeľu. Z toho v piatok po šiestej večer. Tridsaťštyriročný záchranár vyštudoval strednú elektrotechnickú školu v Starej Turej, odkiaľ pochádza jeho mama. Potom sa vrátil do Aanoutu v Libanone, dediny, kde sa narodil jeho otec. Robil elektrotechnika, otvoril si malý obchod s elektronikou. V roku 2014 bol svedkom vážnej nehody na štvorkolke. Chalan dostal šmyk a spadol na železné tyče, ktoré mu trikrát

prebodli brucho a rozbili panvu. No hoci je to do najbližšej nemocnice iba sedem kilometrov, vybavená sanitka potrebovala minimálne štyridsať minút, aby sa k pacientovi dostala. Walid a ostatní okoloidúci muža naložili do auta a odviezli do nemocnice.

Zbierka na sanitku

V Libanone totiž veci fungujú inak. Niekde má záchrannú zdravotnú službu Červený kríž, inde zasahujú iba dobrovoľníci, a nie všetci

majú skutočné sanitky s potrebnou výbavou alebo dvadsaťštyrihodinovú pohotovosť. Walid si uvedomil, aká potrebná je v jeho regióne záchranná zdravotná služba. Prihlásil sa do Červeného kríža, prešiel kurzami a robil tam dobrovoľného výjazdového záchranára. „A potom som tú myšlienku preniesol aj sem,“ konštatuje jednoducho.

To už jeho obchod s elektronikou skrachoval. V Červenom kríži mal byť totiž jeden deň do týždňa, no trávil tam takmer všetok čas a obchodu sa veľmi nevenoval. Za svoje peniaze si nakúpil záchranárske vybavenie, aby mohol pomáhať: golier na fixovanie chrbtice, dlahy, kyslík. Vo vedľajšej dedine mali sanitku, síce nevybavenú, ale Walid so svojimi vecami už dokázal reálne poskytnúť prvú pomoc a základné ošetrovanie. „Ako minisanitka slúžilo aj moje auto, bral som ním ľudí, ktorí potrebovali prevoz do nemocnice.“

Potom založil organizáciu Development for Life and Peace. Na jej prvú sanitku sa vyzbierali ľudia v dedine. Dali dokopy 45 000 dolárov. Walid mohol kúpiť auto a dať ho prerobiť. Doteraz funguje a pomáha chorým a zraneným z Aanoutu a päťnástich ďalších obcí. Dohromady slúži asi stotisíc ľuďom. Chodí hlavne k nehodám, srdcovocievny problémom a úrazom. „Veľa nehôd je na motorkách. Hlavne Sýrčania. Vezie sa celá rodina, majú nehodu a hneď máš na zemi piatich pacientov,“ konštatuje Walid.

Koľko stojí štipch?

Vo Walidovom tíme je dvadsaťštyri záchranárov, väčšinou študenti alebo absolventi, ktorí si nemôžu nájsť prácu. Všetci pracujú ako dobrovoľníci. Okrem sanitky majú aj malú ambulanciu, kde robia preväzy, EKG a iné základné ošetrovanie. Spolupracujúci lekári sem chodia aj zašívajú rany. Tiež dobrovoľne a zadarmo, lebo chcú pomôcť. Libanon je v ekonomickej kríze, systém zdravotného poistenia ako u nás tam neexistuje. Za každý štipch musí pacient v nemocnici zaplatiť desať dolárov. Priemerná mzda je 250 dolárov. Reálne by si z nej človek mohol teda dovoliť dvadsaťpäť štipchov. Tu to má zadarmo. Rovnako ako preväzy rán a popálenín.

NOTA BENE

12 2023

Príbeh

31

Maľovaný rok

  Mária Mühl

Výtvarníčka Tina Minor vytvorila dvanásť autorských ilustrácií do nášho kalendára NOTA BENE na rok 2024.

Kruh života je hlavnou líniou nového kalendára. Je pretkaná do dvanástich mesiacov v roku. Tina mala v sebe tento koncept rozpracovaný už niekoľko rokov. Vďaka spolupráci s NOTA BENE ho premietla na papier.

„Rada zobrazujem ženy v rôznych podobách, náladách, životných etapách. Dá sa to krásne spojiť s etapami zmien života. Ako sa menia, tak sa mení aj príroda a ročné obdobia,“ vysvetľuje Tina, ktorá pre NOTA BENE kreslila prvýkrát. „Nechcela som použiť už existujúce kresby. Zobrala som dvanásť svojich obľúbených ilustrácií a pretvorila som ich pre kalendár. Bolo to akoby reštaurovanie. Motívy už existovali. Dva týždne som intenzívne kreslila. Tvorila som koláž akvarelu. Ten som si pripravila, oskenovala a potom digitálne dotvárala.“

Tina sa snaží zachovať aj pri digitálnom procese jednotlivé vrstvy maľby, takže aj v tlačenej forme vyzerajú ako maľované. Kresby pôsobia starosvetsky. Je vidieť stopy akvarelu, ťahy štetcom či štruktúru pastely. Dvanásťka predstavuje pre Tinu magické číslo. Je rovnako ucelené ako kruh. Dvanásť bolo apoštolov i mesiačikov. Dvanásťka je na hodinách, keď plynie čas.

„Každý mesiac zobrazuje jednu etapu života. Január je ako zrod nového života aj roka, pokojné spiacie bábätko v zime pod perinkou, srnčie stopy v snehu. Február je radostné objatie, svet zábavy, fašiangy, život začína objavovať tempo. Marec ako mesiac knihy, dieťa si číta, skúma, báda, objavuje. V apríli sa už život dostáva

do takého tínedžerského veku, počasia je rovnako premenlivé ako meniace sa nálady, ale nakoniec aj tak príde slnko. Máj sú prvé objatia a lásky, jún nesie odkaz zvodného dievčaťa Hany Hegerovej, na uchu visia čerešne. Obdobie lovu a lovenia vo vzťahoch prichádza v júli a s ním mladá žena so srnkou. August je už žena, ktorá sa ponára do svojich hĺbok a vníma potrebu preskúmania samej seba. Plody svojej osobnosti zbiera v septembri, prichádza aj muž, ukazuje sa hniezdo, bocian a žena je dostatočne zrelá, aby sa usadila. V októbri už nepotrebuje loviť, je to taká šamanka. Zrelá

silná žena ukotvená sama v sebe. November sa spája s Dušičkami, žena so sviecou odchádza, objavuje sa smútenie. Kruh uzatvára starena s holubicou, ktorá jej vyletuje z tela. Je to odkaz na mier, zmierenie sa so životom a koncom.“

