

Slovenský študentský časopis

ISSN 2334-9204

TRAF!

Ročník 4 | Číslo 7-8 | Jún 2013



Motivácia

Dobré stravovacie rady...

Tipy a rady...

Muzikoterapia

Poézia

Úvaha

Test

Preklad

*V zdravom tele
zdravý duch študenta!*

TRAF!

Úvodník

Motivácia

Edita Kmetková

„V zdravom tele je zdravý duch“. A opačne, bez zdravého ducha, zdravého psychického stavu mysl nemôžeme dosiahnuť rovnováhu organizmu. Naši študenti vedia, že bez zdravého tela aj ducha nie je možné úspešné vzdelávanie. A preto, aby si svoje štúdium uľahčili a urobili ho čo najúspešnejším, zaujímajú sa každodenne o svoje fyzické aj psychické zdravie. Čo je podľa nich v tomto smere najdôležitejšie, dozviete sa na stránkach časopisu. Keďže od vydania posledného čísla Traf-u ubehlo už niekoľko rokov a v oddelení sa medzitým vystriedalo viacero študentov, prichádzajú teraz iniciatívni poslucháči slovenčiny so zámerom vydať ďalší ročník Traf-u. Práve v ňom chcú poukázať na to, ako možno dosiahnuť životnú rovnováhu v uponáhlanom svete a ako chcú oni formovať životný štýl mladého študenta, ale aj na iné zaujímavé veci, napríklad ako nás vidia cudzinci či ako sa vidíme my sami. Želáme vám pekné čítanie!

Anna Margaréta Valentová

V nasledovnom úryvku zistíme, čo je vlastne motivácia, prečo je najmä ona dôležitá pri osvojovaní vedomostí, učení a akým spôsobom ju môžeme zlepšiť. Zistíme aj to, ako sa naši študenti motivujú.

Motivácia je psychologický proces, aktivuje ľudské správanie, dáva mu účel a smer. Je to vlastne naša vnútorná sila, ktorá nás ženie, aby sme uspokojili svoje potreby, vedie nás k dosiahnutiu osobných a organizačných cieľov. Je to vlastne vnútorná pohnútko, ktorá je sprevádzaná vlastnou vôľou, aby sa niečo dosiahlo. Je známe, že motivácia v značnej miere ovplyvňuje výkon človeka. To znamená, že ľudia s podobnými schopnosťami nemusia vždy podať podobný výkon. Tento rozdiel je podmienený práve motiváciou.

Motiváciu môžeme rozdeliť na vonkajšiu a vnútornú.

Vnútorná motivácia – človek vykonáva určitú činnosť len kvôli nej samej a neočakáva vonkajší podnet, ocenenie, pochvalu alebo inú odmenu. Napr. študent číta knihu pre potešenie z obsahu textu, učenie ho teší a výsledok ho uspokojuje. Výskumy ukázali, že študenti, u ktorých prevláda vnútorná motivácia k učeniu, zvedavosť, záujem o učivo, dosiahnu lepšie výsledky, radi chodia na prednášky a tešia sa na nové vedomosti. Takýto typ učenia je motivovaný záujmom a zvedavosťou, snahou pracovať pre svoje vlastné uspokojenie, pracovať samostatne a nezávisle.

Vonkajšia motivácia – situácia, keď sa jednotliviec neučí z vlastného záujmu, ale pod vplyvom vonkajších motivačných činiteľov.

Toto správanie je vlastne nástrojom na dosiahnutie nejakých vonkajších cieľov, napr. odmeny, dobrej známky, pochválenia, smeruje tiež k uspokojeniu profesora alebo rodiča alebo k vyhnutiu sa trestu. A preto študenti s prevládajúcou vonkajšou motiváciou prejavujú oveľa vyššiu mieru napätia, menšie sebavedomie a nízku schopnosť vyrovnáť sa s neúspechom.

Princípy zvyšovania motivácie

- Študenti potrebujú bezprostredne po svojom výkone dostať spätnú väzbu, pozitívne výkony by mali byť upevňované, chyby eliminované.
- Študenti by mali rozpoznať dlhodobejšie ciele, pri ktorých im vzdelávanie veľmi pomáha, napr. učiť sa cudzí jazyk, aby sa jedného dňa mohli dorozumieť aj v cudzej krajine.
- Profesor by mal mať správny a empatický vzťah k študentom, spájať teóriu s praxou, nastoľovať nové problémové situácie, vzbudiť u študentov záujem o učenie.
- Profesorova práca by mala byť rôznorodá a pútavá.
- Používanie tvorivejších úloh pri rozvíjaní nielen tvorivosti, ale aj samostatnosti a motivácie. Motivačne pôsobí, keď si študent môže vybrať z rozlične náročných úloh, čím sa poznáva aj „ašpiračná“ úroveň študenta, čiže to, na čo si trúfa a aké má ambície.
- Študenti by mali dostať priestor na sebavyjadrenie, skúmanie a poznávanie svojej motivácie k činnosti, sledovať vnímanie príčiny svojho úspechu, resp. neúspechu. Študenti by mali byť prostredníctvom učiteľa vedení k presvedčeniu, že v ich vlastných rukách je to, aké výsledky dosahujú a ako sú úspešní.

- Správne usmerňovaná práca s mimoškolskou literatúrou má veľký motivačný účinok. Zabezpečuje spojenie školy so životom, vedie k neformálnemu učeniu, učí porovnávať názory.
- Zaradenie takých úloh a cvičení, ktoré precvičujú myšlienky, ich rozmanitosť na dané témy.
- Motiváciu zvyšuje skupinová diskusia, hodnotenie riešenia a pod.
- Princíp hľadania problémov – ich rozpoznanie vidieť svet kriticky, pestovanie otvorenosti voči nedostatkom a problémom.
- Zvyšovanie motivácie závisí aj od vzťahov, ktoré sa vytvoria medzi profesorom a študentom, medzi študentmi navzájom.
- Profesor by mal na každej hodine pripraviť študentov na aktívne osvojovanie učiva a dbať o udržiavanie motivácie počas celej hodiny.

Spracované podľa webovej stránky:
www.cpppap.orava.sk



Čo vás motivuje pri učení?

Ja sa motivujem tým, že v každom predmete hľadám niečo zaujímavé a nové, niečo, čo môžem využiť v budúcnosti v nejakej práci. Jednoducho ma motivuje tá zvedavosť na samé učivo, snaha pracovať samostatne a nezávisle. Hlavne sa motivujem tým, že si hovorím, že to všetko robím len a len pre seba a nie preto, aby boli spokojní učitelia alebo rodičia. Tí z toho nebudú mať nič.

Ana Drieňovská, 3. ročník

Dobré stravovacie rady pre dobrých študentov

Anna Margaréta Valentová

Náš mozog má presne určenú štruktúru a úlohy. Aby sa však mohol vyvíjať, musíme mu umožniť príjem živín z určitých potravín. Na rast a vývoj náš mozog potrebuje materiál, ktorý mu sami poskytujeme prostredníctvom jedla. Aby bol čo najlepšej kvality a aby sa čo najľahšie vyvíjal, musíme si potraviny vyberať obozretne a s prehľadom.

Existuje niekoľko druhov potravín, ktoré dobre vplývajú na prácu mozgových buniek. Také sú napríklad vlašské orechy, lieskovce alebo mandle, ktoré budujú náš mozog. Ak ste si niekedy pozorne všimli rozlúsknutý orech, mohli ste vidieť, že sám má štruktúru podobnú nášmu mozgu. To vám môže pomôcť pri voľbe potravín, ktoré priaznivo vplývajú na vývoj a funkciu mozgu. Popri stavebných prvkoch potrebuje mozog aj glukózu. Máme na výber, či mu ju dáme zo všelijakých sladkostí alebo z prírodných zdrojov ako napríklad z medu. Je správne začať deň lyžičkou medu, ktorý za necelých päť minút príde do cieľa – do mozgu a prinesie mu tú najkvalitnejšiu energiu. Ovocie a integrálné cereálie tiež obsahujú glukózu, ale aj mnohé enzýmy, vitamíny a minerály, ktoré sú nevyhnutné na tvorbu energie.

