

# PLNÍM SI SVOJ SEN

***Eva Poláková***

Výber príspevkov z blogu:  
<https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>



# Ahoj, ja som Eva

© <https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>

*Plním si svoj sen písaním príspevkov na blogu, ktorý som založila pre seniorov. Seniori, čítajte, ale aj publikujte svoje príbehy o svojich snoch, zážitkoch a skúsenostiach.*



## Výhody a problémy zabúdania

### Aj vy zabúdate?

Určite už každý z nás bol pozorovateľom, ale aj aktérom takýchto situácií:

*Prečo si mi nekúpila cigarety? - Zabudla som.*

*Ty si to nepamätáš? Ved' sme tam boli spolu. - Ale to nie je pravda, ja som tam nebol/nebola.*

Tieto prípady sa môžu týkať selektívnej pamäti - zámerného vytesnenia. Napr. žena absolútne neznáša keď manžel fajčí. Slovo cigarety sa jej do pamäti ani nedostane.

Podobne je to s nepríjemnými zážitkami. Tie chceme čo najskôr vymazať z pamäti, zámerne na to zabudneme.

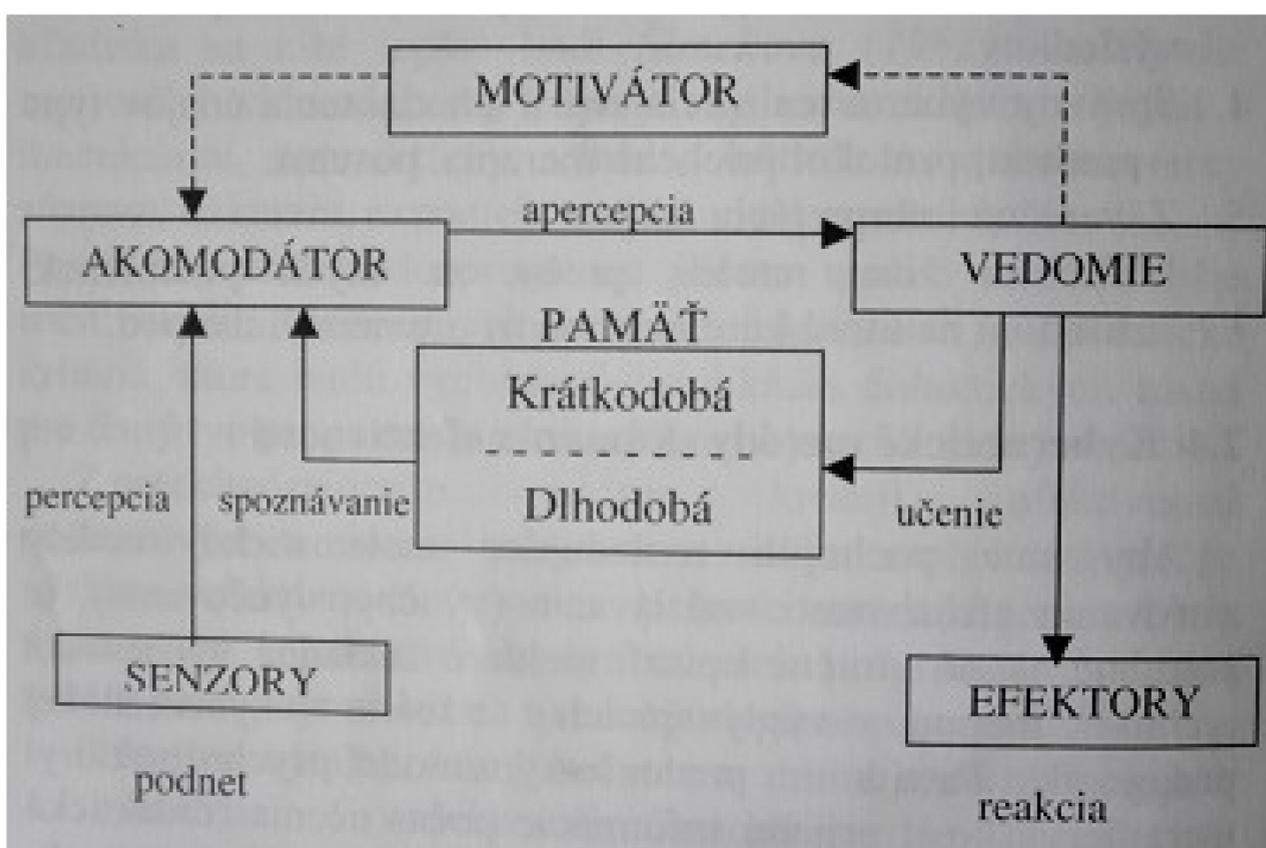
Dokonca na niektoré traumatizujúce udalosti si už nikdy nespomenieme. Preto napr. spomínanie, rozprávanie viacerých účastníkov tej istej udalosti sa môže aj podstatne líšiť. Záleží od toho akú emóciu v aktérovi zanechal – nepríjemné zabudneme, príjemné si dlho uchováme v pamäti.

*Zabúdanie môže prinášať aj humorné situácie. Príkladom takého príbehu je skvelá kniha pre ženy seniorského veku od N. Burton: **Kam som dala okuliare? (1994)** – zabavíte sa, ale možno popremýšľate aj o sebe.*

*Príčinou zabúdania typu: Kde som dala tie doklady? - **Och, čo som to chcela zobrat' v tej kuchyni?** nemusí byť vždy senilita, či Alzheimerova choroba.*

Takéto zabúdanie sa môže týkať aj mladých ľudí. Môže byť dôsledkom stresu, zhonu či snahy rýchle sa orientovať vo veľkom množstve informácií. Alebo pri nedostatočnom sústredení – to sa týka aj študentov keď surfujú po internete, rýchle preskakujú z jednej informácie na druhú bez jej spracovania a potom si z toho skoro nič nepamätajú.

Veľmi dôležitá pri pamätaní je motivácia. A to netvrdia iba psychológovia, ale napr. aj matematik, zakladateľ kybernetickej pedagogiky Helmar Frank, ktorý v kybernetickom modeli psychoštruktúry (1999) zdôrazňuje význam motivácie. Motivácia (motivátor), ovplyvňuje to čo prepustíme (cez akomodátor) do vedomia a pamäte.

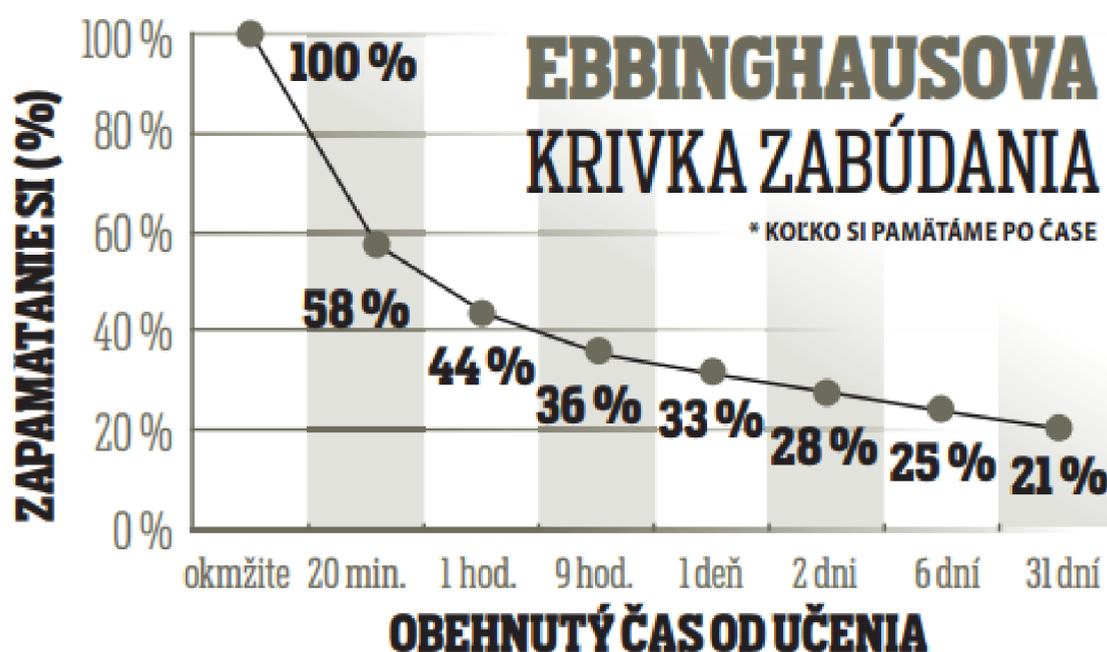


*Zabúdanie je však v mnohých prípadoch prospešné. Pomáha nám sústrediť sa na niečo nové, príjemnejšie, aktuálnejšie, čo nahradí veci a javy, ktoré pre nás už dávno stratili význam. Mozog si vlastne sám odfiltruje to čo si neopakujeme.*

*Viete, že aj bez opakovania, úplne nevedome sa nám uloží do dlhodobej pamäti približne 10% z toho, čo sa nám dostalo do vedomia ?*

Preto pri učení si pri každom opakovaní zapamätáme viac a opakovať už nemusíme všetko, ale iba to čo stále ešte nevieme.

Proces zabúdania si ľahšie predstavíme pomocou Ebbinghausovej krivky zabúdania ( H. Ebbinghaus - psychológ, 1885)



Obr. Ebbinghausova krivka zabúdania. Zdroj: iStock

Na krivke prečítame, že zabúdanie je najintenzívnejšie tesne po učení. Veľmi rýchlo zabúdame v prvej tretine hodiny až v prvej hodine, potom už zabúdame čoraz menej z toho čo už máme uložené v pamäti. Ak si teda chceme niečo zámerne zapamätať, mali by sme si to častejšie opakovať.

Pri fenoméne zabúdania sa často stretávame s mýtom, že každý starý človek bude mať nakoniec demenciu (je to duševná choroba prejavujúca sa zhoršením pamäte a rozumových schopností v dôsledku degeneratívnych zmien v mozgovom tkanive). Ba ani Alzheimerova choroba (ochorenie mozgu, ktoré vedie k zániku nervových buniek a postihuje tie časti mozgu, ktoré sú dôležité pre pamäť, myslenie a rozumové schopnosti) nie je bežnou súčasťou starnutia a môže postihovať aj mladých dospelých.

**Čo však robiť s tým, ak už cítime, že zabúdame viac ako predtým a chceme sa udržať v dobrej mentálnej kondícii?**

Podrobnejšie o zabúdaní a tréningoch pamäti sa môžete dozvedieť

na:

<http://www.alzheimer.sk/informacie/zabudanie.aspx>

<https://www.mentem.sk/>

<https://www.centrummemory.sk/>

Dnes je na túto tému už publikovaných množstvo seriózných článkov psychológov, lekárov a iných odborníkov s odporúčaniami ako si udržať samostatnosť a primeranú kvalitu života do vysokého veku.

### **Všetci v podstate odporúčajú dbať na:**

- Zdravú stravu (ryby, vajíčka, sója, mrkva, ananás, banány, avokádo, čučoriedky, zázvor, orechy, zelený čaj, kofeín, ginko biloba...)
- Intenzívny pohyb, cvičenie,
- Dobrý spánok, prípadne popoludňajšie 30-40 minútové zdriemnutie,
- Sociálne kontakty, stretávanie s rodinou, priateľmi, známymi...
- Budovať prospešné návyky, mať systém a poriadok vo veciach,
- Trénovať pamäť ( krížovky, sudoku, hlavolamy, logické hry...),
- Opakovanie naučeného, zažitého večer, naplánovanie činností ráno,
- Využívanie viacerých zmyslov pri učení sa,
- Používanie mnemotechnických pomôcok,
- Dokonale sa sústrediť, pred odchodom si položiť otázky: ***Kam idem? Čo robím? Čo potrebujem? Zabudol/ zabudla som niečo?***

**Dobрым mentálnym tréningom je zapisovanie denných udalostí, činností.**

**A možno sa odhodláte napísať aj niečo do nášho blogu!**



# Fenomén starnutia – skutočnosť a ilúzia



*Johan Wolfgang von Goethe: Krásni a mladí ľudia sú hračkou prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela.*

**Vieme starnúť?**

**Vieme starnúť, alebo sme si aj my, ako mnoho mladých ľudí, osvojili ilúziu večne mladých a krásnych, či kultúru upravovaných selfies – vyzerat' čo najlepšie, bez ohľadu na skutočnosť?**

Tento trend sa nemusí prejavovať iba vo výzore, ale často aj v správaní. Robíme sa lepšími, múdrejšími, zaujímavejšími. Znakom starnutia však môže byť aj snaha nasilu rozumieť mladým a vyrovnat' sa im, rovnako ako dištancovať sa od nich.

**Znakom zrelosti a múdrosti je akceptovať seba samého takého, akým som.**

Vyzerat' mlado sa ľudia snažili oddávna a nie je na tom nič zlé. Je dobré, ba až žiadúce, nezanedbávať sa, dbať o seba, pekne sa obliecť. Určite každého poteší pohľad na vkusne oblečených, milo sa správajúcich seniorov.

Ja osobne každý deň stretávam asi 80-ročnú pani, ktorá chodí pravidelne do obchodu vzdialeného od jej bytu nanajvýš 200m, ale vždy vyobliekaná, s ladiacimi doplnkami – kabelkou, klobúkom, šálikom. Ešte aj s paličkou si pri chôdzi pomáha s očividnou noblesou.