Samu seba v kruhu svojho života dnes Tina vidí v septembri. Kresby tvorila tak, aby sa na jeden celok človek dokázal pozeráť tridsať dní, a zároveň ho neunudil. Jej základná línia skrýva vždy niekoľko vrstiev, ktoré sa dajú stále odhaľovať. „Ja som stále jednou nohou akoby v dieťati. Veľa vecí vychádza z môjho detstva. Mám asociačnú pamäť a obrazy si dávam hneď do metafor. Môj brat sa na mne smeje, že mám sloniu pamäť. Z toho najviac aj čerpám.

Je to pre mňa prirodzená esencia, kedy sme sami sebou,“ dodáva.

Vyštuďovala síce marketing a krátky čas sa mu venovala, ale nakoniec sa vydala inou cestou. Posledných desať rokov sa aktívne venuje kresleniu ako freelancerka. V kreslení sa zdokonaľovala na základných umeleckých školách. „Mala som šťastie na pedagógov. Nikto mi netlačil svoj názor, práve naopak. Čerpám z techník, ktoré som sa naučila. Keď som objavila, že akvarel sa dá zmazať vymytím, tak ma to vystrelilo úplne do inej roviny. Dovtedy som si myslela, že čo namaľujem, sa už nikdy nezmaže,“ usmieva sa Tina.

Do kresieb vkladá svoje prežívanie, prírodu, detstvo. Svoje diela zverejňuje na sociálnych sieťach a tam ich aj predáva. Tak sa po odchode zo sveta marketingu dostala do širšieho povedomia. Ilustruje aj rozprávkové knihy. Práve tie ju pritiahli do maľovaného sveta, keď si v nich listovala ako dieťa a vytvárala vlastné príbehy. Momentálne žije v Portugalsku, kde hľadá nové inšpirácie. „Mojím snom je vydať vlastnú knihu, kde bude hlavnou hrdinkou môj pes Suri.“

Kúpou kalendára pomôžete predajcom ľahšie prežiť zimu a potešíte ním na Vianoce priateľov a známych.



Aj výjazdy záchranárov sú bezplatné. Kto je na tom finančne lepšie, zaplatí, a z tých peňazí sa potom financuje chod záchrannej služby. Aj pacienti, ktorí prídu do ambulancie, môžu dobrovoľne prispieť do pokladničky. „Na konci mesiaca ju otvoríme, spočítame, koľko sa vyzbieralo a dokúpime potrebný materiál,“ hovorí Walid. Od ministerstva zdravotníctva žiada každý mesiac príspevok na lieky. Nepotrebné lieky mu nosia aj ľudia. Záchranári ich potom dávajú tým, ktorí si ich nemôžu dovoliť – lebo aj za lieky sa platí.

Rovnaké je to v nemocniciach. Nekaký nedostatočný systém zdravotného poistenia existuje, ale kto nemá dobré súkromné poistenie, musí za ošetrovanie či operáciu zaplatiť. „V nemocniciach nás už poznajú. Keď dovezieme pacienta, ktorý na to nemá, vedia, že v dedine ľudia zorganizujú zbierku a vyzbierajú sa mu na liečbu. Takže ho ošetrí,“ rozpráva Walid. „Kto žije v zahraničí, tiež posiela peniaze. Je tu človek, ktorý ide každý mesiac do lekárne, pozrie sa, kto nemá zaplatené lieky, a doplatí, koľko môže. Iní kupujú potraviny a rozdávať ich chudobným ľuďom. Ďalší oblečenie. Aj my zbierame oblečenie a plienky a dávame ich tomu, kto potrebuje. Tu

v dedine sa všetci poznáme. Sme ako jedna rodina. Každý každého pozná, vieme, kto si môže dovoliť zaplatiť a kto potrebuje pomoc.“

Ľudia držia spolu

Inflácia a vážna ekonomická kríza posilnila medzi Libanončanmi spolupatričnosť. Krajina už rok a pol nemá prezidenta, vládne dočasná vláda, politické strany a predstavitelia náboženských siekt sa medzi sebou dohadujú o moc a profit, najnovšie sa Hizballáh zapája do izraelskej vojny, mena, dlhé roky umelo držaná na výmennom kurze 1500 libanonských lír za dolár, devalvovala na stotisíc lír za dolár, no platy zostali rovnaké, úradníci prakticky prestali chodiť do práce... No ľudia držia spolu a kto má peniaze, pomôže tomu, kto nemá.

Walid zas pomáha ako záchranár. Veľa vybavenia mohol nakúpiť vďaka oficiálnej slovenskej rozvojovej pomoci SlovakAid – vrátane vybavenia druhej sanitky a prenosného sonografu. V Česku sa snaží získať projekt na nákup ojazdeného vozidla. Prerobia ho a o pár mesiacov by už malo pomáhať tým, ktorí to potrebujú. Záchranná služba sa zatiaľ presťahuje do väčších priestorov. Ich súčasťou

bude malá klinika s ambulanciami. Časom možno pribudne laboratórium a röntgen. Fungovať by mala tak ako doteraz: kto môže, zaplatí, Walid bude zháňať ďalšiu podporu a vďaka tomu ošetrí lekári-dobrovoľníci zadarmo pacientov, ktorí na to nemajú.

„Situácia sa zhoršuje. Ak vypukne vojna aj u nás, nemocnice budú prijímať len ťažko ranených. Pripravujeme sa na to, aby sme ľahšie prípady mohli ošetriť u nás,“ hovorí Walid. Keďže v Libanone neexistujú paramedici, teda záchranári s vyšším vzdelaním, v budúcnosti by veľmi chcel rozbehnúť oficiálne vzdelávanie v tomto odbore. Zatiaľ aspoň organizuje kurzy pre záchranárov. Chce urobiť všetko, čo je v jeho silách, aby zdravotná pomoc v jeho krajine fungovala. Chce zachraňovať životy. Lebo niekto to robiť musí.