Keď sa chystáme na skúšku alebo počas učenia je dobré dať si ovocie, strukoviny (hrach, šošovica, sója) alebo cereálie. Aj v kombinácii s jogurtom môžu tieto potraviny pozitívne ovplyvňovať prácu mozgu. Potravínové články obohatené mastnými kyselinami Omega 3, ktoré nájdeme najmä v ľane, orechoch, mandliach, petržlenovej vňati, sóji, v olivovom oleji, umožňujú ľahší prechod informácií cez nervové kanáliky.



Študenti by mali vedieť, aké je **“**nebezpečné zjesť tesne pred skúškou čokoládu. Tá zdvihne v našom tele okamžite hladinu cukru do privysokých hodnôt, ktoré však rýchlo poklesnú a my sa budeme **”** cítiť veľmi vyčerpaní.

Ako vidno, najpriaznivejšia je prírodná strava, teda potraviny rastlinného pôvodu. Niektorí vedci tvrdia, že mäso a tuky živočíšneho pôvodu znemožňujú vytváranie hormónov šťastia v našom mozgu. A dobrá nálada je pri učení najdôležitejšia. Med, peľ, banány, celozrnné cereálie, či strukoviny sú potraviny, ktoré môžu vytvoriť hormón serotonín, a ten spôsobuje dobrú náladu či optimistické myslenie.

Študenti by mali vedieť, aké je nebezpečné zjesť tesne pred skúškou čokoládu. Tá zdvihne v našom tele okamžite hladinu cukru do privysokých hodnôt, ktoré však rýchlo poklesnú a my sa budeme cítiť veľmi vyčerpaní. Čokoládu by bolo lepšie nahradiť v tomto prípade banánom alebo jablkom.

Fyzická aktivita a čas strávený na sviežom vzduchu tiež pozitívne vplyvajú na zväčšenie kapacity pracovnej pamäte. To najdôležitejšie sú však dobré vzťahy s ľuďmi v našom okolí. Vyvolávajú dobrú náladu a tým aj predpoklad na kvalitné učenia sa.

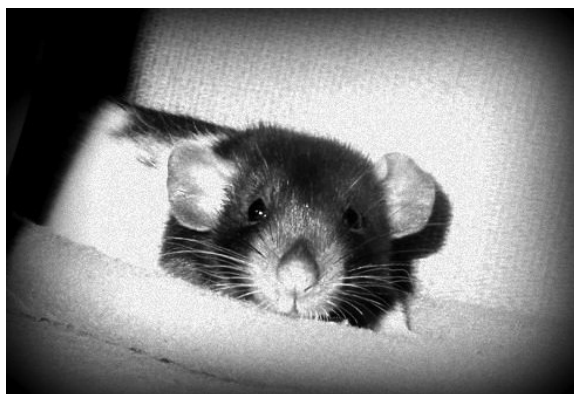
Ako sa sústredovať?

Človek ako individuum si volí všelijaké spôsoby na to, aby mohol byť dostatočne sústredený. V prvom rade sa odporúča učiť sa vždy na rovnakom mieste, mať úplný pokoj, neučiť sa hladný, nevyspatý, depresívny atď. Ak nie sú tieto podmienky splnené, môžeme sa s koncentráciou pekne rozlúčiť. Pokiaľ ide o mňa, musím sa priznať, že väčšinu z vymenovaných podmienok nespĺňam: neučím sa na rovnakom mieste, ale sa aspoň päťkrát denne sťahujem z jednej izby do druhej. Príčiny sú rôzne. Občas sa nemôžem pokojne učiť, lebo vonku sa každú minútu niečo deje. Buď sa niekto hlasno rozpráva alebo kričí pred oknom a ten druhý ho nepočuje (dôležité, že to počujem ja) atď. Ak sa nemôžem dostatočne sústrediť na učivo, prechádzam sa s mojím psíkom Atosom po prírode, robím domáce práce alebo počúvam hudbu. Vtedy si na chvíľu psychicky oddýchnem a pokračujem v učení. Moja rada na záver je, aby sa nikto netrápil alebo nehneval, ak sa nemôže sústrediť na učenie. Treba byť len vytrvalý a trpezlivý. Ved' každý deň nie je rovnaký. No nie?

Martina Bartošová, 3. ročník



Keď sa chystáte na skúšku alebo počas učenia je dobré dať si ovocie, strukoviny (hrach, šošovica, sója) alebo cereálie. Aj v kombinácii s jogurtom môžu tieto potraviny pozitívne ovplyvňovať prácu mozgu.



Tipy a rady, ako sa správne a ľahšie učiť

Edita Kmetková

Hýbte nohami!

Nedostatok pohybu brzdí krvný obeh a tým sa znižuje aj schopnosť koncentrácie. Ak dlho sedíte, rozhýbte striedavo jednu aj druhú nohu.

Raňajkujte!

Ak na ranné jedlo nemáte čas, oberáte sa tak o kreativitu, ktorá dosahuje svoju najvyššiu úroveň práve v ranných hodinách. Pridajte si na tanier aj bielkoviny. Proteíny vás ochránia pred nepríjemnými bolesťami hlavy.

Na obed niečo ľahké!

Ťažké jedlo plné tuku vás utlmí a po výdatnom obede nezatúžite po nových vedomostiach, ale po uvoľňujúcom spánku.

Prvá pomoc: ginkgo biloba!

V Číne aj v iných častiach sveta túto rastlinu už stáročia používajú ako výživový doplnok. Výskumy ukázali, že jej užívaním sa u potkanov znižuje strata pamäti! Ginkgo biloba účinne zvyšuje schopnosť zapamätania si nových údajov.

Znížte hladinu stresu!

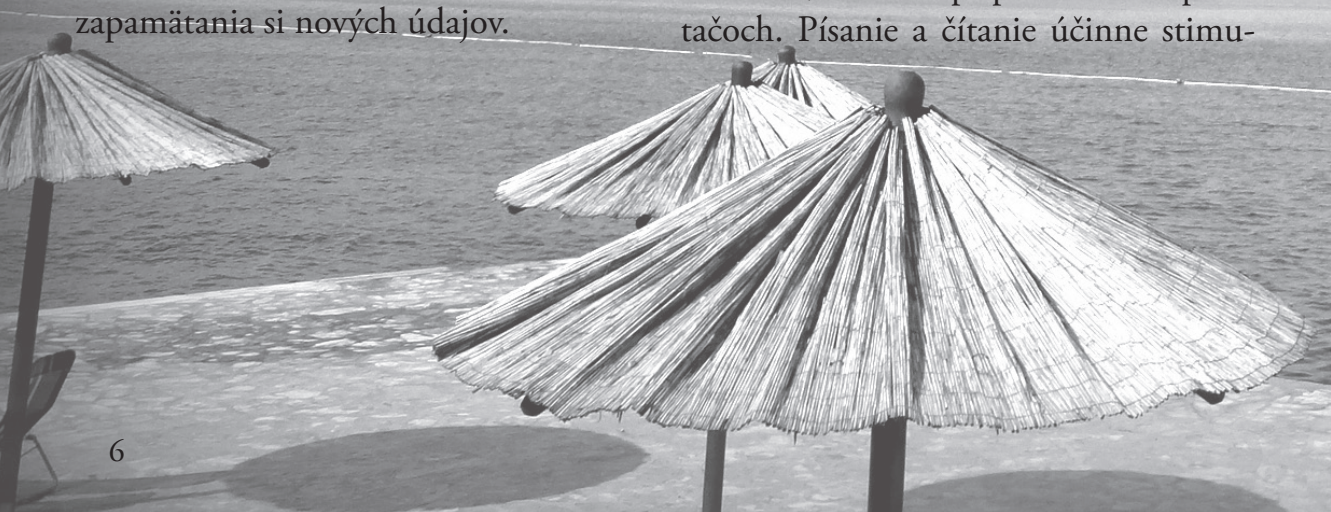
Nepodliehajte tlaku, ktorý vás tlačí do kúta. Nedostatok času, priveľa učiva a z toho plynúca depresia vám vôbec neprospieva, práve naopak: čím smutnejší z učenia budete, tým menej si toho zapamätáte. Nadýchajte sa čerstvého vzduchu, učte sa na balkóne alebo na dvore, sadnite si niekam pod strom alebo na trávu. Slnečné lúče vás povzbudia, naplnia novou energiou a chuťou prekonávať samých seba!