A potom vidím trochu mladšiu ženu, ale tiež iste už seniorku, ktorá vybehla do obchodu iba v papučkách, rozgajdaných tepláčkoch a cestou namosúrene karhá deti, ktoré sa jej priplietli do cesty.

### **Ako je to teda so starnutím a starobou?**

Starnutie je nezvratný biologický proces. Je univerzálny v celej prírode a začína sa narodením človeka. Výsledkom procesu starnutia je staroba, ktorá čaká každého, no nie je to choroba.

**Pojem starnutie zahŕňa:**

- Biologické starnutie – dôsledok involúcie štruktúr a funkcií orgánov, zhoršenia adaptačných a regulačných funkcií, poklesu imunity, zníženého zmyslového vnímania.
- Psychické starnutie – prejavuje sa znížením poznávacích schopností, spomalením psychomotorického tempa, zhoršením pamäti, nižšou koncentráciou pozornosti, na druhej strane ale aj zvýšenou vytrvalosťou, múdrosťou, rozvahou a toleranciou.

- Sociálne starnutie – ide o zmenu soc. postavenia, zmenu životného programu a akceptácie sociálnych dôsledkov prípadných porúch zdravia.

### **Starobu delíme podľa veku:**

- 60 – 74 rokov = raná staroba / starší vek
- 75 – 89 rokov = pravá staroba / starý vek
- 90 a viac rokov = dlhovekosť.

Dnes sa o starobe hovorí až od veku 65 rokov, čo súvisí aj so súčasným odchodom do dôchodku.

### **Niekoľko faktov, ktoré hovoria o kvalite nášho života, najmä v dôchodku.**

V januári 2021 bolo na Slovensku 5,46 mil. obyvateľov. 17% z nich bolo nad 65 rokov. V r. 2019 sa muži dožívali 73,8 roka, ženy približne 80 rokov, ale v zdraví sa dožívajú ľudia len 57 rokov.

Po skompletizovaní údajov za posledné dva pandemické roky sa pravdepodobne dočítame, že prognóza o zvyšovaní priemerného veku dožitia sa narušila a tento vek sa zníži.

**Nepriaznivý je aj index starnutia.** V r. 2020 bol 107,34 (vyjadruje počet osôb v poproduktívnom veku (65+ rokov) pripadajúci na 100 osôb v predproduktívnom veku (0 – 14 rokov).

**A aj index ekonomickej závislosti starých ľudí = 25,47** (vyjadruje počet osôb v poproduktívnom veku (65+ rokov) na 100 osôb v produktívnom (15 – 64 rokov) veku).

*O týchto údajoch čítajte viac na:*

<https://ekonomika.sme.sk/c/22175237/priemer-ny-vek-dozitia-na-slovensku-stupa-tlak-na-statnu-kasu-sa-zvysuje.html>

*d'alej tiež:* Z. Gabrižová: Aktívne starnutie: Nevyužitý potenciál starších ľudí. EURACTIV, 11.1.2017

### **Ako vnímajú vlastné starnutie a starobu samotní seniori?**

Podľa výskumu realizovaného v r. 2012 v podstate trojako.

**Niektorí sa s ňou ťažko zmierujú** a správajú sa nepriateľsky voči svojmu okoliu, zvlášť voči mladým alebo mladším ľuďom.

**Iní zaujímajú odmietavý postoj k vlastnému starnutiu**, ťažko prijímajú svoj reálny vek, príliš si zakladajú na svojej nezávislosti a výkonnosti.

**A napokon tretia skupina** prijíma starnutie vo zvýšenej miere, čo znamená, že si užíva výhody spojené s vekom a dôchodkom, napr. to, že nemusí ráno vstávať do práce, nemá zodpovednosť, teší ju odpočívať.

Stretávame sa aj s takými seniormi, ktorí prijali starobu ako nevyhnutnú etapu života, snažia sa o nezávislosť i užitočnosť, no zároveň sú ochotní prijať obmedzenia súvisiace so svojim vekom i pomoc okolia.

Slováci sa aj subjektívne cítia byť „starými“ skôr ako v krajinách západnej Európy. Za začiatok staroby považujeme v priemere vek 57, 7 rokov, kým, európsky priemer je 63,9. Najlepšie je na tom Holandsko s vekom 70,4 rokov.

Staroba je tak na Slovensku obdobie života, kedy sa človek skôr uzatvára do rodinného a súkromného sveta. V západných krajinách je to naopak čas aktivizácie vo verejnom a spoločenskom živote.

Z výskumov vyplynulo, že seniori, ktorí sa definujú ako mladší, majú vyššiu morálku, väčšiu satisfakciu, lepšie zdravie, menej somatických ťažkostí, zvýšenú mobilitu a optimistickejšie zmýšľanie ako tí, čo sa cítia starší.

Potvrdilo sa aj, že existuje súvislosť medzi spokojnosťou so životom a vekovým sebazaradením: pocit staroby sa spája s nižšou spokojnosťou so životom.

Slovensko patrí medzi tie krajiny Európskej únie, kde sa populácia cíti staršie ako v priemere krajín EÚ–27. Takýto pocit má na Slovensku až 19 % obyvateľov vo veku nad 15 rokov, kým v EÚ–27 je ich 16 %.

### **Tak ako je to teda?**

Je lepšie pasívne očakávať, že sa o nás niekto postará, alebo stále ukazovať iným, že sme stále mladí a vitálni?

Podľa mňa aj v tomto prípade platí vekmi overené pravidlo zlatej strednej cesty.

**Nájsť si nový zmysel života čo najplnší činorodých aktivít ale prispôbených našim aktuálnym obmedzeniam.**



# Čítam, čítaš, čítame

článok  
03

## Inšpirovali ste svoje deti, vnúčatá k láske ku knihám, čítaniu?

Ako píšem v slogane iného webu, doba je vražedná, revírom na lovenie informácií je fejsbuk - žiaľ, už nie umelecký príbeh v knihe, nie literatúra faktu. Všetko sa zrýchlilo a my nestíhame, nemáme čas. Ľudia nemajú čas.... na rodinu, na oddych, a už vôbec nie na čítanie....

Ako je to s vami?

Stále čítate knihy, alebo čítate najmä titulky pri surfovaní na internete, ba dokonca iba čety na sociálnych sieťach?

**Čítajte príbeh o starom pánovi, ktorý na dôchodku podľahol čaru čítania kníh:**

Bol to môj otec. Ja som bola od detstva náruživou čitateľkou, hoci neviem, kde sa to u mňa nabralo. Doma sme nemali veľa kníh, tak som si ich pravidelne požičiavala v knižnici. Knihu som čítala pri pasení kravy, ale aj sediac na strešnom tráme v pauzách medzi podávaním materiálu otcovi pri stavbe domu.

Často aj v noci pod perinou za svetla baterky, aby naši nevideli, že ešte nespím, ale čítam. Moje deti mi aj dnes hovoria, že ma opantalo až maniacke čítanie.

Otec, keďže sa narodil v r. 1909 a stal sa sirotou už ako malé dieťa, nedokončil ani ľudovú školu. Hovoril, že lepšie sa čítať a písať naučil až na vojne, vďaka kamarátovi čo sa mu venoval. Ale na knihy veru nemal čas pri zaopatrovaní svojej 12 – člennej rodiny. Až tesne pred dôchodkom, keď robil kuriča si začal odo mňa pýtať knihy – že bude čítať, aby v noci nezaspal. Rok čítal knihy, ktoré som mu vyberala tak aby ho zaujali. Do knižnice začal sám pravidelne chodiť až keď bol dôchodca, ale potom čítal stále, aj vtedy, keď už na jedno oko veľmi slabo videl a okrem okuliarov si musel pomáhať aj lupou.

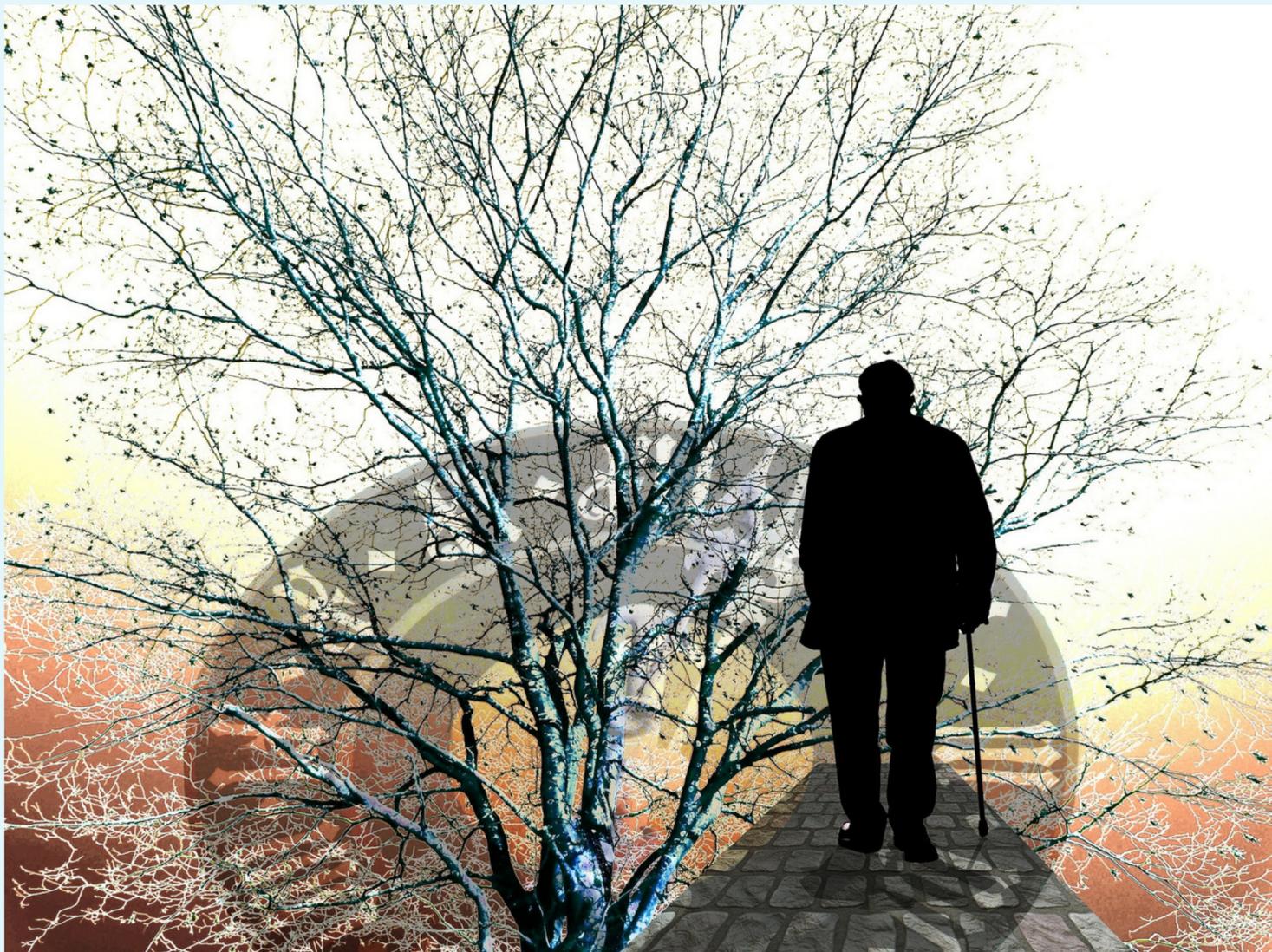
### **Ako som deti priviedla k čítaniu**

Lásku ku knihám sa mi podarilo vzbudiť aj v mojich deťoch. Hneď ako si v prvej triede osvojili všetky písmenká som im dávala prečítať posledné vety, potom odseky v rozprávke, ktorú som im čítala na dobrú noc. Najskôr som čítala iba ja, potom dočítaval rozprávku starší syn a kratučké odseky predčítaval aj sám svojej mladšej sestre. Potom sa už striedali a nakoniec si čítali sami. Rozprávkových kníh sa u nás nahromadilo veľa, ale nevyhadzovali sa, posunuli sa ďalšej generácii - vnúčatám, ktoré tiež radi čítajú.

Ani jedna kniha u nás nezostala neprečítaná, moje pravidlo - darovať knihu pri každej vhodnej príležitosti však spôsobilo, že sme ich už nemali kde skladovať a tak sme ich znovu podarovali priateľom, známym, školám, do knižníc... Dnes nosím prečítané knihy do boxov na verejných priestranstvách odkiaľ si ich ktokoľvek môže zobrať a prečítať.

Smutné je, že dnešné deti čítajú málo, ba dokonca čítajú slabo. Výsledky posledného medzinárodného testovania PISA z r. 2018 ukázali, že zo 7600 pätnásťročných slovenských žiakov až tretina nedosahuje ani základnú úroveň čitateľskej gramotnosti. Štatistiky výpožičiek v knižniciach tiež potvrdzujú, že ešte tak pred 5- 10 rokmi sa čítali knihy oveľa viac ako dnes. Samozrejme, ľudia a najmä mládež dnes čítajú texty aj v elektronickej podobe ( e-knihy, weby-blogy...), ale počty klasických čitateľov klesajú.