1 Walid, v strede, s kolegami – dobrovoľníkmi záchranármi.

2 V malej ambulancii robia aj EKG, preväzy a rozdávať lieky.

3 Na prvú sanitku sa vyzbierali obyvatelia dediny medzi sebou. Teraz pomáha okolo stotisíc ľuďom.

4 Walid u utečencov zo Sýrie. Nedávno ošetrili ich dcérku, keď sa obarila horúcou vodou. „Sú to najlepší ľudia na svete,“ povedala jej mama.



NOTA BENE

12 2023

Téma

33

NOTA BENE



12 2023

Portrét

32



Prvé Vianoce doma

 Dagmar Gurová  Mária Mühl

Po deviatich náročných rokoch na ubytovni si Anka veľmi užíva pokoj a súkromie nového domova. V byte, ktorý sme jej pomohli prenajať, je všetko útulné a plné svetla. Je ako bezpečná náruč.

Okná a dvere zdobia čipkované závesy, na zemi sú huňaté mäkké koberčeky, na gauči sa vršia nadýchané vankúše. Ankin nový domov pripomína bezpečnú náruč. V prenajatom byte, ktorý sme jej pomohli získať vďaka nášmu programu

Bývanie NOTA BENE, oslávi prvé Vianoce. Po deviatich náročných rokoch v ubytovni si užije pokoj a súkromie, ktoré jej tak veľmi chýbalo nielen cez sviatky.

„Na ubytovni sa to postupne zhoršovalo. Aj keď som mala vlastnú

izbu, ku koncu to už bolo neznesiteľné. Veľmi som odtiaľ chcela odísť,“ spomína naša dlhoročná predajkyňa. „Podchvíľou bolo počuť krik, bitky. Neustále som musela byť v strehu. Ešte aj opratú bielizeň som musela strážiť, aby mi ju neukradli.“

sa. S pomocou našej kolegyne, sociálnej pracovníčky Belindy Fulierovej, hľadali spôsob, ako zvýšiť šancu na to, aby sa dostala z ubytovne. Anka prešla osobným bankrotom a získala starobný dôchodok. Keď sa nám v Proti prúdu naskytla možnosť podnájmu za zvýhodnenú cenu, ponúkli sme ho práve jej.

„Zavolali mi, aby som prišla do našej výdajne. Vraj majú pre mňa prekvapenie. Hneď po predaji som sa tam náhlila. Povedali, že majú pre mňa byt a ja som myslela, že od radosti vyskočím z kože. Bolo to neskutočné,“ spomína. „Došla som na ubytovňu a zvolala som: Stahujem sa od vás, konečne som sa oslobodila!“

Akoby vždy hľadala bezpečný prístav, no nenašla ho s inými ľuďmi, iba v sebe. O to väčšiu cenu má pre ňu bývanie, v ktorom je sama sebe paňou, kde má súkromie a môže si dopriať to príjemné a krásne, čo jej v živote chýbalo.

„Naozaj som to nemala ľahké,“ hovorí. Vychovávali ju starí rodičia. S mamou k sebe nenašli cestu, v dospelosti odišla k otcovi, šikovnému muzikantovi, s ktorým sa dovtedy nepoznali. Uviedol ju do spoločnosti ďalších hudobníkov. Istý čas dokonca s nimi spievala, ale po otcovej náhlejši smrti odišla. „Vtedy sa pre mňa rozpadol svet,“ spomína. Neskôr pracovala ako žeriavnička, kuchárka, upratovala novostavby. Prežila násilníckeho manžela a množstvo sklamaní. Často sa snažila pomôcť druhým, podeliť sa o to málo, čo mala. Ona však takúto podporu dostávala zriedka. Možno si ľudia mysleli, že so svojou zdanlivo nekonečnou energiou zvládne všetko sama.

Všetko ladí

Anka sa vie zasmiať a zabaviť, ale neznamená to, že nebýva smutná, roztrpčená a unavená. Práve vtedy jej veľmi pomôže, keď sa môže stiahnuť do svojho priestoru, kde všetko ladí a každá vec má svoje miesto. Ešte aj ovocie v mise je poukladané tak, aby lahodilo zraku. „Mám rada čisto a poriadok. Keď vidím smietku, hneď sa zohnem a zbieram ju,“ opisuje. „Neviem ani vypovedať, ako sa teším z vlastnej práčky a kúpeľne. Na ubytovni boli tieto veci spoločné

a pred každým použitím som ich musela vydezinfikovať.“

Teraz sa môže starať o kvety, ktoré jej doma robia spoločnosť. Prírodu tu má ozaj na dosah. Z bytu má nerušený výhľad na lúku a neďaleký lesík, kam sa chodí prechádzať. „Párkrát ma nadránom zobudila divá sviňa, ktorá ryla okolo stromu tesne pod mojimi oknami,“ usmieva sa. „Rada pozorujem šantenie psíkov, ktorí sa vetrajú na lúke.“

Naším cieľom je, aby ľudia ako Anka nezostávali zaseknutí v sociálnych službách či komerčných ubytovniach. Aby opäť dôstojne bývali a bývanie si udržali čo najdlhšie. Predajkyňiam a predajcom NOTA BENE buď dávame do podnájmu byty, ktoré si prenajala naša organizácia, alebo im pomáhame uzavrieť nájomnú zmluvu priamo s prenajímateľom. Bývanie nie je založené na zásluhovosti, vychádzame z princípov housing first. Prvý komerčný byt prenajatý za znížené nájomné, sme získali v roku 2016. Momentálne máme 26 ľudí v 21 bytoch, z toho 15 komerčných a 6 mestských.

Naše predajkyne a predajcov podporujeme priamo u nich doma, v prenajatých bytoch. S našimi sociálnymi pracovníkmi tam spolu riešia všetko, čo momentálne potrebujú.