Vyspíte sa!

Istý človek, ktorého platili za množstvo dobrých nápadov, sa vždy zavrel do svojej izby, zhasol svetlo a zatiahol záclony. Sústreďoval sa na svoju úlohu a neváhal si pritom zdriemnuť. Po prebudení vždy prišiel s novými riešeniami problému.

Používajte pero a papier!

Žiaci, ktorí sa učia z vlastnoručne písaných poznámok a vytlačených papierov, zvládajú písomky a skúšky lepšie ako ich rovesníci, ktorí sa pripravovali na počítačoch. Písanie a čítanie účinne stimu-





Prechádzajte sa!

Zmenou polohy zbavíte svoje telo nervozity. Krátka prechádzka okolo susedného domu vás vzpruží a pripraví na ďalšiu hodinu strávenú nad knihami.

Striedajte učivo!

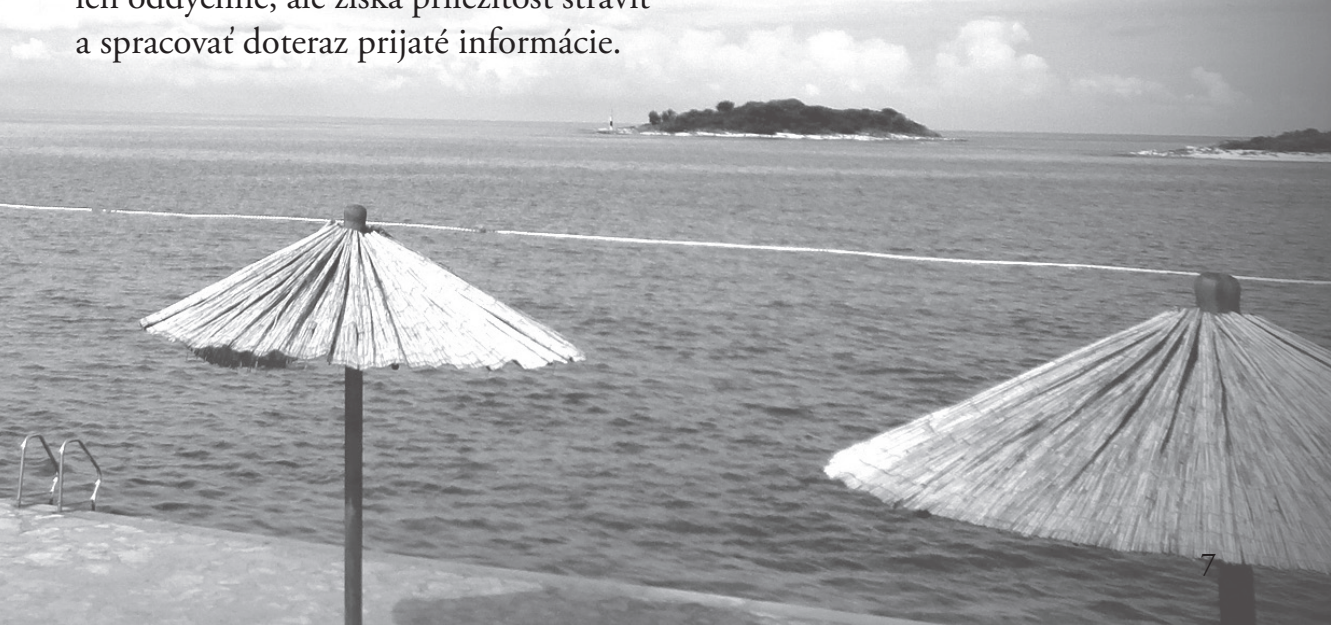
Ak nemáte čas na dlhšie prestávky, snažte sa aspoň striedať predmety. Činnosť svojho mozgu tak povzbudíte novými impulzmi.

Spracované podľa webovej stránky:
<http://zmaturoj.zones.sk/motivacia-efektivne-ucenie/>

luje jednotlivé časti mozgu. Vedci uskutočnili pokus na dospelých, ktorí sa mali naučiť 20 písmen pre nich neznámej abecedy. Polovica z nich si nové učivo osvojila písaním na papier, kým druhá skupina sa učila písaním na klávesnici. Po troch týždňoch im dali napísať test. Lepšie ho zvládli práve tí, ktorí sa učili s klasickým papierom a perom.

Nezabúdajte na prestávky!

Ak dlho sedíte na jednom mieste a učíte sa, ste pod veľkým tlakom. Po každej hodine si doprajte päť- až pätnásťminútovú prestávku. Počas nej si mozog nielen oddýchne, ale získa príležitosť stráviť a spracovať doteraz prijaté informácie.



Muzikoterapia

Vlasta Ikerová

„Hudba a rytmus nachádzajú cestu k najskrytejším miestam duše.“ Platón

Muzikoterapia je jedna zo špeciálnych psycho-terapeutických metód. Cielene sa využíva v rôznych prostrediach a vo všetkých vekových kategóriách. Tento spôsob terapie využíva hudbu aktívne či pasívne a ovplyvňuje duch človeka. Hudba pre muzikoterapiu sa väčšinou nevyberá podľa estetických kritérií. Nekladie sa dôraz na obsahovú stránku diela, ale na to, ako pôsobí. Tvrdenie, že každý vie, akú hudbu má počúvať, aby sa cítil lepšie, a že si každý sám zvolí hudbu, ktorá mu urobí dobre na duši, je v podstate pravdivé. No predsa len treba pri výbere prihliadať na to, či chceme prioritne povzbudiť emócie a komunikáciu alebo navodiť relaxáciu a uvoľnenie.

Na úplnú relaxáciu je vhodná hudba, ktorej


rytmus je stredne vyvážený a tým upokojuje dych a tep. Nemala by to byť extrémne pomalá, ani extrémne rýchla či hlučná hudba. Najčastejšie sa používajú diela Vivaldiho, Monteverdiho alebo Bacha. Pre zábavu a uvoľnenie je najvhodnejšia ľudová hudba, či etnohudba, pri ktorej sú metricko-rytmické a melodicko-harmonické zložky symbioticky využité. To znamená, že hudba priaznivo ovplyvňuje vegetatívne funkcie: srdcový rytmus, krvný tlak, činnosť pľúc, dýchanie, svalový tonus, motoriku, imunitný systém, metabolizmus, atď. Používa sa aj na zmiernenie bolesti pri ťažkých zraneniach, zároveň aj ako doplnok liečby pri vážnych diagnózach ako Alzheimerova choroba. Muzikoterapia sa uplatňuje aj pri liečení toxikománie a alkoholizmu. Je zaujímavé, že počúvanie hudby priaznivo pôsobí aj na našu pamäť a zlepšuje a predlžuje našu sústredenosť. Mnohí ľudia si zvykli učiť sa s hudbou v pozadí. Opäť tu existujú individuálne odlišnosti, v zásade však platí, že pokojná a tichá hudba môže byť napomáhajúca alebo neutrálna, ale hudba vyvolávajúca „chuť tancovať“ pôsobí skôr rušivo, lebo naša pozornosť sa vtedy rozptyľuje. Hudba pri učení je vhodná najmä na podporu pozornosti pri nenáročných a monotónnych činnostiach.

Neexistuje iba jediný a u všetkých rovnaký hudobný zážitok. No všeobecne platí, že hudobný zážitok vyúsťuje v umelecký zážitok, ktorý následne ovplyvňuje hudobné vedomie, citový a myšlienkový svet človeka.