**Zostáva nám už iba dúfať, že bez ohľadu na nosič informácie (tlačený text, elektronický text) sa láska k literatúre nevytratí, ale zosilnie.**



# Aj taký bol život

článok  
**04**

## ***Minulosť a súčasnosť - podobnosť vôbec nie náhodná***

Dnes čítame, počujeme a vidíme množstvo ľudsky bolestných príbehov o vojne, utečencoch ale našťastie aj o pomoci, ktorú poskytujú vojnou postihnutým ľuďom s láskavým srdcom.

Je už iba málo pamätníkov, ktorí vedia podať priame svedectvo o hrôzach II. svetovej vojny ale dosť tých, ktorí zažili udalosti v r. 1968 a ešte viac pamätajúcich si na udalosti v roku 1989. Niektoré dávne udalosti si vieme pripomenúť už iba z filmov, literatúry či šírením spomienok starších pamätníkov, a tak aj ja zdieľam:

### **Spomienky mojej sestry na bombardovanie Nitry v r.1945**

Sestra mala vtedy 12 rokov a doteraz spomína na strašný obraz tesne potom ako na Párovce zhodili bombu. Mama ju poslala pekárovi zaniest' na pečenie čerstvo zamiesené cesto na chlieb. Zrazu pred ňou výbuch, demolácia kaderníctva, telá žien rozmetané na ulici...

Fakty podľa <https://www.nitra.sk/zobraz/obsah/32271> :

Nálet 42 sovietskych bombardovacích lietadiel sa začal štyri dni pred oslobodením mesta - 26. marca 1945. V ten deň bol v Nitre jarmok, ulice boli plné ľudí, ktorí sa pre neskoré vyhlásenie poplachu nestihli ukryť. 166 bômb usmrtilo 345 prevažne civilných osôb, zdemolované boli mestské kasárne, Párovce, ulice Farská, Kupecká Hlavná, priestor pred hlavnou poštou, divadlo, tržnica, Podhradie a budova prepoštvá. Zničených bolo 48 budov, 289 budov bolo veľmi poškodených, 430 ich bolo poškodených menej. Medzi obeťami bolo len 13 vojakov – 8 vojakov slovenskej armády a 5 vojakov Wehrmachtu, ostatné obeť boli civilní obyvatelia - Nitrania, prechádzajúci utečenci a cezpoľní návštevníci predveľkonočného trhu z okolitých dedín.

O tejto tragédii sa dlhé desaťročia mlčalo, bomby na mesto totiž zhodili sovietske bombardéry. Politické tabu bolo prekonané až po 67 rokoch po tragédii v knihe Štefana Košovana: Nitra, slovenské Coventry? , 2012.

## **A POTOM?**

**Ľudská spolupatričnosť, spoločné hľadanie a aj pochovávanie obetí, odstraňovanie následkov, vzájomná podpora a pomáhanie si.**

### ***Moja spomienka na r. 1968***

Znovu Nitra – ja 21 ročná študentka so 17 ročným bratom píšeme niečo pred polnocou na betónový múr lemujúci železniciu heslá proti sovietskej okupácii. Zrazu počujeme silný rachot a blížiac sa intenzívne svetlá tankov, ktorých hlavne zamierovali priľahlé okolie. V tom momente sme ležali v priekope, báť sme sa začali až potom, keď sme už boli doma a ešte viac vtedy, keď sme sa dozvedeli, že niektorých ľudí aj zastrelili.

## **A POTOM?**

**Znova sa ľudia zomkli a pomáhali si, a to aj neskôr keď už slovensko- sovietska vládna moc na „ nepriateľov režimu“ poľovala a zatvárala ich.**

Ďalšie úvahy o podobnosti a opakovaní niektorých situácií, či už týkajúcich sa agresorov alebo o jednote ľudí pomáhajúcim iným, **NECHÁM NA VÁS.**



# Internet zlepšuje seniorom kvalitu života

## Príbehy seniorov o skúsenostiach s počítačom

K napísaniu tohto príspevku ma inšpirovali skúsenosti z mojej činnosti dobrovoľného lektora digitálneho vzdelávania seniorov v klube dôchodcov, a tiež to, že sa pomaly začínajú pilotné kurzy pre seniorov (garantované vicepremiérkou Remišovou v spolupráci s JDS), na ktorých má byť zaškolených spolu 170 000 seniorov z celého Slovenska. Hlasy seniorov, podobne ako aj širšej verejnosti nie sú jednoznačné, samozrejme, prevládajú pozitívne názory. Uvedené príbehy majú slúžiť na zamyslenie lektorom týchto kurzov a možno ako motivácia pre seniorov by sa do kurzov prihlásili.

### Príbeh prvý.

**Pani A** kedysi v práci aktívne používala počítač, a to špeciálne ekonomické programy. Po odchode do dôchodku bola rada, že už nemusí sedieť za počítačom. Venovala sa radšej ručným prácam, záhradke a malým vnúčikom.

Plynul čas, vnúčatá vyrástli, už nemali taký záujem o starkú, ale pri stretnutí ju zahŕňali novými pojmami súvisiacimi s počítačom a internetom. Covid pandémia aj ju zatvorila takmer na dva roky doma. Strácala kontakt so známymi, s rodinou si iba telefonovala.

A tak jej syn kúpil na Vianoce notbuk. Iba v rýchlosti jej niečo poukazoval s poznámkou: Tebe to pôjde super, veď si v robote s počítačom pracovala. Pri najbližšej návšteve sa na ňu vnúcatá, pomaly už tínedžeri, vrhli so záplavou slov a otázkami: ***Videla si na yutube toto? A na fejsbuku.... ? Tato povedal že máš už aj ty notbuk, ukáž aký.*** Nechcela sa priznať, že po 10 rokoch si už skoro nič nepamätá a vôbec sa neorientuje v nových programoch a v online komunikácii.

Našťastie, práve začínal kurz pre začiatočníkov v klube dôchodcov. Prihlásila sa, pomaly sa učila viac a viac...

Pred vnúcatami sa už neostýchala, požiadala ich o pomoc ak niečomu nerozumela. A to ich znovu zblížilo. Deti boli hrdé, že starkej pomáhajú a ona bola rada, že trávia spolu viac času.

**Teraz je počítač jej dobrý kamarát.**

### **Príbeh druhý.**

**Pán X** hovorí, že on dobre zvláda prácu s počítačom. Pri podrobnejšom rozhovore a ešte viac pri konkrétnych úlohách, ktoré mal pomocou počítača vyriešiť sa však ukázalo, že jeho vedomosti nie sú systematické, pracuje metódou „*pokus – omyl, úspech*“. Najviac využíva komunikáciu s priateľmi cez fejsbuk, ale mrzí ho, že ani tam si hneď nespomenie čo má robiť. Nie je to tým, žeby mimoriadne zabúdal, skôr tým, že jeho vedomosti sú náhodné, poriadne neosvojené. Hovorí, že kurz mu pomohol niektoré činnosti zautomatizovať a naučiť sa aj niečo nové.

### **Príbeh tretí.**

**Pani B** používa iba inteligentný telefón, ktorý dostala od detí, o notbuk, či tablet nemá záujem. Na telefóne ju deti naučili používať vyhľadávač Google a fejsbuk a prijímať a odosielať správy. Sama o sebe hovorí, že sa viac nepotrebuje. Keď preda len niečo nové skúsi, nemá trpezlivosť, kliká, vymazáva, preskakuje z jednej veci na druhú, ale sama so sebou je spokojná – to čo ju zaujíma má uložené v boxe obľúbené a to jej stačí.

### **Príbeh štvrtý.**

**Pani C** nikdy počítač nepoužívala, vie iba telefonovať a telefón má starý, tlačidlový. Žije sama. Syn býva, asi už natrvalo, v zahraničí. Pri jeho poslednej návšteve jej daroval notbuk, ukázal jej základné funkcie, pridal knižku o práci s PC, vysvetlil metodiku učenia sa. Odišiel a ona zostala sama bezbranná s nejakým nepriateľským prístrojom. Ale veľmi sa chcela naučiť s ním pracovať. Tak to zobrala od začiatku – oboznámenie s klávesnicou a štúdium prvých strán knižky. Čo si vyskúšala, to si aj zapísala. S radosťou privítala možnosť prihlásiť sa do kurzu práce s počítačom.

Išlo jej to pomaly, je však veľmi trpezlivá a cieľavedomá. Robí očividné pokroky. Teší sa, že pošle synovi vlastnú fotku upravenú s vloženým textom. Stále si všetko zapisuje a doma pomocou poznámok trénuje to, čo bolo na kurze prezentované.

**Hovorí, že notbuk začína byť jej kamarát.**

**Tých príbehov by sa dalo napísať viac. Niektoré sú podobné, iné jedinečné.**

**Napr. jedna pani** úplne odmieta akúkoľvek činnosť na počítači okrem fejsbuku. Hovorí, že tam má všetko čo potrebuje, a že ak by používala mail, bolo by to nebezpečné.

**Druhá práve naopak** – sociálne siete nebude používať a ani o nich nič nechce vedieť.

**Ďalšia** používa iba vyhľadávač. Hľadá zľavy, najmä na potraviny. Číta e-letáky, potom si ide kúpiť najlacnejšie, lebo minimálny dôchodok jej nestačí, keďže podporuje aj invalidného syna.

**Iná** chce predávať svoje ručné práce na online bazári, iná zase niečo špeciálne nakúpiť na internete.

Preto sa mi osvedčil rešpekt k želaniam seniorov, pomôcť im naučiť sa to, o čo majú oni záujem.

Za základné však považujem bezpečné nastavenie konta, orientácia v bezpečnostných nastaveniach a dodržiavanie základných bezpečnostných opatrení v celom online priestore.

To je dnes nutnou podmienkou dobrého, priateľského používania počítača

**Potom bude počítač náš dobrý sluha, ktorý nám zlepší kvalitu života aj keď už nebudeme takí pohybliví ako predtým. Aj zo svojej izby môžeme zostať v spojení s rodinou, priateľmi, svetom...**





## Fenomén davu na facebooku

Nikdy som nebola fanúšičkou fejsbuku. Ale musela som sa tam prihlásiť kvôli výskumu, v ktorom sme zisťovali ako online médiá i jednotlivci komunikujú o Rómoch, neskôr o migrantoch či iných kontroverzných témach. A bola som zhrozená z toľkých vulgarizmov a vyhrážok až k hranici smrti. Dokonca v poslednom čase sú to už Ukrajinci – pomoc a pochopenie pomaly nahrádza nenávisť.

**Skupinová nenávisť voči tým, ktorí sú INÍ je najviac badateľná na facebooku.**

Stačí jeden nenávistný komentár a je z toho lavína hejtov (Hate- z angličtiny, znamená nenávisť). Hejter, človek, ktorý vie všetko lepšie, uráža, provokuje, ubližuje iným svojimi komentármi sa nájde v akýchkoľvek skupinách, aj tam kde by sme to vôbec nečakali.

**Napr. v skupine záhradkárov som čítala takúto komunikáciu:**

*Vie mi niekto poradiť aké popínavé kríky mám vysadiť k plotu? Starosta totiž odporúča tým, čo bývajú pri ceste, aby si tam niečo vysadili, nech nevidia do dvora.*

A pod tým bolo asi 50 odpovedí – hejtov, nadávok na starostu, že čo si to dovoľuje, že na to nemá právo, čo sa on stará o súkromný pozemok... a samozrejme okorenené aj vulgarizmami. Až kdesi na konci, bola odpoveď, konkrétna rada na vhodné kríky.

**Prečo sa ten prvý nevyjadril k veci, ale podnietil takúto nepriateľskú komunikáciu? Bol nahnevaný a svoj hnev si ventiloval v skupine bez ohľadu na tému, alebo to bol človek, ktorý sa vyžíva v rozdúchavaní nepriateľstva?**

A prečo sa hneď ostatní pridali? Boli ovplyvnení tým prvým „vodcom“, ktorý stále pridával nenávisťné poznámky a prikladal do plameňa zloby a agresie. Ostatní sa dali strhnúť, podľahli manipulácii, stali sa súčasťou nenávisťného online DAVU.

Hejter je spokojný, získal pozornosť. Ved' najviac interakcií majú správy, ktoré šokujú a rozčuľujú. Preto šíri obsah, ktorý nás najviac hnevá a rozdeľuje.

Skupinové / klanové / davové zmýšľanie spôsobuje, že sa k nemu pridá huf verných fanúšikov, ktorí sa bez rozmyslu zastanú svojho vodcu a šíria jeho správy ďalej. Zastaviť ho je nemožné pokiaľ sa budú jeho správy šíriť ďalej.

Aby som týmto javom lepšie porozumela, znovu som siahla po knižke **Psychológia davu od Gustava le Bona** (1841 – 1931), ktorá vyšla prvý raz 1895 (v češtine 1897).

**Le Bon v Psychológii davu charakterizoval a podrobne analyzoval vznik davu a jeho správanie.**

Prečítala som ju už viackrát. Vraciam sa k nej vždy keď neviem pochopiť prečo je v spoločnosti toľko hnevu, agresivity, nenávisti. Prečo jedinec v online priestore môže bezbreho šíriť očividné dezinformácie, šikanuje a uráža iných?

**Lebo ostatní podľahli davovej psychóze** – uverili vodcovi, aj oni sa pridávajú, šíria správy ďalej bez toho aby sa čo i len na okamžik zamysleli a tak sa vymanili zo psychózy nerozmýšľajúceho, primitívneho davu.