Svetielka a rokenrol

Anka sa na tieto návštevy vždy teší. Je skvelou hostiteľkou a dobre jej padne porozprávať sa o tom, čo ju trápi aj teší. Na Vianoce chystá veľkolepú výzdobu s mikulášskymi čiapkami, stromčekom a snehuliakom. „Bude tu plno svetielok a všetko vyladím do kombinácie červenej a bielej,“ hovorí a ukazuje umelú kožušinku, ktorou sa chystá ozdobiť taburetky.

V poslednom čase už veľa nevarí, ale štedrovečerná večera musí byť. Na ubytovni sa s ňou delila so starými susedmi, ktorým na kútenie nevychádzali sily ani peniaze. Teraz sa teší na to, ako si oddýchne. Najradšej relaxuje pri hudbe. Doma si púšťa obľúbené rádio, cestou na predajné miesto jej do slúchadiel hrá rokenrol. „Niekedy si na zastávke aj zatancujem. Ľudia sa usmievajú, že mám dobrú náladu. A ja im vravím, že aj keď to nie je vždy ľahké, treba si ju urobiť.“

Sama sebe paňou

Viackrát sa pokúšala získať mestský sociálny byt cez projekt dostupného bývania, ale pre veľké množstvo záujemcov to nevyšlo. Anka bola sklamaná, ale nevzdávala

NOTA BENE

12 2023

Portrét

35

NOTA BENE

12 2023

Portrét

34



NOTA BENE

12 2023

Téma

36

Volám sa Wimsey

Dagmar Gurová Alexandra Just

Urobte si pohodlie a ponorte sa do nestarnúcich príbehov, v ktorých dobro vždy víťazí nad zlom. Knihu Záhadné prípad lorda Petra Wimseyho od kráľovnej zločini Dorothy L. Sayers kúpíte len u našich predajcov.

S blond vlasmi, jemnou tvárou a staromódny monoklom na oku by mohol pôsobiť krehko až upäto, ale našťastie sám seba neberie príliš vážne. Aj po štyridsiatke hravo predvádza mlynské kolá bez strachu o svoju dôstojnosť i na mieru šitý elegantný oblek. Hovorí, že vyzerá prihlúplo, ale milo. A má pravdu. Oblúbiť si ho je ozaj ľahké.

„Volám sa Wimsey – lord Peter Wimsey – a čudné veci ma zaujímajú,“ predstaví sa, čím vyvolá dojem, že o tridsať rokov neskôr si práve túto jeho formulu trochu prispôsobí dnes už známejší agent 007.

Nešetří šarmom a humorom

Slávu a uznanie si však svojho času užil aj lord Peter. Krátko po prvej svetovej vojne tohto excentrického detektíva-amatéra uviedla na scénu Dorothy Leigh Sayers, britská spisovateľka, prekladateľka a jedna z prvých žien, ktoré promovali v Oxforde. Dnes by sa dalo povedať, že vytvorila čosi ako fiktívneho influencera, ktorý svojim súčasníkom umožnil zblízka sledovať to, po čom prahli – zločin a aristokraciu. Podarilo sa jej to tak dobre, že so svojou roves-

níčkou Agathou Christie sa mohla deliť o titul kráľovnej zločini.

Niektoré zo Sayersovej pokladov sme sa rozhodli oprášiť a ponúkame vám ich v knihe Záhadné prípad lorda Petra Wimseyho. Povedky, ktoré v slovenčine vychádzajú prvýkrát, si môžete kúpiť výhradne od predajkyň a predajcov NOTA BENE. S vedomím, že im pomáhate lepšie zvládať chladné mesiace, bude čítanie nestarnúcich zápletiok ešte príjemnejšie.

Zababušte sa do deky, zapáľte oheň v krbe alebo vo svojej fantázii a ponorte sa do príbehov, v ktorých dobro víťazí

nad zlom. Lord Peter nešetří šarmom ani humorom a vždy prichádza na pomoc tam, kde sa deje krivda. Môžete ho sprevádzať pri neuveriteľnom úteku. Zistiť, či spolu s ním dokážete odhaliť záhadu perlového náhrdelníka a tajomného odrazu v zrkadle, alebo nazrieť pod masky, ktoré si ľudia nasadzujú.

Elegán a knihomol

Ak sa po poviedkach budete chcieť vrhnúť na ďalšie knihy, v ktorých náš hrdina ľúšti zdánlivo nerozlúštiteľné, dobre urobíte. Lord Peter je ďaleko zaujímavejšou postavou ako mnohí iní pátrači spojení s klasickou anglickou detektívkou. V jedenástich detektívnych románoch starne v reálnom čase. Popritom sa z papierovej postavičky čoraz viac mení v uveriteľného človeka.

Na začiatku budí dojem, že je tak trochu pojašený a utáraný. Obzvlášť, keď sa chce blysnúť klasickým vzdelaním a podchvílou nás oblažuje rôznymi citátmi. Rýchlo tiež zistíme, že má rád dobré jedlo a rozumie móde. Ak predsa len zapochybuje, akým oblečením by mal pri pátraní vyvolať „jasnú nádej a sebauspokojenie s troškou nežnej starostlivosti“, na pomoc mu priskočí všetciac osobný sluha Bunter. Diskrétno odporučí vhodný oblek vrátane farby

kravaty a ponožiek. Ak vás zaujíma, čo jeho lordstvu poradí, pátrajte v románe Neprirodzená smrť.

Lord Peter má veľa záujmov. S radosťou sa preháňa vo svojich rýchlych autách, ktoré oslovuje menom pani Merdelová. Je vášnivým čitateľom a zberateľom vzácných kníh. Dobré sa vyzná vo vážnej hudbe, bravúrne ovláda hru na piano.

Zraniteľný detektív

Všetko toto môže vyznievať snobsky, no ako syn vojvodu je pozoruhodne rovnostársky. Zaujímajú ho ľudia, nie ich spoločenské postavenie. Dlhoročného priateľa, inšpektora Charlesa Parkera zo Scotland Yardu, povzbudí, aby napriek veľkým rozdielom v majetku a postavení požiadal o ruku jeho sestry, Lady Mary. Sám si za ženu vyvolí slobodomyselnú Harriet, dcéru vidieckeho lekára, ktorá sa živí písaním úspešných detektívnych románov a nápadne pripomína Dorothy L. Sayers. Aby to nemal také jednoduché, najskôr ju musí zbaviť obžaloby z vraždy a vyrovať sa s tým, že jeho ponuku na sobáš viackrát odmietne. Nakoniec, samozrejme, všetko dobre dopadne.