Najširšie uplatnenie muzikoterapie je v psychoterapii – pri psychických poruchách – ktoré pramenia z nejakej úzkosti a depresie v medziludskej komunikácii. Preto sa vyberajú skladby klasicko-romantické od skladateľov ako Beethoven, Chopin, Čajkovskij. Tie slúžia na vyvolávanie silných citových reakcií. Hudba je sama o sebe spôsob komunikácie, preto pomáha jednak tzv. receptívna muzikoterapia (počúvanie hudby), jednak tzv. expresívna muzikoterapia, čiže produkovanie hudby, ktoré pomáha jednotlivcovi vyjadriť sa (je to tzv. „emocionálny ventil“). Hudba je schopná špecifickým spôsobom komunikovať a vyústiť do silného emocionálneho vyjadrenia, ktoré u poslucháča vyvoláva okamžitú psychickú odozvu. Výsledok vplyvu hudby a jej prežívania je samozrejme daný aj individuálnymi rozdielmi medzi ľuďmi. Neexistuje iba jediný a u všetkých rovnaký hudobný zážitok. No všeobecne platí, že hudobný zážitok vyúsťuje v umelecký zážitok, ktorý následne ovplyvňuje hudobné vedomie, citový a myšlienkový svet človeka.

Čo ovplyvňuje vašu dušu?



Mojou záľubou ešte od detstva je ľudová hudba, spev a folklór. Možno povedať, že to máme v rodine, pretože môj strýko je choreografom a vždy som si rada pozrela a obdivovala jeho tance. Tancovala som najskôr v KUS-e Petrovská družina, potom som to prerušila, ale pred tromi rokmi som opäť začala tancovať v KUS-e Zvolen v Kulpíne a v SUS-e Krajan – Vojvodina. Folklór pre mňa znamená mnoho. Keď tancujem, zabudnem na všetky problémy. Venujem sa mu celým srdcom. Tohto roku som začala nacvičovať aj s deťmi v DFS-e Bažalička a mám radosť, keď vidím, s akou chuťou a úsmevom na tvári sa učia nové tance. Mohlo by sa povedať, že je to jeden z dôvodov, prečo som sa zapísala na slovenčinu. Som veľmi zviazaná s našim prostredím a pokladám za dôležité, aby náš jazyk a naše tradície pretrvávali na Dolnej zemi. Dúfam, že sa popri štúdiu budem venovať môjmu koníčku aj naďalej a že nejaké skúsenosti využijem aj v škole a naopak.

Milina Čiliaková, 1. ročník

Spracované Podľa webových stránok:

<http://www.muzikoterapia.eu/o-muzikoterapii/>

<http://www.muzikoterapija.rs/>

http://en.wikipedia.org/wiki/Gloomy_Sunday

<http://revitalcentrum.eu/content/%C4%8Do-je-muzikoterapia>

Zaujímavosť

Akú ma hudba moc? Možno ste už počuli o piesni, ktorá sa pokladá za „urbánny mýtus“. Táto skladba je často označovaná ako najdepresívnejšia skladba a dostala prezývku „pieseň samovrahov“. Ide o pieseň Ponurá nedela, ktorú v štyridsiatych rokoch zložil maďarský hudobník Rezső Seress. Na niektorých rozhlasových staniciach ju dokonca zakázali hrať, lebo vzniklo podozrenie, že zapríčinila viacero samovrážd.

Chvíľa

Si tu si tam
 Si sám
 Máš noc máš deň
 Nevieš len
 Pohnúť zastaviť
 Iba naháňať
 Sadni si vydýchni si
 Dušu nešetri
 Všetko je dobré
 To liečivé svetlo modré

Ako naplniť dušu umením?

Všetko v mojom živote sa točilo okolo umenia, či spevu, kreslenia, tanca, písania, hrania v divadle. Jednoducho všetko ma zaujíma, kreativita všeobecne vládne počas môjho dňa. No niekedy som sa pristihla v ilúziách a v bázni, že nič z toho nedokážem urobiť. Poučila som sa z chýb, že sa netreba zbytočne stresovať, lebo tie ilúzie často spôsobujú ťažkosti aj v ostatných položkách života. Tak som si uvedomila, že si treba užiť každú chvíľku v tom, čo robím, lebo nie márne sa dookola opakuje, že si treba vážiť svoj život taký, aký je a pokúsiť sa z neho vytvoriť to najkrajšie. Mojou inšpiráciou dokáže byť napríklad obyčajná stolička. Možno to znie teraz hlúpo, ale pomyslite si len, ako tá stolička trpí. Nechcela by som byť zle pochopená, chcem tým iba vyjadriť pekné slová, ktoré – dúfam – budú pôsobiť pozitívne. Život je ako auto. Neplač, že ho nevieš dobre ovládať, ale povedz si, že bez chýb by si nespoznala čaro šoférovania. A treba ísť len dopredu! Nech vám spevavé vtáčiky a príjemný vánok naplnia dušu a dajú inšpiráciu stať sa úplným.

Ivana Vozárová, 3. ročník



Telo

Máš len jedno.
 Je to auto,
 či ho nejazdiť?
 Zašpiníš ho, neceníš ho.
 Umyješ ho láskou božskou.
 V krásu sa zmeníš.
 Nič nie je krajšie.
 Ako duša, čo pohne ho.
 Zamiluj sa do neho.
 Máš ho jedno.
 Využi ho.
 Pre život.
 Pre lásku.
 Pre zdravie.
 Pre umieranie.
 A hlavne pre znovuzrodenie
 a uzdravenie.

Duch

Nešetri svoj duch pre lásku.
 Vybi si to z hlavy hneď,
 že nič nemá v sebe krásu,
 nauč sa to naspamäť.

Duch povzbud' umením.
 Napíš báseň boľavú.
 Zmy strach myslením,
 že čas prinesie úľavu.

Nevyhadzuj márne všetko,
 čo ranilo ťa.
 Ukáž zuby na svetlo.
 A vyjdi do sveta.

Zabraniteľná študentka v cudzom meste...

Kamila Sadowska



Deň, keď som prišla do Nového Sadu, bol pre mňa jeden z najstresujúcejších. Docestovala som večer, bola už noc a bála som sa ísť von. Strávila som večer smutná v izbe a sama seba som sa pýtala – Prečo si vôbec tu? Odpoveď je jednoduchá: Snívala som o tom a urobila všetko preto, aby som sa sem dostala.

Bývam v Poľsku a tam študujem na Sliezskej univerzite v Katoviciach srbčinu. Som už v piatom ročníku, takmer už končím. V Srbsku som už zopárkrát bola, ale nikdy nie tak dlho, až na celý semester. Vždy som prichádzala len na výlety, na dovolenky, nikdy som tu skutočne nebývala. No teraz, keď tu bývam, mám možnosť a čas sledovať, ako tu žijete vy a akú máte mentalitu. Všetci sme Slovania, sme si podobní, avšak je toľko vecí, ktoré máme úplne iné.

V Poľsku nechodievame tak často do kaviarní a peniaze vymieňame za eurá len vtedy, keď musíme, napríklad, keď ideme na dovolenku. Bývam v meste, kde žije sto tisíc občanov a máme možno desať zmenární. Chcela by som spoznať to tajomstvo, prečo je ich tu až tak veľa.

Myslím si, že Srbsko je krajina, kde je najviac pekárni, kaviarní a zmenární. Som si istá, že keby niekto spočítal, koľko ich je, Srbsko by mohlo vyhrať nejakú súťaž. Mne sa ich nepodarilo spočítať, aj keď sa vždy o to snažím, keď prechádzam mestom. Je to fascinujúce, sú všade, na každom kroku. V Poľsku nechodievame tak často do kaviarní a peniaze vymieňame za eurá len vtedy, keď musíme, napríklad, keď ideme na dovolenku. Bývam v meste, kde žije sto tisíc občanov a máme možno desať zmenární. Chcela by som spoznať to tajomstvo, prečo je ich tu až tak veľa. Ďalšia vec, ktorá je odlišná, je to, kedy chodievajú mládež von. Keď idem s priateľmi do „pubu“ okolo ôsmej večer, je tam ešte prázdno. V Poľsku je to však normálny čas na pivo. :)

Je ešte veľa vecí a najmä rozdielov, ktoré sú pre mňa zaujímavé. Nestačilo by mi ani desať strán. Som šťastná, že som tu. Nestresujem sa už ako v prvý deň, ale ešte som si nezvykla na to, že musím súčasne používať viaceré jazyky, v mojom prípade poľský, srbský aj slovenský. V Poľsku sa ináč učím aj slovenčinu. Nechcela som ju počas pobytu v Srbsku zabudnúť a tak som sa dostala sem, na vašu katedru a do vášho časopisu.