Jednou z príčin tohto javu na facebooku je **anonymita**, ktorá dáva jedincovi pocit, že si môže bez následkov dovoliť hocičo. Takéto správanie na sieti kopíruje správanie davu v skutočnosti, napr. na protestných zhromaždeniach. V dave sa môže zbabelec stať hrdinom, pacifista vojakom, počestný, morálny človek zločincom. Keď davový ošial pomynie, človek sám nevie pochopiť svoje správanie.

**Le Bon zdôrazňoval, že dav nikdy nie je ani zločinný, ani hrdinský, ale k extrémnemu konaniu ho môže priviesť vodca.**

**Príkladom zločineckého správania davu v histórii** je tzv. Bartolomejská noc ( 24.8.1572) vo Francúzsku, kedy v Paríži začalo hromadné vraždenie hugenotov katolíkmi, rozšírilo sa do ďalších miest a obcí a vyžiadalo si tisícky obetí.

**Hrdinským príkladom konania davu** boli napr. povstania počas Francúzskej revolúcie (1789- 1799). Generál Napoleon Bonaparte by sa nemohol stať francúzskym cisárom a talianskym kráľom , keby svojou charizmou vodcu nevedel presvedčiť davy, ktoré ho potom bezmyšlienkovite nasledovali, zbožňovali.

**Le Bona možno nadnesene označiť za vizionára**, pretože sa ukázalo, že úspešne prognózoval vzťahy v spoločnosti nielen v XX. ale aj XXI. storočí. Dokladujú to historické fakty z obdobia 2. svetovej vojny, s typickým správaním sa vodcov A. Hitlera a J.V. Stalina, a ich schopnosťou ovplyvňovať davy. Le Bon na základe psychológie davu dokonca vysvetľoval ako fungujú vzťahy medzi vládou, verejnou mienkou a médiami v súvislosti s demokraciou a slobodou (autonómiou) osobnosti a tie sú aktuálne i dnes, v súčasnej politike.

**Politik, ktorý dokáže používať rétoriku „vodcu davu“ to má vyhrané.** V slovenskej politike sme toho svedkami napr. pri prejavoch a tlačovkách Roberta Fica, či Igora Matoviča, ktorí s úspechom využívajú na manipuláciu svojich voličov aj sociálne siete. Obaja používajú jednoduché konštatácie, logicky neargumentujú, pôsobia na city a stále opakujú svoju účelovú repliku v presvedčení, že *„100-krát vyslovená lož sa stáva pravdou“*.

Jednotlivec, ktorý spočiatku pochyboval, si nakoniec povie: ***Ked' to hovoria všetci*** (v tej jeho názorovej skupine a hlavne vodca) ***tak to bude pravda***. Ak aj nie sú všetci, na ktorých vodca pôsobí úplne presvedčení o jeho „pravde“, stačí ak sú dezorientovaní a nikomu nebudú veriť, lebo ved' ***„všetci klamú“ a „pravda je niekde uprostred“***.

**Lenže pravda je iba jedna, pokiaľ sa NEDOKÁŽE niečo iné.**

**Často uveríme zdieľanému hneď a to aj bez overenia faktov, zámerne sme slepí a šírime správy ďalej v dobrej viere, že tým pomáhame druhým.**

Ale skutočne im tým pomáhame, alebo ich nechtiac zavádzame? Sociálne siete nám poskytli nástroje na bezmyšlienkovité konanie, aby sme mohli šíriť hocijakú dezinformáciu, o ktorej si myslíme, že je dôležitá, hoci v konečnom dôsledku môže byť škodlivá, zavádzajúca.

**Bez rozmýšľania využívame možnosť *Zdieľaj ďalej!***

**Predtým než uveríme by sme mali pochybovať a pravdivosť overovať.**

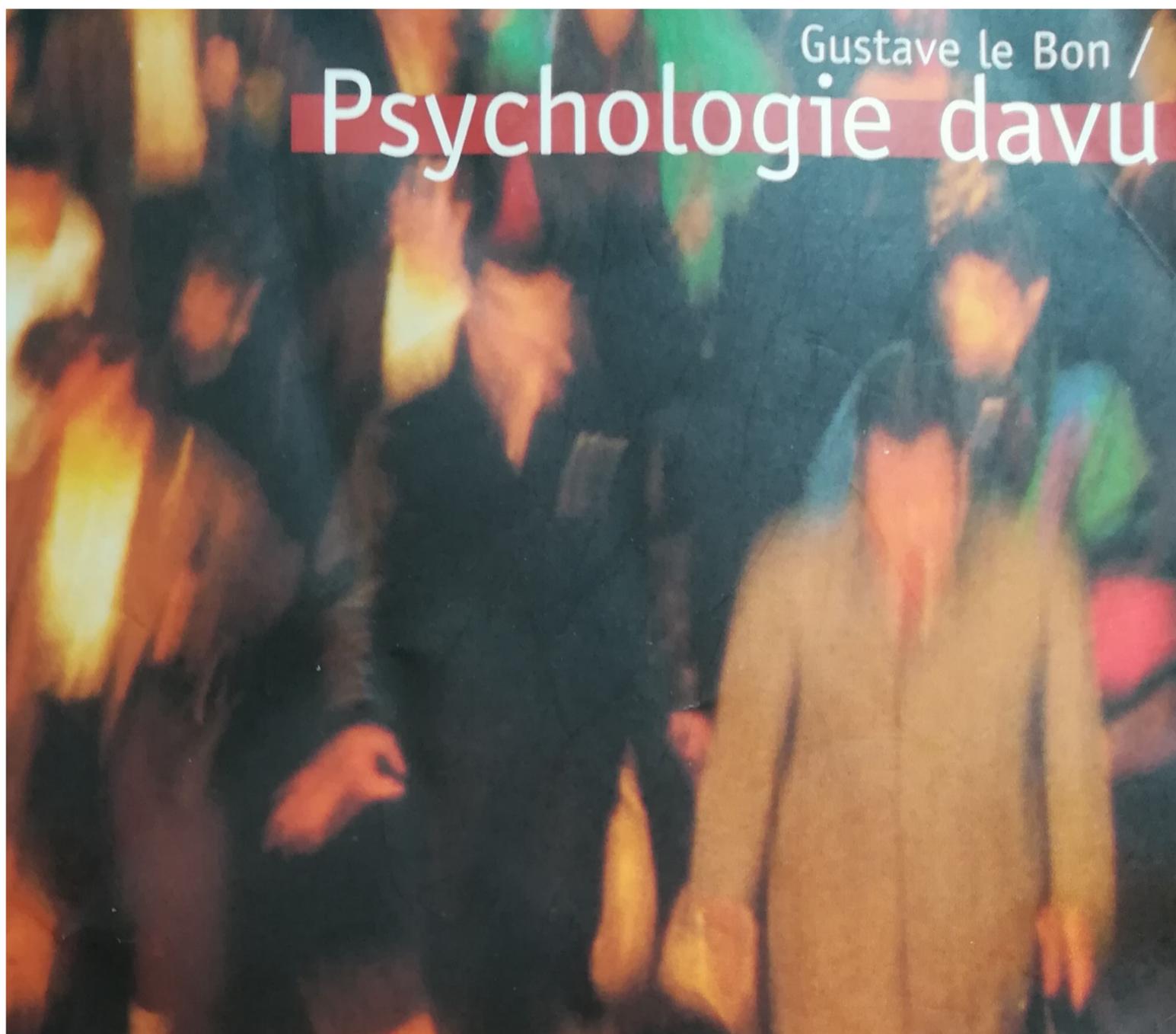
Už René Descartes (1596 -1650) nabádal vedcov k pochybovaniu nielen o veciach a javoch málo pravdepodobných, ale aj o tých, ktoré sa zdajú zrejmé (pochybuj aj vtedy ak to tvrdí veľká kapacita, pochybuj aj ak to tvrdia všetci...) lebo iba tak dospejeme k poznaniu skutočnej pravdy až k nespochybniteľnému:

***Cogito ergo sum – Myslím, teda som.***

Myslenie je jedinečná vlastnosť človeka. Človek sa od zvierat odlišuje práve tým, že rozmýšľa. Snáď sa nechceme vrátiť späť do prvotnopospolnej spoločnosti a reagovať len na základe pudov?

Niekedy to veru tak na fejsbuku vyzerá – akoby sme sa vracali mentálne do éry lovcov: **vybehnem von** (do online priestoru), **niečo ulovím** (informácie) **a bezmyšlienkovite skonzumujem**. Na fejsbuku v skupinách (online dave), ktoré odrážajú naše postoje sa často pod vplyvom manipulácie vodcov a hejterov stávame divochmi ovládanými iba pudmi, nie rozumom – **ale my sme ľudia!**

**Nie je už čas, vrátiť sa späť k empatickej, priateľskej komunikácii a to aj na v online priestore?**





# ŽIVOT JE ZAUJÍMAVÝ

Eva Poláková: výběr článků

<https://www.skusenosti seniora.sk/>

# Obsah

1. Radosť zo života.
2. Kto je hrdina?
3. Hodnoty a kvalita života seniorov.
4. Košík plný ovocia, niektoré je krásne, chutné, niektoré kyslé, červivé.
5. Majú si ovdovení seniori hľadať si nového partnera?
6. Múdrosť zrelého veku.



# **Radosť zo života**

**Robme to čo nás baví so  
zaujatím a láskou – predĺžime si  
život.**

Keď je človek mladý, podvedome túži po čo najdlhšom, kvalitnom živote. Problém nastáva až vtedy ak je človek chorý, nevládny a už nie je dostatočne samostatný.

Vtedy niektorí častejšie myslia na definitívny odchod z toho ich uboleného života. Ako sa vyhnúť takýmto myšlienkam, ako odísť šťastný a spokojný so svojím životom?

Príkladom môže byť **Milan Lasica**, ktorý zomrel šťastný v plnom zaujatí činnosťou, ktorá bola jeho veľkou vášňou – herectvom. Práve vystupoval spolu s orchestrom na výročnom koncerte v bratislavskom Štúdiu L+S, keď počas záverečnej klaňačky odpadol.

Podobné to bolo aj u **Ladislava Chudíka**. Ako sa môžeme dočítať z dostupných dokumentova poskytnutých rozhovorov, trpel celý život chorobami a silnými bolesťami hlavy, ktoré vyústili až do depresií. Dokonca sa pohrával s myšlienkou, že odíde z tohto sveta, zachránila ho však jeho láska k herectvu a účinkovanie v seriáli Nemocnica na okraji mesta. Pred deväťdesiatkou sa vrátil do Národného divadla v hre Tančiareň. Jeho manželka hovorila, že každé predstavenie bolo pre neho novým víťazstvom samého nad sebou.

Akoby dostal čas navyše a chcel si radosť zo života vychutnať do poslednej minúty.

Ženským príkladom radosti zo života môže byť herečka **Marína Kráľovičová**, ktorá odovzdávala radosť a potešenie divákovi národného divadla 74 rokov. Za svojho života sa stala múzou viacerých umelcov, tešila sa zo svojej ženskosti a s radosťou svoju nespútanú životnú energiu odovzdávala divákovi.

Nielen priemerný vek, ale už aj vek dožitia sa pomaly zvyšuje aj u nás - muži sa dožívajú 73,8 rokov, ženy o sedem rokov viac. Rastie aj počet storočných a sú to zväčša ľudia, ktorí sa aj v pokročilom veku venujú činnosti, ktorá ich baví, ba nachádzajú aj nové koníčky.

V rozhovoroch jubilanti zväčša hovoria o ťažkom živote, prekonávaní prekážok, o práci – často aj fyzickej, ktorá ich však tešila.

Veľa dlhovekých sú ženy žijúce na vidieku. Ktoré teší práca v záhrade a stretávanie sa s inými dôchodkyňami či už v spevokole, alebo pri odovzdávaní svojich skúseností v rôznych ľudových remeslách, ako o tom hovoria na oslavách svojho jubilea.

Napríklad **pani Mária zo Šintavy** , rozhovore na oslave svojich stých narodenín hovorila o svojom ťažkom živote, ale aj pekných spomienkach. Zdravie i pamäť jej stále slúžia, zaobíde sa bez liekov. Má problémy len s chodením, trápi ju slabší zrak a sluch. Teší sa zo svojej veľkej rodiny.

**Pán Ján z Hnúšte** získal množstvo ocenení za príkladnú prácu a aj ako dôchodca ďalej pracoval v miestnom závode. Aktívny bol stále aj spoločensky. Recept vojnového veterána Františka zo Žiliny na dlhovekosť je „*pán boh, mlieko, med, cesnak a nehnevať sa*“.

## ***Jozefína z Jacoviec aj Mária zo Šaštín-Stráže***

povedali, že žili život plný radosti a to aj teraz vo vysokom veku.

Osobne tiež poznám osemdesiatničky, ktoré radi aj v tomto veku pracujú v záhrade. Kopú, sadia, polievajú, zberajú a konzervujú úrodu aby potom plodmi svojej práce mohli obdarovať deti, vnúčatá. Veľkú radosť im robí aj príprava obeda, keď čakajú návštevu najbližších a keď sa takto zídu pri spoločnom stole, cítia novú energiu, radujú sa zo života.