V tej dobe sa romantická zápleтка brala ako súčasť detektívky. Niektorí autori ju ponímali dosť mechanicky, skoro až ako nutné zlo. Sayers však postavila medziludské vzťahy do centra svojho záujmu a všetky postavy vrátane detektíva podrobila skúške charakteru.

Lord Peter sa chce zastať ublížených, dosiahnuť spravodlivosť. Pátranie je pre neho aj intelektuálnou výzvou, no uvedomuje si jeho dôsledky. Pri dolapení vraha nejasá. Číti výčitky svedomia a vinu za to, že ho posielala na šibenicu. Vtedy sa mu často vrátia príznaky nervového otrasu spôsobeného zážitkami z prvej svetovej vojny. Teraz by sme to nazvali posttraumatickou stresovou poruchou. Zraniteľný detektív, ktorého verný Bunter nežne tší a ukladá do poste, pôsobí o to ľudskejšie.

Vražda a reklama

Dorothy L. Sayers sa narodila v roku 1893 v rodine pastora anglikánskej cirkvi. Už ako dieťa sa učila latinčinu. Z domáceho vzdelávania sa postupne prehupla až na Somerville College Oxfordskej univerzity, kde ako jedna z prvých žien získala diplom z moderných jazykov a stredovekej literatúry.

Pracovala na školách, vo vydavateľstve aj ako copwriterka v reklamnej agentúre, kde počas prestávok spisovala prvý prípad lorda Petra. V roku 1923 vyšiel pod názvom Whose body? U nás sa s ním možno stretnúť v českom preklade Vražda žadá metodu. Skúsenosti z reklamnej agentúry Sayers dokonale zhodnotila v knihe Vražda potrebuje reklamu vydané v roku 1933. Mnohí ju považujú za jej najlepšiu detektívku.

Lord Peter nebol jediným detektívom-amatérom, o ktorom písala. Občas si od neho odbehla k chlapíkovi s čudným menom Montague Egg. Viackrát sa tiež zapojila do zaujímavých spoluprác a s ďalšími známymi autormi detektívok vytvárali spoločný príbeh. Skvelou ukážkou je kniha Za španielskou stenou, v ktorej nájdete až tri takto poskladané dielka.

Lord Peter Wimsey sa naposledy objavuje v poviedke Talboys, ktorú Sayers napísala začiatkom 40. rokov, ale prvýkrát vyšla v roku 1972.

Počas druhej svetovej vojny Sayers pravidelne vystupovala v rozhlase, kde pripravovala príhovory pre náboženskú sekciu BBC. Po vojne sa venovala literatúre s kresťanskou tematikou, písala divadelné hry a pustila sa do prekladu Danteho Božskej komédie. Posledný diel už dokončiť nestihla. Koncom roku 1957 náhle zomrela.

Pohodové čítanie

Knihy Doroty L. Sayers s lordom Petrom Wimseym, podobne ako príbehy slečny Marplovej od Agathy Christie, inšpirovali neskoršie autorky a autorov k písaniu cozy mysteries, čo by sa dalo preložiť ako vlúdne detektívky. Väčšinou opisujú dobrodružstvá detektívov-amatérov, ktorí sa podchvílou primotajú k nejakej vražde vo svojom mestečku alebo v inej uzavretej komunite. Pátranie na vlastnú päsť veľmi často vedú ženy. Niekedy sú to postaršie tetušky, inokedy zaneprázdnené kuchárky či predavačky v lokálnych obchodíčkoch, ktoré sa prirodzene stretávajú a bavia s množstvom ľudí. Občas načúvajú za dverami, ale pôsobia tak neškodne, že mnohí sa im bez zábran sami zdôveria. Pritom zvyknú vyzradiť dôležité útržky informácií za motaných v halde falošných stôp.

Pre tento typ detektívok je typické príjemné prostredie. Vyhýbajú sa brutálnemu násiliu, ponurým detailom a nadmiere napätia. To všetko ostáva akoby na okraji, dôležité je prísť na to, kto to celé spáchal.

NOTA BENE

12 2023

Téma

37



Vianoce nie sú najdôležitejšie, viac je mať svetlo a teplo. Po ňom túžime.

Bez Vianoc

Lucia Bucheňová Alan Hyža

Tamara. Každý deň ide nie na sto, ale stopäťdesiat percent. Mama a babka. Hoci babkou je zvláštnou. Svoju trojročnú vnučku Karolínku má v opatere od narodenia.

Má komplikovaný a ťažký život, ale keď sa zamyslí, tak skonštatuje: „Je mi vlastne oveľa lepšie. Menší strach, väčšia sloboda. Keď odomykám dvere do domu, nestiahne mi hrdlo a žalúdok, čo ma tam čaká,“ hovorí 46-ročná žena, ktorá si vybavuje invalidný dôchodok.

Práve ide z charity. Teší sa, že sa možno dostane do zoznamu na potravinovú pomoc. Každé kilo múky či liter mlieka jej pomôže. „Mne, teda nám pomôže vlastne úplne hocičo. Snažím sa nemíňať, veď ani nemám z čoho,“ trpko skonštatuje Tamara, ktorá sa žiadnej práce nebojí. Keby mohla, robila by na všetky strany. Lenže aj teraz sa opatrne hýbe, zo stoličky vstáva vystretá ako pravítko, každý mimovoľný pohyb jej môže ublížiť. V zdravotných papieroch má dvanásť diagnóz, ide o vážne poškodenie chrbtice a jej stav je, bohužiaľ, neoperatívny. „Mám mnoho výrastkov na stavcoch, laicky povedané, sťahuje sa mi miecha. Plus reumatická artritída. Fungujem s liekmi proti bolesti, snažím sa ich užívať len v krajných prípadoch. Sú dni lepšie a tie horšie, vtedy som prakticky nepoužiteľná.“ Neprepadá ľútosť, vie, že nejako fungovať musí, nad vodou ju držia deti. Žijú s ňou tri. Najmenšia Karolínka je jej vnučkou. Tamara priznáva, že s devätnásťročnou dcérou, mamou Karolínky, si rady dať nevie. Neposlúchala, nech mama robila čokoľvek. „V šestnástich porodila. Ani na chvíľu som neuvažovala, že bábätko pôjde na adopciu. Ostala som na materskej, teraz som na rodičovskom, a hoci to nie je jednoduché, nedala by som malú za nič na svete. Čo sa týka dcéry, ona vie, že ak si usporiada život, potom má u nás vždy dvere otvorené.“