Stereotypy o vojvodinských Slovákoch

Anička Tomášová

Slovo stereotyp je gréckeho pôvodu a znamená pevný, ustálený, nemenný stav, tvar, zvyk, spôsob konania, reagovania a pod. Chápeme ho ako istý predurčený stav o niekom v sociálnom zmysle.

Sociálny stereotyp je stabilný súhrn predstáv, ktoré sa utvárajú vo vedomí na základe osobných životných skúseností, pomocou rozmanitých informačných zdrojov. Prostredníctvom sociálneho stereotypu sa vnímajú reálne predmety, vzťahy, udalosti a konajúce osoby.

Sociálne stereotypy sú neodlučiteľné komponenty individuálneho a masového vedomia. Vďaka nim dochádza k potrebnému skráteniu vnímania aj ďalších informačných a ideologických procesov vo vedomí, upevňuje sa pozitívna a negatívna skúsenosť ľudí.

Okolo nás fungujú stereotypy rôzneho typu, či o jednotlivých národoch, či o obyvateľoch určitého regiónu, či mesta alebo dediny. O vojvodinských Slovákoch ako príslušníkoch enklávy v Srbsku kolujú tiež stereotypy, ktoré si „sformulovali“ blízke národy a národnosti. Tie sa čiastočne odlišujú od tých na Slovensku, pretože je tu iný región a iná mentalita, ktorá je ovplyvnená „balkánskym duchom“. Preto je Slovákom vo Vojvodine bližšia uvoľnenosť v komunikácii ako na Slovensku. No, ale rod je rod a pôvod je pôvod a tak sa vyznačujú tunajší Slováci vlastnosťami svojho materského národa na celom svete. S chuťou si napríklad popijame pivko. ☺ Srbi nás vnímajú aj ako príliš mierny národ, neagresívny, neúrlivý, trochu tichý. Výrazne pracovitý, usilovný, poctivý, priateľský, pomáhajúci si navzájom, svorný a jednotný. Teda príliš „odporúčaný“ národ. ☺

Osobne si myslím, že Slováci, žijúci vo Vojvodine, sú ostýchaví, keď treba vyjsť s niečím na verejnosť a zastávať svoje názory, sú príliš tichí, niekedy až pokorní. Často na

vlastnú škodu. Súvisí to možno s tým, že žijú v enkláve (aj keď sú tu už vyše 250 rokov). Ale najpravdepodobnejšie to súvisí jednoducho s ich miernou vnútornou povahou.

Osobne si myslím, že Slováci, žijúci vo Vojvodine, sú ostýchaví, keď treba vyjsť s niečím na verejnosť a zastávať svoje názory, sú príliš tichí, niekedy až pokorní. Často na vlastnú škodu.

Anna Margaréta Valentová

Slováci sa do Vojvodiny prisťahovali pred viac ako dvestopäťdesiatimi rokmi. V biednom uzlíku, ktorý si so sebou na Dolnú zem prinášali, bola aj pracovitosť, usilovnosť, skromnosť, vytrvalosť a nemalé ambície, vyvolané ťažkým životom v predošlej domovine. Postupne sa z týchto vlastností medzi národmi, v ktorých spoločenstve sa Slováci ocitli, utvorili stereotypy.

Stereotypy vo väčšine prípadov majú negatívny odtienok. No Slováci vo Vojvodine sa vďaka nim mali dobre. Medzi stereotypmi o nich prevládajú tie pozitívne: že sú pracovití, usilovní, skromní a láskaví. To umožnilo Slovákom v srbskom prostredí pomerne ľahko nájsť zamestnanie, lebo pracovitých, usilovných ľudí vítajú všade. V tom sa teda osvedčili ako spoľahliví. Vďaka všetkým tým stereotypom Slovenky v mestách vždy našli pracovnú príležitosť u veľkomestských gazdov, získavali si dôveru aj inde, napríklad ako kuchárky, lebo bol všeobecne rozšírený fakt, že vojvodinské Slovenky sú výborné kuchárky.

K stereotypom o vojvodinských Slovákoch patrí aj jedna vlastnosť, s ktorou by sme sa až tak veľmi nemali pýšiť, a to je veľká prispôso-

bivosť. Prispôsobivosť je aj v používaní jazyka. Do slovenčiny preberáme veľký počet slov z dominantného jazyka – zo srbčiny a na spisovnú slovenčinu prihladáme iba výnimočne, aj keď sme v kontakte s ňou každodenne – prostredníctvom televíznych programov, rozhlasu alebo internetu.

Vo Vojvodine je všeobecne známe, že Slováci vždy prví ustúpia, nechcú sa zapliesť do problémov alebo vyvolávať roztržky, dokonca ani vtedy, keď majú pravdu a keď by mali svoje právo obhajovať. Keďže je to stereotyp, ktorí dominantnejšie národnosti dobre poznajú, využívajú ho vo svoj prospech.

V každom prípade je na nás, vojvodinských Slovákov, aby sme pozitívne stereotypy o nás rozširovali a využívali ich. Tie negatívne by sme mali každodennou prácou a úsilím postupne „odburávať“.

„K stereotypom o vojvodinských Slovákoch patrí aj jedna vlastnosť, s ktoru by sme sa až tak veľmi nemali pýšiť, a to je veľká prispôsobivosť. Prispôsobivosť je aj v používaní jazyka.“



Foto: Tatiana Imreková

Vlasta Ikerová

Stereotyp je podľa definície súhrn predstáv. Je ustálený a nemenný a v jeho základe sa nachádza často neoprávnená široká generalizácia. Pravdaže, stereotypy môžu byť



Foto: Dragan Stanković

aj pozitívne, aj negatívne. V každom prípade sú dobrým východiskom pri vymýšľaní vtipov a žartov a pokiaľ sa zovšeobecňovanie ubera týmto smerom, je to pozitívne.

Keď je reč o stereotypoch o Slovákoch vo Vojvodine, Srb vám vždy povie, že prvé, čo ho napadne, je, že sú pracovití a usilovní, podľa vyjadrení niektorých, až priveľa. Niektorí hovoria, že je veľmi trápne mať Slováka ako kolegu v práci, lebo v porovnaní s nimi sú vždy menej výkonní. O ženách sa zase hovorí že sú zvlášť usilovné a šikovné gazdinky. Srbi často zo žartu hovoria, že si zoberú Slovenku, aby mohli do konca života „leňošiť“. Tiež sa hovorí, že klobásky nikto nevie vyrobiť lepšie ako vojvodinský Slováč.

Dost ľudí si myslí, že Slováci sú vtipní a sympatickí, že radi pijú a nepoznajú občas mieru. Tiež, že vedia piť na dúšok. Hovorí sa aj to, že obľúbená farba Slovákov je modrá a že si všetci maľujú domy domodra. Jedným zo stereotypov je aj to, že všetci jazdia na bicykloch a vždy – aj v tej najhoršej snehovej kalamite. Starší cyklisti, zvyčajne v kroji, sú často pokladaní za jedno z najväčších nebezpečenstiev v doprave.

„Jedným zo stereotypov je aj to, že všetci jazdia na bicykloch a vždy – aj v tej najhoršej snehovej kalamite.“

Ako peniaze vplyvajú na človeka?

Aneta Lomenová

Význam a funkcia peňazí sú pre každého človeka dobre známe. Ukrýva sa v nich túžba po bohatstve a prepychu. V minulosti to asi bolo inak, lebo naši predkovia často museli bojovať o jedlo, strechu nad hlavou a vyrovnávať sa s nedostatkom materiálnych statkov, z ktorých väčšina patrila zemepánovi. V dnešnej dobe si ľudia život bez peňazí ani nevedia predstaviť. Každá vec sa stala závislá od peňazí. Niekedy máme pocit, že v budúcnosti budeme musieť platiť aj za vzduch, ktorý dýchame a za zem, po ktorej kráčame. Peniaze sú pre človeka nevyhnutné, no nedá sa za ne kúpiť úplne všetko. Existuje veľa vecí, ktoré si síce vyžadujú mnoho odriekania a úsilia, aby sme niečo získali, no nie za peniaze. Ľudské vlastnosti ako добрota, skromnosť, dobrosrdečnosť, optimizmus, láskavosť a ďalšie nemateriálne hodnoty ako láska, zdravie alebo úspech sa získavajú dobrým úmyslom, usilovnosťou, správnu výchovou, pozitívnymi skutkami a silnými citmi.