Zaručený návod na dlhý spokojný a šťastný život neexistuje. Pozorovaním a rozprávaním sa s ľuďmi, ktorí sa dožili vysokého veku sa však **dá dospieť k týmto záverom:**

Vek predlžuje aj dodržiavanie pravidelných rituálov, stretávanie sa ľuďmi, keď inak nie, tak aspoň vo virtuálnom priestore, nájsť si každý deň dôvod žiť, venovať sa koníčkum, byť priateľský a pozitívny.

Nestratiť zmysel života ani na dôchodku, nezanedbávať zdravý pohyb a fyzické činnosti vykonávané pre radosť a potešenie a hlavne také činnosti, ktoré nás tešia, ktoré robíme radi, s láskou a zanietením.

Na záver uvádzam príklad niektorých činností z môjho života na dôchodku, možno niektoré inšpirujú aj vás.

**Ranný rituál:** voda, krátke cvičenie, čaj, raňajky a 45- 50 minútová rýchla chôdza s paličkami popri Váhu.

**Denný rituál:** 2-hodinové čítanie a vyhľadávanie zaujímavých článkov na internete, popoludní technická úprava a editorská práca s článkami iných autorov pre môj blog, inokedy písanie a spracovanie môjho vlastného článku.

Prácu za počítačom striedam s kreatívnymi ručnými prácami. Alebo zájdem do záhrady trochu relaxovať v prírode, sadnúť si pod strom, vypiť si kávičku.

A v ostatnom čase chodím aj do klubu dôchodcov, pomáham iným osvojovať si prácu na počítači, alebo pomôžem pri niektorej inej aktivite.

A samozrejme, občas sa venujem aj najmladšej, štvorročnej vnučke.

**Je dôležité, aby si každý z nás našiel nejakú činnosť, ktorá ho baví. Ak ju vykonáva s radosťou, určite sa bude cítiť lepšie, ba dokonca mladšie.**

# Kto je hrdina?



## Naše vnímanie hrdinu sa časom mení

S vekom sa mení v živote všeličo, s tým už máme my, seniori, skúseností dosť. Pri našich spomienkach sa možno niektorým z nás vynorí v mysli aj spomienka na ľudí, ktorí boli pre nás vzormi, ba možno sme ich pokladali až za hrdinov. Pre niekoho to bol dedko, či starká, pre iného niektorý z rodičov, ale možno aj učiteľka, či susedka, ktorá nám nezištne pomohla.

Ako deti sme mali obľúbených hrdinov z rozprávok, neskôr to boli hrdinovia z románov, či filmov.

Aj dnešné deti majú svoju ideálnu predstavu o hrdinoch.

Vo viacerých prieskumných dopytovaniach deti povedali, že hrdina by mal mať super schopnosti, ale môže byť aj obyčajný a používať len svoj vlastný rozum. Hrdinovia detí sú moderné super bytosti, ktorých im práve prezentujú kiná a televízia. Hoci staršie deti si už uvedomujú aj to, že napr. aj hasič z ich okolia môže byť skutočný hrdina, pretože takisto zachraňuje životy.

Ako sme dospievali, aj naše predstavy o hrdinoch sa menili. Voľba závisela od našich skrytých túžob, želaní. Do hrdinu sme projektovali naše očakávania, náš vysnívaný životný štýl.

A už sme boli v najlepších rokoch – hrdinov nahradili reálne osoby, naše vzory z pracovného, či spoločenského života. Pre niektorých sa stali vzormi dokonca politici, či tzv. celebrity.

Pôvodné chápanie významu slova celebrita sa stotožňovalo s predstavou pozitívneho vzoru ale niektorí z nás ho spočiatku ani nepoznali. Bola to osobnosť, ktorá dosiahla v spoločnosti vysokého uznania za skutočné zásluhy.

Žiaľ, toto slovo sa dnes používa zväčša pre osobu, ktorá sa stala známou prostredníctvom médií kvôli istému, nie vždy nasledovania hodnému životnému štýlu, ba dokonca aj škandalom.

Pri pracovnom zaťažení, naháňaní sa za kariérou sme sa podobne ako naše deti dnes, veľmi nezamýšľali nad hrdinami.

Iba príležitostne sme registrovali aktuálne správy o národných hrdinoch, predtým hrdinov socialistickej práce, novšie o hrdinoch všedných dní.

## **Premýšľali ste už niekedy o tom, akými činmi si človek zaslúži pomenovanie hrdina?**

Možno by nám pomohla história, ktorá označuje za hrdinu napr. *Juraja Jánošíka*, *Ľudovíta Štúra*, či *Milana Rastislava Štefánika*. Každý národ má svojich hrdinov. Skutočných, idealizovaných, alebo vybájených. Národní hrdinovia sú súčasťou všetkých kultúr a neodmysliteľnou súčasťou histórie.

## **Ale zhodneme sa v pohľade na hrdinstvo? Kto sú skutoční hrdinovia našej súčasnosti?**

Myslím na hrdinov zo skutočného života. Ich hrdinstvo spočíva v používaní svojich schopností na to, aby pomohli druhému aj za cenu vlastného pohodlia, času, či v krajných prípadoch aj vlastnej bezpečnosti. V neposlednom rade sú hrdinovia aj tí, ktorí napriek mlčiacej väčšine neschovávajú hlavu do piesku.

**Títo ľudia sa neboja vyjadriť svoj názor a podporiť spravodlivosť, nepodvolia sa agresivite moci, ale dožadujú sa rovnocenného, spravodlivého zaobchádzania pre všetkých, bez ohľadu na vyhrážky a možné negatívne dôsledky (ako napr. investigatívny novinár Ján Kuciak).**

Ak niekto ide pomáhať deťom do Afriky, je hrdina, ale kto sa venuje rómskym deťom, či bezdomovcom je považovaný za blázna, napriek tomu im však nezištne pomáha. Možno sa nakoniec títo hrdinovia všedného dňa dočkajú ocenenia Biela vrana, alebo o nich napíšu pochvalný článok. Lenže oni to nerobia pre pochvalu, pomáhajú a zachraňujú, lebo to tak cítia.

Patria sem aj rodičia, ktorí sa starajú o postihnuté, choré dieťa, dospelé deti, ktoré sa starajú o ťažko chorých rodičov, ale aj deti, ktoré sa v náhodnej kritickej situácii zachovávajú obzvlášť hrdinsky.

A samozrejme dnes sú to aj zdravotníci, lekári, dobrovoľníci, ktorí nezištne pomáhajú ľuďom v pandemickej a vojnovej núdzi, i aktivisti starajúci sa o zdravé životné prostredie.

**Ale môžeme to byť aj my - hlavne pre svoje vnúčatá ak im ukážeme, čo všetko sme museli prekonať aby sme sa dostali tam, kde sme teraz.** Môžeme tiež vychovať z našich najmladších potomkov hrdinov všedného dňa.

Deti treba povzbudzovať vo fantazijných predstavách ako pomáhajú, zachraňujú... Rozprávajme sa s nimi o tom, ako by konali v nejakej ohrozujúcej situácii ak by išlo sestru, brata, mamu či spolužiaka. Upevňujme u nich presvedčenie, že hrdinami nie sú len silní a zruční, ale najmä ochotní, vnímaví, rýchli a múdri. A najmä, že hrdina pomáha, kde sa dá.

**Hrdina si kladie otázku: Kto, keď nie ja?**  
Namiesto toho aby sa pýtal: Prečo práve ja?

# Hodnoty a kvalita života



Čo si najviac vážime, po čom  
túžime?

Čo si viac ceníte - veľký dom, byt, v ktorom už  
bývate sami, auto, na ktorom už takmer  
nejazdíte, rôzny starožitný, drahý nábytok...  
alebo možnosť čerpať mesačne z rezervy, ktorú  
ste si vytvorili predajom nevyužívaných vecí a tak  
si zabezpečiť lepšiu kvalitu života aj v zrelom  
veku?

Rozprávajme deťom ako sme my v nejakej situácii prekonali zábrany, strach zo zlyhania alebo z toho, že by sme ostatným boli na smiech. Priblížme deťom nezabudnuteľné činy, ktoré sme vykonali, ale aj slabosti a tiež ako sme prekonávali strach v kritických situáciách.

**Začnime už dnes, teraz. Lebo kto, keď nie my sami sa potrebujeme stať hrdinami našich vlastných príbehov zachovaných pre našich nasledovníkov?**

Postarajme sa o to aby sa to vnúčatá dozvedeli.

**Takto sa nám podarí rozšíriť rady každodenných „malých“ hrdinov, z ktorých raz vyrastú „velkí“ hrdinovia ich súčasnosti.**

Väčšina z nás by si ešte rada splnila svoje, dokonca celkom realistické, sny: ísť na dovolenku, kde sa o nás komplet postarajú, zaplatíť si kúpele, alebo aspoň nejaké ozdravovacie pobyty, ísť občas na kvalitné, hoci drahšie kultúrne podujatie...

### **Čo ale ak na to nemáte financie?**

Ale možno máte majetok, ktorý je spomenutý vyššie, no nevíete sa psychicky odpútať od myšlienky „*je to moje, toho sa nevzdám*“.

Pasívna rezerva – dokedy bude nevyužitá a vy budete živiť zo svojho biedneho dôchodku? *Možno myslíte na deti, tie to zdedia, tým to pomôže.*

Ale deti sú už dospelé, vedeli by sa o seba postarať. Ak by sme ich našou pomocou, na úkor nášho šetrenia až k hranici biedy, nerozmaznávali, zvládli by to sami. Postarali by sa nielen o seba ale o vás, keby ste im to dovolili, veď ste ich dobre vychovali.

Môžeme sa hnevať, nadávať na štát a jeho dôchodkovú politiku, ale tým si nepomôžeme a iba si ešte viac zničíme zdravie svojou agresivitou.

Ako obyčajne, najviac kričia a nadávajú tí, ktorí ešte nejaký majetok majú. Nechcú sa ho vzdať a premeniť na potrebné financie, hoci majú malý dôchodok. Sú to zväčša bývalí podnikatelia, ktorí štátu neodvádzali dane podľa zákona. Dôchodok sa im vypočítal z nízkeho vymeriavacieho základu. V priebehu aktívneho pracovného života nemysleli na starobu a nešetrili na dôchodok, spoliehajúc sa na štát: *Štát sa o mňa na dôchodku musí postarať.*

**Ako vieme, postará sa iba čiastočne, aj my sa musíme snažiť.**

A potom sú tu tí, ktorí nemajú ani takúto pasívnu rezervu, žijú iba zo svojho biedneho dôchodku a vynájdu sa. Pomôžu za malú odmenu postrážiť dieťa, vyvenčiť, poprechádzať sa so psíkom suseda, ušijú, uháčkujú, uštrikujú, aj keď so stareckými prstami a ponúknu to na predaj na bazoši. . Nehanbia sa hľadať si nejakú nenáročnú prácu. Upratujú, informujú, strážia... Sú to zväčša bývalí pracovníci štátnej a verejnej služby – učitelia, upratovačky, kuchárky, zdravotné sestry, sanitári...

Tí by sa mohli najviac hnevať na štát, vládu, namiesto toho sú aktívni a robia čo môžu aby prežili, a pritom ani nestrácajú činorodý optimizmus.

**Ktosi múdry povedal:** *„Chcem mať odvahu - zmeniť veci, ktoré zmeniť môžem. Chcem mať silu - uniesť veci ktoré sa zmeniť nedajú. Chcem mať múdrosť, vedieť jedno od druhého odlíši.“*

Ešte horšie sú na tom osamelí seniori. Až vyše štvrtina z nich nemá dostatok peňazí na dôstojný život. Väčšina dôchodcov sa drží nad hranicou chudoby, ale pod ňou je vyše štvrtina domácností dôchodcov.

Na Slovensku žije takmer 1,1 milióna dôchodcov, ich počet sa zvyšuje, počet ľudí v aktívnom pracovnom veku klesá. Vek odchodu do dôchodku sa bude stále postupne zvyšovať, dôchodky znižovať.

Od r. 2023 sa budú prepočítavať tak, že nárast priemernej mzdy v národnom hospodárstve sa pre násobí koeficientom 0,95, budú teda nižšie.

## **Ako je to teda s tými našimi hodnotami?**

Hodnoty, s ktorými sme sa stotožnili ovplyvňujú celý náš život. Určujú spôsob nášho správania, hodnotenia iných ľudí a udalostí, ale obhajujeme nimi aj svoje konanie. U toho istého človeka sa menia nielen v závislosti od socio-kultúrneho prostredia, v ktorom človek žije, ale aj od jeho veku.

Pred niekoľkými desaťročiami sa vo výskumoch hodnôt u Slovákov na prvých miestach objavovala hodnota istoty spojená s rodinou a tradíciami, hodnota zdravia ale aj náboženstva. So zmenou ekonomického stavu krajiny sa do popredia dostávala istota spojená s ekonomickým zabezpečením, prácou, kariérou - čo dáva človeku pocit bezpečia.

Aj toto vnímanie však môže byť rozdielne.

Kým v Bratislave ľudia kladú dôraz na celkový sociálny a životný „komfort“, teda na rovnováhu pracovného a súkromného života, na východnom Slovensku sa za kvalitný život považuje už to, ak má človek vôbec nejakú prácu a prostriedky na základné živobytie.

To, čomu dávame prednosť, o čo sa snažíme, možno laicky pomenovať aj **kvalita života**. Toto spojenie sa v ostatnom čase často vyskytuje aj v spojení so zrelým vekom seniorov. (Ja ho tiež na blogu používam pri výzvach na tvorivú činnosť seniorov pri písaní článkov.)