Najväčšou oporou, silným parťákom, je štrnásťročný syn Matúš. Chlapec, ktorý na rozdiel od svojej staršej sestry nepozná slovičko neviem. Doma je chlapeckou hlavou rodiny. Naštaruje pílu a pripraví drevo na kúrenie, nemá problém ani s drobnou murárečnou, dokonca varí, pečie, stará sa o hydinu. A keď mama pre bolesti nedokáže ani vstať z postele, sedí pri nej, podá jej lieky, vodu, pýta sa, čo treba urobiť. „Matúš je neskutočný, pracovitý, skromný, po ničom netúži, spokojný je s tým, čo máme,“ povie Tamara. Matúš to všetko počuje a so zdravým sebavedomím konštatuje. „No a?“ Pripadá mu úplne samozrejmé, že pomáha. O svojej mame hovorí len v superlatívoch, je preňho najlepšia na svete a vie, že si toho vytrpela viac, než je únosné. O otcovi sa radšej vyjadrovať nechce, je však spokojný, že sú rozvedení. „Alkohol, bitky, ponižovanie,“ smutne opíše svoje už uzavreté manželstvo Tamara. Každú chvíľu je v hlavnom meste kvôli jedenásťročnému synovi Jakubovi. Aj s ním chodí po lekároch.

Tamarkin príjem je žalostný. Kde sú tie časy, keď robila v hypermarkete, ťahala dvanástky a domov doniesla aj cez tisíc v čistom? Dnes? Výživné od otca detí je aktuálne v súdnom riešení. Hlavným príjmom je rodičovský príspevok 310 eur, opatrovateľský na Jakubka 100 eur a k tomu ešte trikrát rodinné prídavky 180 eur. Podčiarknuté, zrátané - žena s tromi deťmi má okolo 600 eur... Pomôže jej mama, ktorá ešte pracuje a Tamare posúva gastrolístky. Na najnutnejšie potraviny. Na dvore chovajú sliepky, kačky, tri vietnamské prasiatka, majú aj kuriatka. Trošku si tým prílepšia, ale aby za to kúpili chýbajúce drevo na zimu alebo vyplatili elektrinu, to je nereálne. „Oblečenie si už roky nekupujeme, vždy nám niekto pošle, veľa dostávame od rodičov Matúšovho spolužiaka. Ale aby som neklamala, na narodeniny Matúš dostal nové tenisky,“ trochu bojzливо povie Tamara. Aby to nevyznelo, že rozhadzuje. Je v strese. Permanentnom. Pretože na jeseň jej nečakane vyskočil dlh na elektrine. Tritisíc eur. Nechápe prečo. Zavolała si aj kontrolu z elektrárni, ale suma sa potvrdila. Často sa jej vybijali poisťky, všetko je v dome staré, možno je to tým, nevie. Ale prvé, o čo požiadala, bol splátkový kalendár. Chce to riešiť, ale momentálne je to obrovský škrt cez rozpočet. „Veľmi ťažký rok nás čaká,“ smutne skonštatuje. A to ešte chýba drevo na kúrenie, na zimu potrebujú dvadsať kubíkov, to je cez tisíc eur...

Pri tejto čiernej matematike je až nemierna otázka, aké budú Vianoce. Odpoveď je však ešte smutnejšia. „Asi nebudú žiadne. Ani vlani neboli,“ povie Tamara. Matúš prítakáva. Vlani nemali stromček, ničo ešte darčeky. „Prežili sme vtedy, prežije teraz. Navyše ja nič nechcem, len aby mama mohla zaplatiť elektrinu.“ Pozriem na Tamarku: „Matúš je neskutočný.“ Utrie si slzu a s najväčšou láskou povie: „Áno, deti sú skvelé.“

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 Tamary s deťmi osloví. Aj Váš príspevok pomôže na vyplatenie nedoplatku elektriny a na nákup dreva na kúrenie. Ďakujeme! Číslo účtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku - Tamara.

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

Skúška orchestra

Bezpečie je tam, kde vládne pokoj. Orchester spoločnosti však denne vyhráva kofónie nepokoja. Každý sa usiluje presadiť sám seba. Federico Fellini o tom natočil film. Orchester sa stretáva v prázdnej kaplnke. Televízny štáb natáča rozhovory s hráčmi orchestra. Každý z hudobníkov svoj nástroj považuje za výnimočný. Pre klaviristku je klavír nástrojom kráľovskej bytosti. Pre flautistku znie flauta nadprirodzene. Pre pozaunistu je jeho nástroj nástrojom anjelov. Každý je zaujatý svojim nástrojom, celok hudby je mu ľahostajný. Začne skúška. Sálou sa rozlieha nesúladný zvuk. Nástroje sa prekrikujú. Dirigent zúri. Orchestru chce vnútiť súlad svojou autoritou. Počas prestávky sa hudobníci vzbúria. Dirigenta nahradia obrovským metronómom. Tí radikálnejší zhodia i metronóm. Bijú sa medzi sebou, nastáva všeobecný chaos. Cez prestávku sa televízny štáb zhovára s dirigentom. „Hudba je posvätná,“ povie dirigent, „každý koncert je ako omša. Akí sme boli všetci šťastní, zabudli sme na všedné starosti, v očakávaní prvého pohybu taktovky sme boli ako jedno telo, jediný dych – len my a nástroje spojené v jedinú vitálnu silu. Koľko lásky bolo medzi nami! Lásky, po ktorej dnes, ako vidíte, niet ani stopy. Je medzi nami len nedôvera, stojíme jeden proti druhému. Pochybnosť, ktorá nič vieru, nedostatok úcty, závisť, pohrdanie a hnev kvôli niečomu, čo je už dávno stratené a čo sa už nikdy neobjaví.“

Ak sa neobrátíme od seba k celku, nenájdeme pokoj a svet nebude bezpečným miestom.