Niekedy majú peniaze aj negatívny charakter, ktorý je spätý s ľuďmi, túžiacimi po majetku, bohatstve a prepychu, lebo oni si peniaze často zadovážili nespravodlivým spôsobom. Je čoraz viac násilia, krádeží a vražd pre peniaze. Čím menej peňazí máme, tým viac nás zaujíma, ako ich získať. V súčasnosti majú vzdelaní ľudia čoraz menej možnosti sa zamestnať. Je to kruté tvrdenie, no netreba sa preto vyhýbať vzdelávaniu. Vzdelaný človek má zase niečo, čo sa za peniaze kúpiť nedá: je to múdrosť a vedomosti. Človek dokáže byť šťastný s spokojný aj bez „kopy“ peňazí, ak si vie získať náklonnosť a podporu ľudí. Práve to tvorí duchovný život jednotlivca – spokojnosť a zadostúčenie. Často sa pýtame, prečo chamtiví ľudia majú viac, sú zvýhodňovaní a majú sa lepšie. Odpovedi sa ľahko nedočkáme, ale je isté, že spravodlivosťou a skromnosťou získame viac, a to aj pre náš subjektívny svet. Človek by chcel len dostávať, ale nie veľmi uvažuje nad tým, čo by mohol dávať. Kladie si otázku „ako zarobiť“, ale nezaujíma ho to, čo by mohol iným poskytnúť. Ten, kto si dokáže zarobiť peniaze poctivo, nemusí sa báť následkov a môže si s čistým svedomím užívať život, ktorý sa mu ponúka.



I slovenčinu

1. Ktoré slovo z uvedených je správne?

- Povedal mi to *pravo* / *priamo* / *rovno* do očí.
 Ohlás sa, len *čo* / *čím* / *nakolko* prídeš domov.
 Parlament *podržal* / *schválil* / *afirmoval* návrh.
 Odroda je *odporná* / *odolná* / *háklivá* proti parazitom.

2. Nespisovnú konštrukciu nahraďte spisovnou.

Spí sa mi. _____

Sobotou nechodíme do školy. _____

Obidvaja sme na dejinách. _____

Bolo ako bolo, ale tie šaty si musím kúpiť. _____

Čo budeš, keď sú dnes ľudia takí. _____

3. Označte správnu vetu v nasledovných dvojiciach.

- | | | |
|-----------------------|---|----------------------|
| Vyprav si chrbát. | - | Narovnaj si chrbát. |
| Strhni si kabát. | - | Vyzleč si kabát. |
| Blíži sa koniec roka. | - | Blíži sa kraj roka. |
| Sú blízki priatelia. | - | Sú prísni priatelia. |
| Pustiť si bradu. | - | Nechať si bradu. |

4. Ktoré slovo z uvedených dvojíc je správne?

- Rozhlasové noviny *doznievajú* / *končia sa* .
 Cez deň duje *čerstvý* / *svieži* vietor.
Povolávame vás / *pozývame vás*, aby ste zostali s nami.
 Váš návrh mi *zodpovedá* / *vyhovuje*.
 Učitelia sa *zoskupili* / *stretli* v Novom Sade.

Riešenie:
 1. priamo – len čo – schválil – odolná
 2. Chce sa mi spať. – V sobotu nechodíme do školy. – Obidvaja študujeme dejiny. – Nech je, ako chce, ale tie šaty si musím kúpiť. – Co urobiš, keď sú dnes ľudia takí.
 3. Narovnaj si chrbát. – Vyzleč si kabát. – Blíži sa koniec roka. – Sú blízki priatelia. – Nechať si bradu.
 4. končia sa – čerstvý vietor – pozývame vás – vyhovuje – sa stretli

Chlad

Jelena Lengoldová

Nenúť ma, aby som ti povedala úplne všetko. Lebo – ak poviem úplne všetko – potom už pokojne môžem iba vypnúť tento prístroj, odísť a čakať na smrť. Vo mne sa už nič viac nedeje. Jediné, čo ešte pulzuje a prejavuje znaky života, je toto tu. A preto ma nechaj, nech aspoň tu zostane niečo, čo ti môžem povedať zajtra, alebo inokedy, keď sa prebudím.

Počas všetkých tých rokov som mnohokrát odpovedala na jednu drzú a zbytočnú otázku: Čo a koľko je vo vašich knihách autobiografické? Niekedy sa na túto otázku pýtali priamo, pozerajúc na mňa ako vyšetrovateľ, ktorý vie, že najhoršie veci som pred ním zbytočne ukryla. Inokedy nešikovne skrývali zvedavosť v kváziliterárnom kontexte: Môžu sa niektorí hrdinovia vo vašich príbehoch spoznať? Tí hanblivejší sa opýtali: Aký je vzťah medzi napísaným a tým, čo ste sama skúsili? Alebo: Aký je prienik (prienik!) každodennosti do tvorivej dielne?

Za ten čas – keď už chceš vedieť – v tvorivej dielni pavúky spriadali svoje nite, slnko vychádzalo a znovu zachádzalo, niekedy niekto prišiel, ale dlho sa nezdržal, lebo nebolo tu práve najveselšie a nebola som vždy naladená na rozprávanie a usmievanie. Mohla som sa pretvarovať, že počúvam, no niekedy mi hlava prosto klesla na ruky a dlane sa zastavili vo vlasoch.

Prirodzene, nacvičila som si všetky možné odpovede na tento typ otázky. Niekedy som si zacitovala svojho obľúbeného Garpa, inokedy som márne vysvetľovala, že literárna skutočnosť a spisovateľova skutočnosť nikdy nie sú rovnaké. Nikdy som im nepovedala, že po prvé – ani neviem, čo je to skutočnosť, no tak ďaleko sme sa nikdy nedostali, oni ani ja. Niekedy som povedala, že táto otázka je irelevantná, inokedy som bola i sama drzá a povedala som, že sú to vskutku bulvárne otázky. Dakedy som bola plná porozumenia a priznala som sa, že aj mňa často zaujímali detaily zo súkromného

života spisovateľov, ktorých som rada čítala.

A preto, ajhľa, tu, v tomto príbehu, niet pochybností. On je celkom autobiografický. V ňom je všetko pravdivé, od názvu až do konca, ktorý v tejto chvíli ešte nepoznáme. Ani vy, ktorí čítate, ani ja, ktorá píšem. Lebo – kým píšem tento príbeh – ja vskutku nemám jasnú predstavu, akým smerom sa bude uberať. Spisovateľská stáž ma naučila, že literárny hrdina má vlastný život a vlastnú vôľu. Ba aj vtedy, keď chcem svojho hrdinu modelovať v jednom smere, vyplynie, že je to nemožné, ak sa aj sám hrdina s tým nestotožní.

Neviem však, čo sa deje, keď som literárnou hrdinkou – ja sama. Má aj v tom prípade literárna hrdinka vlastnú vôľu, ktorá môže odporovať mojej? To sa dozvieme spoločne na stranách, ktoré nasledujú.

Chcem vám porozprávať, ako som sa v jednej chvíli života rozhodla svoj osud odovzdať dvom silám: tabletkám a zaháľaniu. Neprišlo to samé, samozrejme. Predchádzali tu niektoré udalosti. Keďže ide o autobiografický príbeh, v ktorom klam a ani skrášľovanie nesmie byť, použijeme sofistikovanejší druh klamu – zamlčovanie. To, čo vám nechcem povedať, zamlčím.