Odborne definoval kvalitu života Eurostat, ktorý pod ňu začleňuje: materiálne životné štandardy, zdravie, vzdelanie, osobnostné aktivity, úroveň politickej mienky a vládnu moc, sociálne kontakty, environmentálne podmienky, ale aj osobnostnú a ekonomickú neistotu.

Ak pociťujeme namiesto neistoty „istotu“, cítime sa bezpečne, potom preferujeme viac nemateriálne hodnoty oproti materiálnym.

Seniori na vrchole rebríčka hodnôt uvádzajú samostatnosť, a to rovnako na fyzickej i psychickej úrovni (t. j. zdravie), rodinu a dobré vzťahy v rodine, duchovný život, sebauplatnenie (v zmysle realizácie rôznych aktivít a činností) a financie.

**To všetko im dáva pocit bezpečia.**

Z výskumov o živote seniorov vyplýva, že hlavným problémom v živote seniorov je ich sebestačnosť a osamelosť.

Istotu by im zabezpečili podmienky úspešného starnutia, ako je pokračujúca ekonomická činnosť na skrátenej úväzky, vyriešenie bývania (samostatne v menšom, ale svojom, no nie v izolácii), primeraná zdravotná starostlivosť.

Kvalitný život potom vnímajú ako taký, v ktorom majú pocit istoty, že existujú záchranné siete, na ktoré je možné sa spoľahnúť v prípade výnimočných a ťažkých životných situácií.

Momentálne však ľudia tento pocit istoty u nás nemajú a cítia, že v živote sa musia spoľahnúť výlučne sami na seba alebo na svojich blízkych.

Pri tomto pocite neistoty je **potom ťažké dosiahnuť pravú zrelosť, ujasniť si svoj hodnotový rebríček, a vedieť svoje skúsenosti aj odovzdávať.**

To je znak múdrosti a zrelosti seniora. S tým súvisí vzťah k deťom, vnúčatám, generačným nasledovníkom.

Vo výskumnej štúdii **Senior v sieti medzigeneračného vplyvu** sa uvádza, že u seniorov sa zisťovali aj hodnotové orientácie. Teda to, čo považujú za dôležité vo svojom živote.

Seniori sa vyjadrovali k hodnotám láska, vernosť, dobré vzťahy s vnúčatami, zodpovednosť, schopnosť odpúšťať a zmierovať sa s inými, náboženstvo.

Za dôležité pre svoj život považujú starí rodičia predovšetkým vernosť a zodpovednosť (94,4%), nasledujú dobré vzťahy s vnúčatami a láska (93%), schopnosť odpúšťať a zmierovať sa s inými (86,4%) a nakoniec náboženstvo (81,6%). ( R. Jamborová, 2020)

Z iných výskumov sú zaujímavé zistenia o hodnotách týkajúcich sa tradícií.

Na Slovensku ich ľudia v hodnotovom rebríčku umiestňujú približne okolo desiateho miesta.

Sviatky a rituály umožňujú ľuďom zastaviť sa, stretnúť sa s blízkou rodinou a priateľmi. Z tohto dôvodu má táto hodnota veľký význam aj u seniorov.

Pozná to každý z nás: rodinné obedy, či občasné oslavy organizujeme radi, poteší nás, keď sa zide rodina. A to aj napriek tomu, že dnes je už obed pre väčší počet stolovníkov pre seniora finančne náročný a možno jeho príprava pre niektorých aj fyzicky vyčerpávajúca.

Mne pri rodinnom stretnutí vždy preletí myslou spomienka na moju mamu.

Zomrela v spánku šťastná a spokojná po návštevách príbuzných a rodinnom stretnutí s deťmi.

Otec potom pravidelne na svoje okrúhle životné jubileá, aj vrátane deväťdesiatky, organizoval rodinné stretnutia (detí, vnúčat, pravnúčat – veru nás bolo pomaly až k päťdesiatke ) zdôrazňujúc: ***Rodina má držať pokope!***

Je to pekná tradícia - zastaviť sa, stretnúť sa s blízkou rodinou a priateľmi, porozprávať sa a uvedomiť si, že tu nie sme sami.

Rodina nám pomáha socializovať sa, dáva nám vzory konania v dospelosti.

Ak si naše deti túto hodnotu osvoja budú sa stretávať aj neskôr. Keď my tu už nebudeme.

**A rodina bude držať spolu, bude si navzájom pomáhať.**



# Košík plný ovocia, niektoré je krásne, chutné, niektoré kyslé, červivé



Čo s ním urobíte?

Išla som na návštevu k známej.

Práve sa vracala s košíkom plným ovocia. Ovocie vykladala a triedila s poznámkou: *Snažím sa nič nevyhadzovať, vyhodím iba to, čo sa nedá nijako použiť. Niečo je na priamy konzum, niečo na kompót, na sušenie a zvyšok do kompostu. Nemáme veľa stromov v záhrade a ani peniaze na neustály nákup chémie na postrek aj tak to nie je zdravé.*

*Tak radšej preberiem, vykrojím a keď je toho viac, ponúknem susede, čo nemá záhradu, zato však tri deti.*

Po návrate domov, v čase oddychu a premýšľania o ničom a všeličom, sa mi v mysli objavila fantazijná myšlienka:

**Košík, teda miestnosť, plná rôznych ľudí.**

Niektorí sú mi sympatickí na prvý pohľad, milí, priateľskí, iní nahnevaní, ďalší dokonca agresívni. Majú rôzne názory na náboženstvo, gender, politiku – niektorí sú prístupní pokojnej komunikácii, iní sa hneď rozčuľujú, nadávajú a napádajú tých, ktorí s nimi nesúhlasia.

**Čo robiť? Zutekať?** Odhodiť košík (opustiť miestnosť) a nestarať sa čo sa stane s ovocím (s ľuďmi čo tam zostali)?

Alebo robiť to čo tá známa s ovocím. **Snažiť sa o empatiu s každým, komunikovať bez odsudzovania, hnevu,** pokiaľ sa dá poukazovať na fakty, nerozdúchávať negatívne emócie. A keď to už nijako nejde, tak sa obklopiť vlastnou pozitívnou energiou a nedovoliť aby nás niekto vtiahol do svojho hnevu a frustrácie, negativity.

Pri starostlivosti o záhradu je to jednoduchšie, ale aj tam naša činnosť závisí od viacerých podmienok.

Bohatý majiteľ nešetrí na postrekoch, záhradníka inštruuje, že sa zbierajú iba kvalitné, pekné produkty, ostatné treba vyhodiť.

Iný, čo nie je natoľko solventný a stará sa o záhradu sám, ba navyše myslí aj ekologicky, nahradí chémiu rôznymi starými, osvedčenými postupmi – lúhuje bylinky a bojuje proti škodcom prírodnými prostriedkami. Úrodu preberá, ale nevyhadzuje a snaží sa využiť takmer všetko.

## **Dá sa však pracovať takto aj s ľuďmi?**

Ja som sa o to podvedome vždy snažila.

V práci som sa riadila mottom:

*Nemusíme sa milovať, ale mali by sme efektívne spolupracovať.*

Alebo aj: *Dobré zmluvy robia dobrých priateľov.*

A veruže som mala možnosť pracovať s rôznymi ľuďmi.

Zväčša sme našli spoločný prienik našich záujmov/ snažení, ale keď to už nešlo, ich negatívny vplyv som z mysle vytesnila, ba s niektorými som sa musela aj rozlúčiť. Nebolo to príjemné, ani ľahké, ale v záujme napredovania musí niekedy šéf urobiť aj nepopulárne rozhodnutia, ak sa už ani zmluvy nedodržia.

Možno si niektorí čitatelia pomyslia: *Načo sú mi takéto úvahy teraz, v seniorskom veku?*

Ja sa však domnievam, že by sme na to mali pamätať vždy a v každom veku. Pre seniorov je to minimálne dôležité v kruhu najbližšej rodiny.

Ani v rodine nie sú jednotlivci rovnakí.

Nieko je uzatvorený, iný sa zase rád zveruje, rozpráva a žartuje, vyhýba sa zodpovednosti.

A nájdú sa aj takí, ktorí akoby boli z kukučieho hniezda, akoby ani do rodiny nepatrili. Myslia len na seba, využívajú všetko čo môžu, inému nepomôžu.

A znovu záleží len od nás akými záhradníkmi chceme byť, či sme. Keď aj pri najväčšej snahe nevieme už z chorobami napadnutého ovocia dostať ani jeden dobrý kúsok, mali by sme ho vyhodiť, aby sme sa nedajbože nenakazili nejakou chorobou.

Nenechajme sa nahovoriť na činnosť, ktorá pre nás už v tomto veku nie je vhodná. Nenechajme sa v rodine vtiahnuť do nič neriešiacich politických diskusií, zvlášť, keď má každý z nás iný názor. Nenechajme sa využívať len preto, že máme dobré srdce.

### **Niekedy treba povedať aj NIE!**

Nie, negatívnej komunikácii, nie agresivite, nie klamstvám a manipulácii.

Poskytujeme lásku a porozumenie tým, ktorí nám to oplácajú rovnakou mierou. Vcítme sa do situácie tých a pomáhajme im, ktorí našu pomoc potrebujú a vedia ju aj oceniť.

Ak ovocie nie je ešte celkom zhnité, pokúsme sa aspoň časť zachrániť.

Možno ten človek, ktorý navonok pôsobí ako nepríjemný kriklúň, hádavec, klebetník, potrebuje iba porozumenie pre jeho problémy, láskavý prístup a niekedy možno prijme aj dobrú radu.

**Ak naplníme svoje srdce láskou a porozumením, ale zároveň nedovolíme aby do našej mysle prenikli negatívne názory a činy, možno sa nám podarí zachrániť aj časť „napadnutého ovocia, ba možno aj stromu“.**





## **Majú si ovdovení seniori hľadať si nového partnera?**

Všetci vieme, že spoločný život v manželstve, či partnerstve predlžuje vek dožitia; že spoločné záujmy, rozhovory, aktivity, zlepšujú zdravie i kvalitu života oboch seniorov; že bývanie dvoch osôb v spoločnej domácnosti je finančne výhodnejšie, než jednej osoby... a dali by sa nájsť ešte ďalšie dôvody, prečo by si po strate manžela, manželky mali osamelí seniori nájsť nového partnera.

**Hlavným dôvodom pre nadviazanie nového vzťahu je však osamelosť a finančná chudoba.**

Ak ten z dvojice čo prežil nemal okrem partnera žiadnu blízku rodinu, deti, ba dokonca ani dobrých priateľov a žije sám, k pocitu osamelosti sa často pridávajú aj existenčné problémy. Spolu sa delili o platenie nevyhnutných nákladov, no teraz má preživší iba to svoje minimum a ani prípadný vdovský príspevok mu neumožňuje dôstojne dožiť v starobe.

Strata najbližšieho spôsobí aj stratu chuti do života, uzatváranie sa do seba, osamotený senior si ťažko nachádza náhradné aktivity, ktoré by mohol robiť aj sám tak, aby ho to bavilo. A tak niektorí nazbierajú odvahu a začnú si hľadať spoločníka, spoločníčku na cestu zostávajúceho života.

**Ak žijete sama, sám, prečítajte si tieto príbehy. Možno vás inšpirujú k premýšľaniu o tom, že by bolo dobré nájsť človeka, ktorý by vám spríjemnil vaše dni doterajšej samoty.**

**Naberte odvahu a povedzte si, že podstúpíte aj isté riziko neúspechu - pretože aj to prinesie do vášho života nové oživenie.**

**Príbeh prvý:** Spomína deväťdesiatročný **pán Jozef**.

Mal som dobrú ženu, porodila mi 8 detí, starala sa o domácnosť a ich výchovu. Neboli medzi nami nezhody, ale hoci sme sa brali z lásky, postupne ju nahradila najmä spolupatričnosť, starostlivosť o deti a zabezpečenie rodiny. Ovdovel som 56 ročný, deti dospelé, dom prázdny. Zatúžil som po žene, ktorá by mňa mala na prvom mieste, ktorá by ma ľúbila, ale bola aj dobrou gazdinou. Pýtal som sa kamarátov, či niekoho takého nepoznajú, hľadal som aj v inzerátoch, skúšal.

Deti sa hnevali, že striedam ženy ako bez rozumu. A mali pravdu - vždy si niečo z domu odniesli, o mňa skutočný záujem nemali. Ale nakoniec, po troch rokoch, prišlo za mnou šťastie cez inzerát.

Bývalá sestrička v nemocnici, trochu staršia odo mňa, láskavá, milá, starostlivá. Prežili sme spolu krásny čas. Chodili sme na výlety, do kúpeľov, na návštevy detí, alebo tie prišli k nám.

Žili sme spolu 7 rokov bez sobáša, potom sme sa aj zobrali a ľúbili sme sa do jej smrti – tá to všetko pokazila.

Tak som už tri roky zase sám, už nikoho nehľadám, ale stretávam sa s viacerými osamelými ženami tu na lavičke. Prídu, posedia, porozprávame sa, poradíme si navzájom, aj zažartujeme a zasmejeme sa.

No čo už v mojom veku – už nie som chlap, už by ma žiadna neľúbila, ale kamarátky mám, nie som sám.