Zuzana Uličianska

Bunkre a iné ilúzie

Všetko, čo sa dá na tému bezpečia povedať, súvisí s mentalitou bunkra. Stoja miliardy, stavajú ich často celé desaťročia, všetko len preto, aby nejakí paranoidní autokrati mali skvelý pocit, že sa v nich môžu skryť pred katastrofami, ktoré sami vyvolali, a prežiť možno aj celý mesiac navyše. Fakt výhra!

Repliku Führerbunkra, ktorá vznikla pred niekoľkými rokmi v blízkosti toho pôvodného, môžete v Berlíne navštíviť, ak by ste chceli zažiť na vlastnej koži tú klaustrofóbiu. Nebolo to, samozrejme, jediné dômyselne vybudované podzemné monštrum, ktoré malo „vodcu“ uchrániť. Nepodarilo sa to ani všelijakým Vlčím hradbám či Orlím hniezdam.

Každý, kto si svoju bezpečnosť založí na koncepte dostatočne hrubého betónu, musí skončiť zle. Teraz neznevažujem prácu civilnej ochrany obyvateľstva pri prípadných nešťastiach, len je mi smiešne, ak si vraj už polovica najbohatších ľudí na svete zakúpila kdesi na Novom Zélande svoj apokalyptický domček alebo si aspoň prenajíma útulný vojenský bunkrík v Južnej Dakote. Určite sa už v tomto „segmente bývania“ nájdú početné diskkrétne zákazky aj u nás.

Všetci chceme byť safe. Kto si ako dieťa nerobil pod stolom skrýšu z maminej deky? Kto nesledoval, ako si mačky v jednom kuse hľadajú perfektné úkryty medzi našou bielizňou?

Je však mylné predstavovať si, že sa vieme dlhodobo „samovylúčiť“ z ľudstva. Účelnejšie je asi snažiť sa o to, aby náš vnútorný pocit bezpečia spočíval vo vedomí, že sme urobili, čo sa dalo, aby svet okolo nás bol čo najviac v pohode.



Čierno-biele lynčovanie

Zuzana Mojžišová

Román *Jizanské stromy divné ovoce nesou* (Jota 2023, preklad Petra Andělová) sa v minulom roku objavil na shortliste slávneho literárneho ocenenia Booker Prize. Zaslúžene. Lebo je skvelý, dotýka sa vážnych ľudských hriechov a je humorný na taký štipľavý, priam šibeničný spôsob. Servítka si teda za žiadnych okolností pred ústa neberie. Viacerí recenzenti jeho poetiku prirovnávajú k poetike filmov Quentina Tarantina. Jeho autorom je Percival Everett (1956), profesor angličtiny na univerzite v Južnej Karolíne, ktorý má na konte vyše tridsať kníh a ktorého noviny The Washington Post označili za jedného z najodvážnejších experimentátorov medzi modernými americkými spisovateľmi (ako sa píše na obálke *Jizanských stromov*).

Dej sa odohráva pár rokov dozadu v mississippskom mestečku Prachy, kde sa mnohí bieli obyvatelia ani veľmi netaja nenávisťou a opovrhovaním voči nebielym obyvateľom. Hladinu nudnej obyčajnosti v jednom okamihu rozčeria brutálne vraždy. O život príde Junior Junior (beloch) a neznamy černocho. Ok, stáva sa. Potom sa však udeje niečo, čo sa veru nestáva: mŕtvolu bez mena zmizne z mraziaceho boxu v pitevni. Šerif Yetti je v úzkych, a tak mu prichádzajú na pomoc detektívi z okresného mesta. Postupne prichádzajú na scénu ďalšie a ďalšie osoby – na strane obetí i na strane vyšetrovateľov, lebo prípad je to vskutku zamotaný. Vyšplhá sa až k „tomu vládnoucímu šaškovi“, ktorý prednesie v televízii mimoriadny prejav: „Učínme Ameriku opäť skvelou! V našich mestech a uliciach se dejou strašné věci... Fakticky. Něco takovýho jste nikdy neviděli... Tydle negři... Někdo je musí zastavit. Udělám to pro vás, ale potřebuju vaši podporu... Neřekl jsem negr. Nikdy bych to slovo na en neřekl. Jsem ta nejmíň rasistická osoba pod sluncem. Někteří ulhaný média vám budou tvrdit, že jsem řekl negr. Nikdy bych to slovo na en neřekl. Někteří demokrati a pár lidí ze CNN vám budou tvrdit, že jsem řekl negr, ale neřekl. Zeptejte se kohokoli z těch, co jsou tady. Řekl jsem negr? Vy tam, řekl jsem negr? Použil jsem slovo Negr? Negr. Negr. Negr. Je mi jasné, že to mohlo znít, jako že jsem to řekl...“

Everett píše s formálnou ľahkosťou, text člení na krátke kapitoly, dialógové pasáže dynamizujú dej. Je to jedna z tých kníh, ktorú keď dočítate, bude vám ľúto, že už nikdy ju nebudete môcť čítať prvý raz.

Bezpečie za železnou oponou

Elena Akácsová Shutterstock

Politici majú veľkú schopnosť vytvoriť v ľuďoch pocit ohrozenia a potom im vnútiť svoje riešenie, ktoré apeluje na silnú túžbu človeka po bezpečí.

Nemám rada pouličné ankety v televíznom spravodajstve, kde sa reportéri náhodných okoloidúcich opýtajú niečo, na čo by mali odpovedať experti. Málokedy dokážu získať odpovede, ktoré majú informačnú hodnotu. Väčšina respondentov, samozrejme, naštvane nesúhlasí s nejakým novým nápadom vlády, prípadne nemá názor, ale páči sa im povedať niečo na mikrofón. Je to taká televízna vata.