Po mnohých pokusoch urobiť život zmysluplným a šťastným totiž vysvitlo, že život je vo svojej podstate bolestivý, namáhavý, často veľmi jednotvárný a keď sa vyplní udalosťami, tie sú obyčajne také zaťažujúce, že začnete túžiť po dňoch, keď ste nevedeli, kam so sebou a čo so svojím voľným časom. Každopádne sa stalo šťastie len krátkou epizódou a ja som sa aj napriek tomu snažila vo všetkom byť v plnej bojovej pohotovosti, disciplinovane spĺňajúc všetky svoje povinnosti. Vstávanie, umývanie zubov, kúpanie, odchod na návševu k príbuzným v nemocniciach, pravidelné oslavy narodenín, odpovedanie na listy a interview, účasť na premiérach, knižných krstinách, otváraní galérií, písanie blahoželaní, zosúladovanie šiat s topánkami, upratovanie

zásuviek, umývanie auta raz v týždni, odstraňovanie zubného povlaku raz za tri mesiace, nanášanie masky na tvár a masky na vlasy, vitamíny pre telo v pohári každé ráno, teplá, studená, znovu teplá a znovu studená sprcha pre dobrú cirkuláciu, nesmelé otváranie elektronickej pošty, v ktorej ma stále čakala nová „kopa“ povinností a to všetky, ale úplne všetky z arzenálu nepríjemného a čoraz častejšie aj nezrozumiteľného, zvládanie nových a čoraz komplikovanejších počítačových programov, ktoré, ako ma ubezpečovali, mi zjednodušia život...

No a ja som nemala pocit, že sa môj život stáva jednoduchším. Naopak, stával sa čoraz zložitejším a namáhavejším, vzdával sa odo mňa kozmickou rýchlosťou – môj vlastný život. Mohla som to vidieť, ešte sa mi zdalo, že tuším ako mizne v inom priestranstve, ako maličká planéta, ktorá sa nejakou krutou hrou gravitácie odpojila od svojho slnka a teraz odchádza, navždy odchádza, bohvie kam a tu nie je nikto, kto by ju zohrial alebo spálil. Patetické, však? To je môj príbeh a je autobiografický, existuje v ňom veľký priestor určený pre patetickosť. Práve taký sa mi zazdal môj život – ako tá odchádzajúca malá planéta, ktorá sa iba občas počas jasných nocí mihne na nebi. Zažiarí mi smutne zhora, keď zaškúlim očami. Ale len čo žmurknem, zmizne. A nechá ma dolu v obave, kde je, čo sa jej stalo, či sa už nenávratne chytila do pasce čiernej diery, či sa už stala potravou iného kozmu alebo sa roztopila v nejakom inom slnci. Nie je ľahko, keď neviete, kam sa vybral a odletel váš vlastný život, nachádzajúci sa nekonečne ďaleko od vás

V tej chvíli som sa ešte stále snažila dať veciam vôkol seba ilúziu mladosti. So všetkými tými prvkami, o ktorých som si myslela, že predstavujú mladosť, hoci sa neskôr ukáže, že som o mladosti nevedela nič a že som urobila mnoho smiešnych zlyhaní, napodobňujúc mladosť, že ma od poníženia zachránil jedine fakt, že skutoční mladí ľudia okolo mňa boli príliš láskaví a nevysmievali sa môjmu zlému napodobňovaniu toho neidentifikovaného stavu známeho pod smrteľným menom mladosť. Nebudem vám hovoriť o tých pokusoch, nie je to potrebné, aby ste to vedeli, a ja zase nepoznám mieru vašej dobroprajnosti. Postačí, keď vám poviem,

že som takmer všetko robila nesprávne. Niekedy s plným vedomím, že robím nesprávnu vec, no predsa riadená nejakou bláznivou vôľou vzoprieť sa zdravému rozumu a inokedy zase presvedčená, že robím to najlepšie a že by jedna ešte mladá a dobre vyzerajúca žena urobila presne to, čo robím ja.

No, nie. Samozrejme, že nie. Všetky tie pokusy boli márne kotrmelce. Spomeňte si na to klišé o „kopícaní sa“. Čo vám príde prvé na um? Ryba, ktorá sa zúfalo mece na dne člna, pravdaže, zatiaľ čo sa vy spytujete, či ju nebolia ústa, z ktorých ste jej práve vytiahli háčik. Je to práve ten obraz, aj keď vyznieva stereotypne. Môj rybár nemal ani toľko zľutovania, aby nežne vytiahol háčik. Nie, on ho z nejakej – iba jemu známej príčiny – nechal tam nejaký čas trčať, sediac na lavičke vo svojom člne a pozorujúc ma, ako sa mecem, ako nemo otváram ústa a mlátim chvostom. Vyhýbal sa pohľadu mojich vystrašených rybacích očí. A potom sa, predpokladám, nado mnou zmiloval, ale bol príliš slabý na to, aby sa pozeral na rybu v agónii, takže ma nakrátko dal do vody, nachajúc ma na háčiku. Iba ma tak potáhal za svojím člnom raz rýchlejšie, raz pomalšie, aby zistil, či som stále tu. Bola som tu, prirodzene. Bola by som tu, aj keby ma s tohto háčika zložil. Obaja sme vedeli, že ja som iba hlúpa ryba, ktorá nemá nijaké zvláštne želanie, iba plávať za člnom. Vám sa však musím priznať: Rana v ústach ma ukrutne bolela. Iba vďaka tomu pocitu som vedela, že ešte žijem, ináč by som si pravdepodobne pomyslela, že som už dávno zomrela a teraz sa iba vznášam na druhom svete na vlnách rybacieho raja. Lebo ja vôbec nepochybujem o tom, že sa jedného dňa do raja dostanem. Peklo neprichádza v žiadom prípade do úvahy. Keďže hriech ako fenomén neuznávam a keďže uznávam iba chyby, úmyslené alebo náhodné, viem, že som ich všetky urobila z vášni, z nadbytku života v sebe, prebytku hladu po niečom, čo by sa mohlo banálne nazvať „splývanie s inými bytosťami“. A keďže jediný boh, ktorého uznávam, žije len vo mne. On mi vopred odpustil všetky moje hriechy a povedal mi, aby som sa nebála, lebo istotne pôjdem do raja. Toľko o tom. Teda, tá ryba s boľavými ústami, tá ryba, ktorá vás ako metafora istotne už začína hnevať, sa vznášala

za loďou a potom sa rybár rozhodol vytriahnuť ma znovu, aby videl, čo sa stane teraz. Nie s rybou, ale s ním. Či sa otužil, či môže teraz pozorovať agóniu ryby. A na prekvapenie, teraz mohol, trošku dlhšie. Potom ešte dlhšie. Zapáčila sa mu tá hra. Mne trošku menej, ale on sa zrejme bavil. Lebo – pozrite sa – bol to človek, ktorý nebol zvyknutý na lov. Zvykol si byť úlovkom. Zvykol si byť sám tou rybou s bolestivými ústami. A odrazu hľa, zázrak! Objavil sa niekto, kto bol zraniteľnejší ako on. Existuje väčšie očarenie pre večnú obeť ako to, že si konečne nájde svoju vlastnú?

Akosi ho môžem aj pochopiť. Všetci my, ľudia, sme boli niekedy iba obyčajní lovci, ktorí museli zabiť živú bytosť, aby prežili. A keď zo seba dáme dolu všetky vrstvy klamstva a všetky závoje škrupulí, potom sa objaví naša podstata. Lovец alebo úlovok. Chápem ho. Aj ja by som asi urobila to isté, keby som bola v tej chvíli lovec.

Akokoľvek. O tom už nebudeme hovoriť. Hemingway povedal všetko, čo sa o tom povedať mohlo. Ja by som mohla iba niečo pokaziť, povediac veci ani zďaleka také zmysluplné a silné.

Bolo leto. Deň dlhý. Slnko vysoko. Popoludniu nebolo konca-kraja. Zeleň sa rozprestierala, pokiaľ vám pohľad siahal a za ňou bolo nebo. Všetko bolo tak, aby vás pomýlilo a aby ste si mysleli, že taký deň bude trvať večne. Nikde nič sa nehýbalo okrem dvoch mravcov, ktoré potichu robili svoju prácu, prechádzajúc z jednej strany záhradnej cestičky na druhú. To si nemohol všimnúť nikto okrem mňa. Nič nebolo počuť, nikde nič nezaznelo, neudrel žiadny gong, nikto nevystrelil delovú guľu, nebolo počuť zvony. Všetko sa udialo nebadane, ale neodvolateľne. Staroba prišla vtedy, práve v tom momente. Sadla som si za stôl v mojej záhradke ako jedna osoba, zostala tu určitý čas a keď som konečne vstala a vošla do domu, bola som už niekto iný.