## **Príbeh druhý: Zveruje sa pani Mária.**

Ja som sama už od štyridsiatky – muž ma vymenil za inú, mladšiu. Doteraz mu neviem zabudnúť tú krivdu, aj keď viem že tá nenávisť k nemu poznačila celý môj ďalší život. Bola som aktívna, pracovne vyťažená, úspešná žena bez detí. A bez skromnosti poviem, že aj atraktívna, pekná, na mužov som vedela zapôsobiť.

A patrične som to využívala.

Už si ani presne nespomínam, koľkých som za dvadsať rokov pobláznila, ale pred finále som ich vždy odkopla – to bola moja pomsta mužovi. Bavilo ma to, skutočnú lásku som už potom nezažila.

Až teraz pred sedemdesiatkou, keď som už dlhší čas pociťovala samotu, začala som rozmýšľať, že by nebolo zle sa s niekým seriózne zoznámiť. Priznám sa, spočiatku to bolo iba rozumové rozhodnutie. Hľadala som v svojom okolí niekoho s rovnakými záujmami a primerane finančne zabezpečeného.

Pozdával sa mi Ivan a bol mi sympatický čoraz viac a viac, a to aj vtedy, keď som sa dozvedela, že veru peňazí má akurát tak na bežné výdavky. Známosť a sympatia postupne u nás oboch prerástla do vrúcnejšieho citu. Nie, nebola to taká zaľúbenosť akú som prežívala s bývalým manželom. Je to láska pokojná, starostlivá. Ivan sa ku mne nasťahoval, staráme sa jeden o druhého. Zosobášiť sa nemienime, ale je nám spolu dobre.

**Príbeh tretí: Pani Iveta** zažila príbeh ako z filmu o podvodníkovi.

Manžel jej zomrel, žila už tretí rok sama, keď stretla mladšieho, šarmantného muža.

Potreboval jazykovú pomoc pri vybavovaní úradných záležitostí ako prisťahovalec na Slovensko a ona mu ju poskytla. Ponúkla mu pomoc, radu, z dobrého srdca, neskôr mu však pomáhala preto, lebo ju celkom okúznil. Bol galantný, milý, pozorný.

Preto veľmi nerozmýšľala keď ju žiadal o menšie pôžičky, ktoré spočiatku aj vracal. Celkom ju opantal svojou pozornosťou, malými darčekom, pozvaniami na kultúru, do reštaurácie. Vždy si však našiel nejaký dôvod aby nemusel platiť on. Jej to neprekážalo, bola dobre finančne zabezpečená a aj po manželovi jej zostalo veľa majetku.

Bola rada, že má spoločnosť, že už nemusí sama chodiť na výlety, zájazdy, bezhlavo sa zaľúbila.

Zatvárala oči pred jeho čoraz častejšími výhovorkami prečo sa jej nemôže venovať.

Nechcela vidieť žiadne negatíva, prepočula klamstvá, bezvýhradne mu verila. Onedlho sa k nej nastáhoval.

Keď si už bol istý jej závislosťou na ňom, často odchádzal – vraj obchodne, za investormi, chce začať podnikáť a na to potrebuje peniaze. Vždy ju pekne „s láskou“ poprosil o ďalšiu, vždy väčšiu a väčšiu pôžičku.

Ona sa nestarala o riziká, nedbala na upozornenia známych, že sa nekontaktuje s investormi, ale stretáva sa s inými ženami. Verila iba jemu.

Jej dôveru nalomila nakoniec kamarátka, ktorej sa akýmsi spôsobom podarilo dohodnúť stretnutie s ďalšími dvomi oklamanými ženami. Sklamaná, ale aj nahnevaná sa prinútila zbaliť mu veci, vyložiť ich pred dvere a vymeniť zámky v byte.

Iveta ešte dlho smútila za láskou šarmantného príživníka. Nakoniec sa z toho dostala a hovorí, že nič neľutuje. Aj keď to bol podvodník, poskytol jej krásne tri kroky života v spoločnosti, pocit výnimočnosti a lásky. Aj keď to všetko bola iba ilúzia, je rada, že sa jej také niečo podarilo prežiť v zrelom veku.

**Príbeh štvrtý: Pani Zuzana** a Igor sú susedia a dobrí priatelia.

Igor je vdovcom už 5 rokov, Zuzana ovdovela pred dvomi rokmi. Už za života Igorovej manželky a Zuzaninho manžela obe rodiny spolu dobre vychádzali.

Po ich smrti sa najmä Igor viac začal o Zuzanu zaujímať. Poskytoval jej pomoc a podporu kedykoľvek potrebovala. Pozval ju na kávu, či na nejaké kultúrne podujatie, medzi ľuďmi, aby sa neuzatvárala doma.

Z času načas sa ocitli spolu aj na zájazde, ktorý organizovala Jednota dôchodcov.

Ich priateľstvo sa prehĺbovalo. Ako vraví pani Zuzana, do lásky neprerástlo, ale tento kamarátsky vzťah by nevymenila za nijaký iný.

Alebo to možno nazvať platonickou láskou? Nezamýšľa sa nad tým. Uživa si dnešok, žije v harmónii tu a teraz, v susedstve a po boku dobrého priateľa.

## **Tak čo, nájdete aj vy odvahu a skúsite si niekoho pohľadať?**

Dnes, v ére internetu je to už ľahšie.

Môžete si vyhľadať zoznamky pre seniorov (idates, Elite date...), preveriť ich serióznosť , zaregistrovať sa a nakoniec si z potenciálnych adeptov vybrať vhodného a spoznať sa aj osobne.



# Múdrost' zrelého veku



## Chápeme iných a rešpektujeme ich inakosť

Niektorí sú možno alergickí na slovo inakosť, pretože v ostatnom čase sa používa najmä v súvislosti s rodovou tematikou. Ale nie o tom chcem písať. Zamýšľam sa nad tým, že mladí ľudia sú viac zameraní na seba než starší. Možno to vystihovalo aj mnohých z nás v aktívnom veku.

Všetko sme posudzovali podľa seba, ba aj charakter iných, ich zvyky, kultúru, vieru, politickú orientáciu...

Ak si zaspomínate, možno sa uvidíte v rozhovore s manželom, manželkou keď ste im hovorili:

*Ako tá môže baviť ten futbal, nepochopím, čo na ňom vidíš! Prečo nechceš kúpiť nové auto, ale musíme šetriť nakúpu záhrady – čo to už len bude za oddych, rýpať sa v zemi, namiesto pohodlnej jazdy autom.*

*Alebo deťom: Nech tá ani nenapadne dať si tetovanie, nosiť tie roztrhané rifle, počúvať tú príšernú muziku... Budeš lekárom ako ja, nie nejakým hlúpym hercom, učiteľom...*

Môžete si doplniť svoju predstavu o správaní svojich detí, o tom, že sme považovali naše želania o budúcom živote detí za tie najsprávnejšie bez toho, aby sme počúvali čo chcú oni.

Aj dnešní rodičia robia často tú istú chybu. Projektujú do detí vlastné želania a ich úspešnosť posudzujú podľa vlastných predstáv.

Chcú mať vynikajúceho tenistu, ale syna baví box, chcú mať informatika, ale on chce byť hudobník, dcéra chce byť učiteľka, ale rodičia ju nútia študovať právo...

Prispôsobivé a poslušné dieťa nakoniec súhlasí, ale učenie mu tak nejde, pretože ho to nebaví. Vyštuduje a zamestnanie berie iba ako povinnosť zarábať, v práci je nešťastné.

Rodičia to robia s presvedčením, že sa nemýlia – veď chcú pre deti iba to najlepšie!

**Ale je to skutočne to najlepšie pre deti, veď nerešpektujeme sme ich INAKOSŤ .**

Sama som bola svedkom toho, ako rodičia deptali svoje deti prílišnými požiadavkami na úspech, výkon, aj keď dieťa na to nemalo predispozície.

Ako začínajúca učiteľka pred 50 rokmi v škole, v ktorej vládol autoritatívny duch a vyžadovala sa v prvom rade poslušnosť, som mala v triede veľmi rozdielnych žiakov.

Od talentovaných, usilovných, poslušných až po rebelov, nespratníkov, zaostávajúcich i s telesnou vadou.

Už vtedy som sa riadila ideou, že každý je iný, každý je v niečom dobrý. V tom ho treba povzbudzovať, podporovať.

Nikdy som nepovedala žiakovi, že je neschopný, že sa to nikdy nenaučí, že to nedokáže. Práve naopak, povzbudzovala som ho aj pri malých zlepšeniach.

Niektorí rodičia nechápali, ako môžem hovoriť, že som s ich dcérou, synom spokojná ako sa zlepšili. Pýtali sa - *prečo teda majú stále zlú známku?*

Ja som videla zlepšenie v rámci daných schopností žiaka, hoci vtedajšie „objektívne“ hodnotenie muselo byť v porovnaní s úrovňou vedomostí iných horšie. Dieťaťu rodičia nijako nepomáhali tým, že ho doma nútili sedieť nad knihami celé hodiny aj keď bolo jasné, že jeho

mentálne schopnosti mu neumožňovali dosahovať výsledky podľa ich predstáv. Chceli mať z neho intelektuála, ale ono by bolo radšej dobrým kuchárom, murárom, kaderníčkou...

S takýmto projektovaním našich predstáv do druhého človeka sa stretávame aj pri našich susedoch, známych, spolupracovníkoch. Chceme ich meniť na svoj obraz, nepáči sa nám keď sú iní.

**Oni však majú právo byť odlišní od nás.** Môžu sa správať sa inak (samozrejme, pokiaľ svojím správaním neohrozujú iných), žiť svojším spôsobom, mať iné názory.

Veď predsa každý z nás je jedinečný. Nemusí sa nasilu podobať svojim rodičom, nemusí sa prispôsobovať predstavám druhého, ktorý ho chce meniť na svoj obraz. Každý je v niečom inom dobrý, má predpoklady a schopnosti na inú činnosť a **my by sme to mali rešpektovať.**

## **Čas nás poučil.**

V zrelom veku sa už inak správame k svojim vnúčatám než predtým k svojim deťom. Máme pre nich väčšie pochopenie, počúvame ich a rešpektujeme ich iné túžby. Viac chápeme aj každodennú inakosť, s ktorou sa stretávame u druhých, napr. pri správaní sa v obchode, v divadle, v reštaurácii – nezaťažujeme sa zbytočným posudzovaním, kritikou, poučovaním o tom čo je správne (ale len podľa nás), ako by to malo byť.

## **Rešpektujeme inakosť a to je múdrosť zrelého veku.**

Takouto múdrosťou sa môže vyznačovať ktorýkoľvek človek bez ohľadu na skutočný vek. Čím viac ľudí bude takto múdrych, tým menej bude nenávisť, arogancie, agresivity.

**Pridajte sa k nim aj Vy, pracujte na tom aby ste si túto múdrosť osvojili.**

Spomienky, úvahy a myšlienky seniorky

*Eva Poláková*

*Inšpirujte sa svojimi snami*

*Menila som svoje sny na skutočnosť*

**EVA POLÁKOVÁ**

*Inšpirujte sa svojimi  
snami*

Spomienky, úvahy a myšlienky  
senioroký píšucej pre seniorov

Vybrané články z blogu:  
<https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>

Komárno, 2022

# OBSAH

Úvod	4
2 Snívajú sa vám sny?	5
3 Meditácia a konanie dobra	11
4 Sedím na balkóne a je mi dobre	18
5 Mám rada hory	18
6 Moje zážitky s hudbou	11

# Úvod

**Táto e-knižka na stiahnutie je výberom  
mojich článkov z blogu  
<https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>**

Je určená pre tých čitateľov, ktorí alebo nemajú stabilný prístup na internet, alebo si radšej články prečítajú v pokoji a kedykoľvek. Na blogu píšu seniori pre seniorov.

Ved' práve teraz máme už konečne čas na svoje záľuby. Nič násilu nemusíme, ale radi robíme to čo chceme – napríklad čítame, alebo aj píšeme príbehy, úvahy, zdieľame naše skúsenosti.

Touto tvorivou činnosťou zlepšujeme kvalitu života nielen sebe, ale pomáhame tým aj iným. Písaním si plním môj aktuálny sen: vytvoriť vlastný blog na webe a písať.

**Dúfam, že svojimi článkami zapálím u vás plameň radosti a potešenia z tvorivej činnosti, z písania, a to aj v zrelom veku.**

# *Snívajú sa vám sny?*



## *Sen o lietaní, páde a vstávaní*

Mne sa sny snívali kedysi často, teraz už menej. Niektoré dokonca také, že som hneď vedela, že sa to stane aj naozaj. Dokonca aj také, že vo sne som vyriešila problém, ktorý ma už dlhšie trápil v reálnom živote. Po nepríjemných zážitkoch sa mi často sníval tento sen: **05**

Išla som po moste, ktorý bol síce pevný, ale povrchová vrstva bola z nejakého porézneho materiálu, do ktorého som sa zabárala čoraz viac a viac...

Ale zväčša to boli príjemné sny. Ako ten nedávny, síce silne adrenalínový, ale zároveň krásny a farebný.

### **Bol to sen o lietaní, páde a vstávaní.**

Stála som na nejakom vysokom skalnatom štíte v horách. Pohľad do okolia bol nádherný – zelený les, modro-zelená rieka, modrá obloha s bielymi oblakmi. Túžila som si to celé poriadne poobzerať, tak som sa odrazila a vzlietla. Plachtila som nad krajinou s úžasným povznášajúcim pocitom, sledujúc iba ďaleké obzory.