Nepamätám si však, že by som niekedy počula toľko súhlasných odpovedí, ako keď sa zaviedli na hraniciach kvôli migrantom kontroly a vytvorili sa dlhé kolóny čakajúcich áut. Drvivá väčšina opýtaných odpovedala, že to je potrebné a treba to vydržať. Ani v začiatkoch korony nebolo toľko súhlasných odpovedí na vládne opatrenia, a to nám naozaj išlo o život. Táto anketa mala veľkú výpovednú hodnotu. Nie v tom, že sme sa dozvedeli názor niekoľkých šoférov, ale v tom, ako ľudia počujú argumenty politikov, ktoré im podsúvajú pocit ohrozenia. Najprv ľudí poriadne prestrašia a potom zo seba urobia nástroj záchrany a záruky bezpečia. Bezpečie je druhá najdôležitejšia potreba v Maslowovej hierarchii hneď po základných fyziologických potrebách. Politici vedia, že to nemôže nefungovať.

V tomto kontexte neprekvapia ani tie absolútne zbytočné manévry na hraniciach hneď po nástupe novej vlády. Neboli určené imigrantom a prevádzacom, ale voličom, ktorí

za tento iluzórny chvíľkový pocit bezpečia odovzdali ďalší kúsok svojej slobody do rúk autokratickým politikom.

Nemôžem si pomôcť, keď počujem slovo bezpečie, automaticky mi naskakuje v hlave otázka, koľko slobody sa preň treba vzdať. Deje



sa to takpovediac na mikro aj makroúrovni. Na tej mikro, keď sa snažím ochrániť blízkych – malé deti či seniorov – pred nebezpečenstvom, pádom, úrazom, ochorením, neznámom, cudzími ľuďmi, rozmýšľam o tom, do akej miery ich zároveň obmedzujem a nedovolím im robiť to,

čo chcú. Čím viac sa blíži vek, že i ja budem na niekoho pomoc odkázaná, tým viac rozmýšľam o tom, koľko slobody berieme ľuďom, keď im chceme s tými najlepšimi úmyslami dopriať bezpečie.

Keď chcú ľuďom dopriať bezpečie politici, a niektorí určite aj s tými najlepšimi úmyslami, som ešte ostražitejšia. Možno je to tým, že si ešte pamätám „bezpečie“ železnej opony a nechcem, aby mi niekto tú práčne nadobudnutú slobodu bral.

Nie som v tom sama, ako potvrdzuje prieskum z minulého roka. Z analýzy dát z Medzinárodného programu sociálnych prieskumov v 29 krajinách neprekvapivo vyplynulo potvrdenie, že ľudia sú ochotnejší akceptovať obmedzenia, keď sú odvodnené prísľubmi bezpečnosti. Prekvapením bolo, že nezáleží na tom, akej politickej orientácie voliči sú, teda či sú liberálnejší, alebo konzervatívnejší, ale na tom, aká úroveň demokracie je v ich krajine.

Bezpečnostné argumenty zaberajú najmä v zavedených demokraciách. V nedemokratických krajinách sú k nim ľudia podozrievavejší. Aj by ma celkom upokojovalo, že sme sa tým, ako poslušne akceptujeme kontroly na hraniciach, zaradili k demokratickým krajinám. Len neviem, či nás to zase netlačí niekam za železnú oponu.

Autorka je šéfredaktorka TV OKO/TV SVET.

NOTA BENE

12 2023

Protisrsti

41

NOTA BENE

12 2023

Čítanie

40

autor: Pavol Surovec	stúňa v Sudáne	čaj (angl.)	nástroj na šíte	austrálsky medvedík	Pomôcky: HOMO, RAŠT, TALAR	chem. zn. molybdénu	bývalý jednotkový obchod	rapina (expr.)	značka elektroniky		Okresný výbor (skr.)	mytologická postava	okolo (čes.)	alkoholický nápoj z hrozna
odborník v etike					planéta					šaty				
2. časť tajnícky					dražoba (hov.)					v poriadku				
neka v Iráne						rub				muž (angl.)				
						zbavuje fúzo				zábava				
	sidlo v Iráne	mohamedán boh				chem. zn. argónu				predpona (človek)				
		český vý- robca obuvi				francúzske muž. meno				meno Edisona				
chem. zn. rubidia			kamarátsky pozdrav				mestská záhrada					omolaj	pohrebna hostina	
			popravca				napínala (básn.)							
čln na Rýne				oblep				podbradok						
				Slovenska republika				kód Anglicka						
1. časť tajnícky										prvá žena				
podnik v Koprivnici						Zolov román				anglický šľachtický titul				

Šťastie nespočívá v [...]. — Fjodor Michajlovič Dostojevskij

Vylúštenie z minulého čísla: Sloboda nespočívá v tom, že robíme, čo chceme, ale v tom, že [máme právo robiť to, čo by sme mali]. — Ján Pavol II.

42

SUDOKU

GRIDDLERS.NET

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

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

Kódex predajcu sociálnej služby:

1. Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
2. Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
3. Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho preukaze.
4. Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
5. Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
6. Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
7. Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností 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 prispievateľa:

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



ŠŤASTNÉ
A VESELÉ
PRAJE TÍM
NOTA BENE

PRÍĎTE NÁS
NAVŠTÍVIŤ DO STÁNKU
NA HLAVNÉ NÁMESTIE
V BRATISLAVE

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 zástupkyňa: 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, Ivan Scholtz 0905440764, Michaela Kukučka 0908293233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Belinda Fulierová 0911654411, Erik Kapsdorfer 0905440946, Lucia Frimmelová 0905440878, Zuzana Olšinová 0915985640. **Program BÝVANIE NOTA BENE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905595520, Rebeka Káplóczka 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:** Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905143651, 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, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLÍČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emauzy.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. Križovatky, Ludovíta 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, Róbert Kuki 0905 900 573, **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodova 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/772 7687, domum@piestany.sk, **POPRAĐ** (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Ing. Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 4209, marcela.michalkova@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vaškova, 0947 975 909, podajdalejpresov@gmail.com, **SVIDNÍK** (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Valéria Kurillová, 0917673107, info@spodmar.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 Prochášková, 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. Jana Kadašiová, 0918 314 197, 041/724 4795, dhvincenz.za@gmail.com.

Vydanie časopisu bolo realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

NOTA BENE

12 2023

Tiráž

43

ZHÁŇATE DARČEKY?

Kúpte pod stromček detektívku a kalendár **NOTA BENE** a pomôžete predajcom ľahšie prežiť zimu.