Čo sa stáva s ľuďmi, ktorí nikam nepatria? To som vopred nemohla vedieť. To je možno – myslela som si – tá chvíľa, keď konečne začnú patriť k sebe. Obávala som sa, či budem vôbec jestvovať. Existovala som, kým ma unášala imaginácia. V jednej chvíli ma však prestala unášať. Čo teraz so

mnou bude?

Prvé, čo som urobila v to leto, bolo, že som prestala chodiť do práce. Znie to šialene, no dá sa to v podstate ľahko urobiť. Jednoducho sa rozhodnete a prestanete. Neberiete telefonáty, neotvárate poštu, hovoríte všetkým, aby s vami už nepočítali a je to. Nasleduje niekoľko týždňov konfúzie, prevažne cudzej, no nakoniec veci nejako zaspia. Nie ste nezameniteľný. Nikto nie je nezameniteľný. Je to potešujúci, ale aj zdrvivý fakt.

Potom nejaký ten čas klamete seba, že budete žiť zdravým životom, že budete vstávať zavčasu a chodiť na dlhé ranné prechádzky, že sa budete venovať veciam, ktoré máte radi. Potom sa snažíte urobiť súpis vecí, ktoré milujete. A tak sedíte nad prázdnu stranou papiera a uvedomíte si, že neexistuje nič, vôbec nič, čomu chcete venovať zvyšok svojho života. A po nejakom čase sa konečne zmierite s pravdou: Vybojovali ste si svoje nič. Máte právo vzdať sa všetkého, čo sa zdalo ako imperatívum, vaše alebo ich.

A tak – keďže viac s ľuďmi splývať nebudem, lebo sa to ukázalo ako nemysliteľne ťažké a neúspešné – rozhodla som sa konečne splynúť sama so sebou. Tak isto ako môj kocúr splýva so sebou počas mnohých hodín hlbokého sna. Občas sa mi zdalo, keď som sa naňho pozerala, ako po celé hodiny spí, že má smutný a nezmyselný život. Teraz si to už myslím iba zriedkavo. Zmysluplný život sa pomaly stáva oxymorom. Nezmyselnosť je jeho postata, je iba otázkou času, popoludnia, noci, mdlôb, v ktorých si to pripustíme.

Existuje predsa len niečo, čo vám zostane ako dedičstvo z predchádzajúceho života. Je to bôľ. Nikdy sa mi ho nepodarilo prekonať. Nikdy som sa nenaučila tešiť z alkoholu a keby sa mi to aj podarilo, bola by to vhodná chvíľa stať sa náruživým a oddaným alkoholikom. Z toho však nič nebolo. Alkohol vyvoláva u mňa iba trošku nevoľnosti a na druhý deň má bolí hlava, ale nič nemám z toho krásneho zabudnutia, nič z tej čarovnej anestézie, o ktorej všetci toľko hovoria. Takže z alkoholu nič, aj keď to znie ako naozaj prítiažlivá idea.

Tabletky sú však niečo iné. Také malé, také navonok nevinné, také krehké, keď sa ich pokúšate

rozdeliť alebo prehryznúť. Začnete s malou dávkou a potom pomaly experimentujete. Jestvuje dávka na zabíjanie tej bolesti. A dávky na zabíjanie všetkého. Jestvuje dávka na krásne sny a dávka na noc bez akýchkoľvek snov. Jestvuje dávka na všetko. Jestvuje, predpokladám, dávka aj na smrť, ale o nej ešte nerozmýšľam. Nehovorím, že nebudem, ale zatiaľ nechávam veci plynúť takto. Je celkom dobré žiť, vlniť sa, vznášať sa takmer tam na okraji, byť ohraničený neprítomnosťou zmyslov. Tak, ako som si predtým bola vedomá prítomnosti citov, teraz si rovnako, ba možno aj silnejšie uvedomujem ich neprítomnosť. V sne občas podám ruku, aby som sa presvedčila a zmocní sa ma radosť. Všetok ten priestor, všetok je môj! Niekedy bez strachu preskočím z jedného útesu na iný. Čoraz zriedkavejšie sa mi stáva, že strácam v snoch topánky a hľadám dvere, ktoré sa stratili v nekonečných chodbách. Čoraz zriedkavejšie. Teraz prevažne kráčam alebo levitujem nad širokými priestranstvami ničoho. Dakedy sa stane, že vojdem do nejakého vlaku. Nevieť vám presne povedať, či sa to deje vo sne alebo v skutočnosti a kým sa vlak pohýna, ja si všimnem na nástupišti známu tvár. Na chvíľku sa spýtam, odkiaľ je mi ten človek známy, pocítim tieň, paprsek toho bólu na dne žalúdka, ale vlak sa už pohýna, tvár sa tratí, zjavujú sa nepriehľadné lúky, znova a všetko mizne. Znovu pokoj. A keď sa zobudím, pozerám sa chvíľu na strop, potom vstanem, nakrím kocúra, chytím nejakú knihu z police, čítam, ak niekto zavolá, poviem, že som chorá a že sa ozvem o týždeň. A

potom sa v jednej chvíli vzdajú a prestanú volať. Ak v knihe zasvieti nejaká smutná veta, ak zapípa nejaký alarm, nič nie je ľahšie ako nová tabletká a deň sa rozpúšťa postupne v nej.

Takže je to tak. Nemám vám viac čo povedať, čo ešte neviete. Možno iba túto epizódu, ktorá nie je pre nikoho dôležitá, ale spisovateľ vo mne vie, že je vhodná na ukončenie autobiografického príbehu. Zobudil ma dnes nejaký tichý, neurčitý hlad. Otvorím chladničku, aby som zistila, či tam niečo je. A skutočne je. Chrobák stál na priečinku na vajíčka. Jeden z tých malých, špicatých, rýchlych. Pomyslela som si, že teraz mi ujde. Ale potom som si uvedomila, že sa takmer nehýbe. Zamrzol. Zatúlal sa do mojej chladničky, podcenil pritom jej opojný chlad. Chytila som ho. Vydal zo seba iba maličké trhnutie – na konci.

Zo srbského originálu preložila :

Anna Margaréta Valentová

Preklad uverejňujeme s autokiným súhlasom.



Jelena Lengoldová (1959) je súčasná srbská spisovateľka. Publikovala osem kníh, a to päť kníh poézie, dve knihy poviedok a jeden román. Jej diela sa nachádzajú v mnohých antológiách a sú preložené do mnohých jazykov. V roku 2011 sa stala laureátkou Európskej ceny za literatúru, ktorú jej udelila Európska únia za knihu poviedok *Vašarski mađioničar (Jarmočný kúzelník)*. Žije v Belehrade.



Zľava-napravo: Zlatka Tordajová, Anička Tomášová, Dragana Todić, Edita Kmeťková, Anna Margaréta Valentová, Vlasta Ikerová

Traf!, slovenský študentský časopis. Ročník 4. Číslo 7-8. Jún 2013. Zodpovedná redaktorka: M^r. Marína Šimáková Spevákova, odborná asistentka. Výkonné redaktorky: Anna Margaréta Valentová, Vlasta Ikerová, Anička Tomášová, študentky slovenského jazyka a literatúry. Spolupracovníčky: Edita Kmeťková, Zlatka Tordajová, Martina Bartošová, Anna Drieňovská, Milína Čiliaková, Ivana Vozárová, študentky slovenského jazyka a literatúry. Jazyková úprava textov: Dr. Juraj Glovňa. Grafická úprava: Jozef Tomáš, študent 4. ročníka grafického inžinierstva a dizajnu na Fakulte technických vied Univerzity v Novom Sade. Číslo je ilustrované autorskými fotografiami. Vydáva: Filozofická fakulta Univerzity v Novom Sade, Oddelenie slovakistiky. Za vydavateľa: Ivana Živančevićová Sekerušová, dekan. S finančným príspevím Pokrajinského sekretariátu pre kultúru a verejné informovanie Autonómnej pokrajiny Vojvodiny. Vytlačil: SAJNOS, Nový Sad. Náklad: 100. Adresa redakcie: Oddelenie slovakistiky, Dr. Zorana Đinđića 2, 21000 Nový Sad. E-mail: casopistranf@gmail.com