Okolité stromy som nevnímala a tak som narazila do jedného z nich báb, už som sa rútila k zemi. Pád bol nevyhnutný. Ale čo to? Tesne nad zemou, kde sa vzali, tam sa vzali maličké víly, ktoré ma obkolesili a ich krídla ma položili na zem ako do mäkkej periny. Vstávanie zo zeme, ale aj vstávanie z postele bolo v to ráno veľmi príjemné.

Tento sen sa mi ešte niekoľko dní premietal v mysli a evokoval mi spomienky na moje iné, reálne pády.

**V živote, ani neviem ako, ale naučila som sa dobre padať a hneď aj bez zranení vstávať.**

## **Z pobytu na Orave, kde som učila, si spomínam na dve úsmevné príhody.**

Hneď prvú zimu som si išla veľmi opatrne vyskúšať ako mi pôjde lyžovanie na kopček nad školou. Práve som sa spustila, keď zo školy vyšiel riaditeľ a kričal na mňa, či viem lyžovať. Nevedela som na lyžiach zastaviť, tak som mu pekne padla k nohám a vravím: **Nie, ale viem padať.**

Podobná príhoda sa mi stala neskôr, to som však pobavila žiakov a kuchárku. Škola bola na kopčeku, jedáleň dolu pod kopčekom. Žiaci si cestu do jedálne vyšmýkali zjazdom na školských taškách. Cestou na obed, som v topánkach s opätkami neudržala rovnováhu a šmykom, s pádom

na chrbát som si cestu do jedálne značne zrýchlila. Zastavil ma iba schodík do jedálne odkiaľ práve vychádzala kuchárka. Prekvapená kuchárka iba krútila hlavou nad mojím pádom, rýchlym vyskočením a mojím i žiackym smiechom.

**A spomeniem ešte posledný pád, ktorý som s úspechom absolvovala iba nedávno, keď sa v mojom tele už udomácnovať miopatia.** Na nerovnej ceste som zakopla a tentoraz som spadla dopredu na hrudník a ruky. Traja prechádzajúci ustrnuli s obavami, či sa niečo starej panej nedajbože nestalo. Ja som rýchle vstala, pokračovala v chôdzi a odchádzajúc som prehodila: **Ešte že viem padať.**

Samozrejme, nikto z nás nechce padať ani fyzicky, ani v živote, v prenesenom význame.

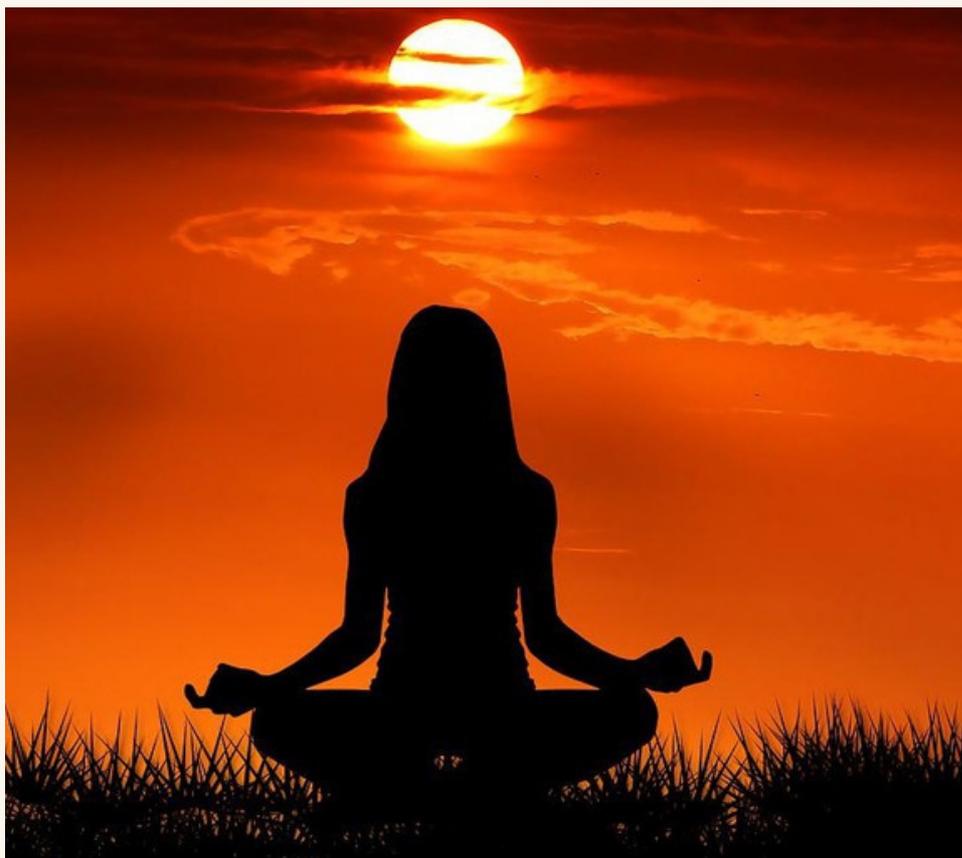
**Ak však padneme, mali by sme vedieť aj vstať.**

A ak by sa nám to samým nedarilo, požiadajme iných o pomoc, alebo poskytnime pomoc tým, ktorí padli. Dobré víly nie sú iba v rozprávkach a snoch. Sú aj okolo nás, len sa treba okolo pozerať a priateľskými, láskavými očami.

A naši priatelia, známi a rodina aj v nás môžu vidieť dobré víly.

**Stačí im podať pri ich pádoch pomocnú ruku.**

# *Meditácia a konanie dobra*



**Technika rozvoja osobnosti a  
zlepšenia sveta.**

## **Čo vlastne znamená dnes moderné a často prítomné slovo meditovať?**

Naši rodičia a možno aj my sme to veru nevedeli pred takými 20 rokmi. V trochu podobnom význame sme používali slovo oddychovať, driemať - nachádzať sa medzi snom a bdením, snívať s otvorenými očami - predstavovať si, že to čo veľmi chceme sa nám splnilo a sme šťastní.

Ja som spočiatku tiež o meditácii nič nevedela, neuznávala som metódy rozvoja, ktoré neboli vedecky podložené. Považujem sa totiž za praktickú osobu, za pragmatičku.

V tom čase som začala chodiť do práce pešo a podľa jedného návodu na pozitívne myslenie som si v rytme chôdze (20 minút) stále dookola opakovala:

*Som zdravá, úspešná, dobre sa ja mám. Nepriateľom odpúšťam, preto sa ja dobre mám. Som zdravá, úspešná, dobre vyzerám.*

A večer pred spaním som si opakovala:

*Sústredujem na seba pozitívnu energiu Zeme a vesmíru, ktorá čistí moju myseľ, telo uvoľňuje, lieči a regeneruje.*

Trvalo to skoro pol roka čo som tento rituál stále opakovala. Nevedno či mi pomohlo toto, či iné činnosti, ale faktom je, že ma už tak nefrustovali ataky mojich neprajníkov, cítila som sa lepšie a nakoniec som našla aj východisko z nepriaznivej životnej situácie.

Oveľa neskôr, zase so zámerom vyskúšať nepoznané, som sa zúčastnila kurzu istej formy dynamickej meditácie. Išlo o jeden zo známych meditačných programov o tzv. **Silvovu metódu kontroly mysle** ( José Silva, USA- Texas, prezentoval ju prvýkrát v r. 1966) .

Táto meditácia mi zase pomohla pri zotavovaní sa z choroby.

Meditáciu dnes uznávajú nielen psychológovia ale aj lekári ako pomocný nástroj pri liečení tela i psychiky.

Odborne by sme slovo meditovať (z lat. meditatio, rozjímať) mohli charakterizovať ako uvedenie psychiky človeka do stavu hlbšieho vnímania seba, odpútanie sa od vonkajšieho sveta, sústredenia sa. Je to technika (teda sa dá naučiť), ktorá nás uvedie do stavu

myšlienkového pokoja, odfiltrovania zbytočných myšlienok o vonkajšom svete, je to cesta k sebapoznaniu, ku kontrole mysle a k rozvoju osobnosti.

Niektorí ľudia si meditáciu automaticky spájajú s náboženstvom, (jej pôvod je v budhistických učeniach a čínskom taoizme) a sú preto proti nej, podobne, ako to bolo istý čas pri joge.

Meditácia však nie je náboženstvo. Je to účinná technika vlastného rozvoja, ktorú vďaka svojej sile jednotlivé náboženstvá využívajú vo svoj prospech.

Pri meditácii sa najskôr sústreďujeme na dýchanie a svoje telo, potom sa v mysli prenesieme do príjemného pokojného prostredia a situácie, keď sme zažili niečo pozitívne, radostné, keď sme boli šťastní.

Nakoniec si predstavíme problémovú situáciu už ako vyriešenú k spokojnosti všetkých zúčastnených.

Pri kolektívnej meditácii a spoločnej predstave konania dobra sa sila meditácie môže následne prejavíť v reálnej činnosti v prospech človeka, v prospech spoločnosti.

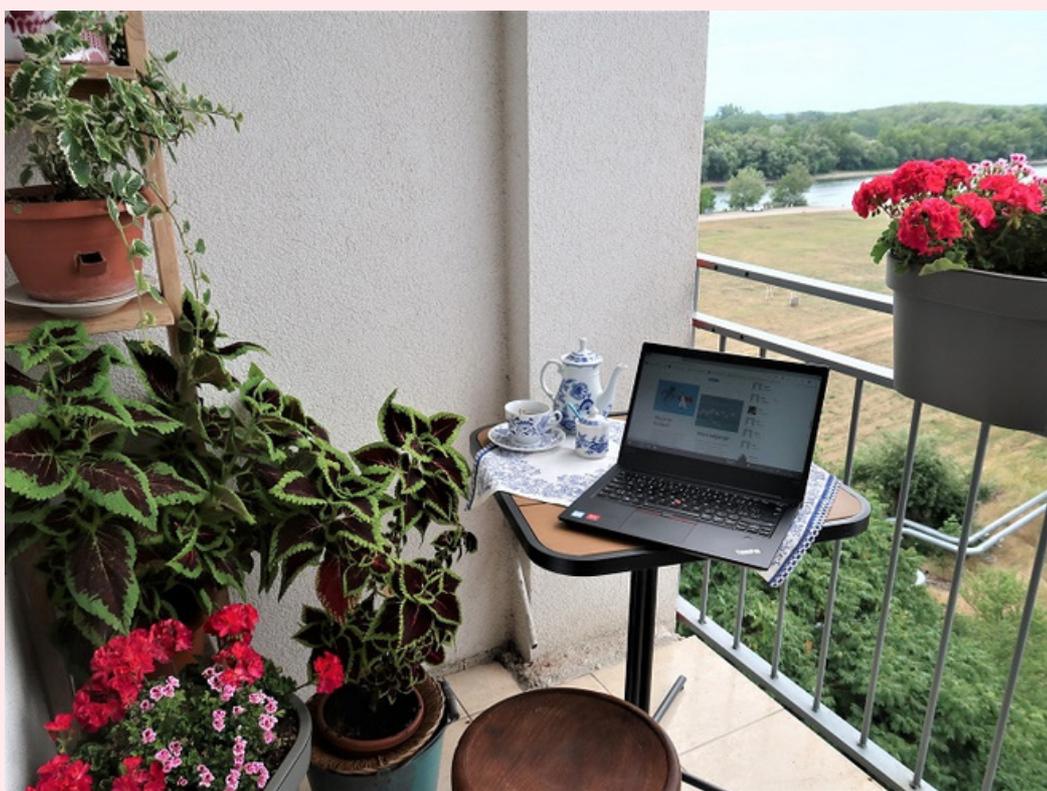
JA sa teraz, práve v čase pandémie, vojny a agresivity niektorých politikov znovu vraciam v mysli k Silvovmu meditačnému textu, sprostredkovaného lektorkou kurzu:

***„Naše schopnosti sú určené na to aby slúžili pre dobro ľudstva. Pozitívne myšlienky nám prinášajú napredovanie a dobro po ktorom túžime.***

*Vždy sa budeme snažiť pôsobiť tvorivým a konštruktívnym spôsobom a zaoberať takou činnosťou, ktorá prispeje k lepšiemu životu na Zemi. A tak potom keď my odídeme, zanecháme pre tých ktorí prídu po nás lepší svet. „*

**A tak si želám, aby každý začal s konaním dobra – malého, či väčšieho, s meditáciou či bez nej, už dnes.**

# SEDÍM NA BALKÓNE A JE MI DOBRE



## Užívajme si šťastné okamihy všedného dňa

V ostatnom čase sa častejšie venujem umeleckej literatúre a filmom – to ako protiklad k predchádzajúcemu pracovnému životu, kedy som čítala najmä odbornú literatúru a písala vedecké články. Dnes si užívam krásu slova, obrazu a hudby a na blog sem-tam napíšem nejakú úvahu, esej... Dokonca sa vraciam k niektorým filmom, ktoré ma zaujali v minulosti. A tak názov tohto príspevku vznikol ako parafráza k názvu filmu Juraja Jakubiska: *Sedím na konári a je mi dobre*. Vo filme sa dvaja hlavní protagonisti – ľudia bez domova, snažia, každý svojím spôsobom naplniť svoju predstavu o šťastí.

## **Šťastie, ako si ho predstavujeme?**

Odborne sa ním chápe proces dosahovania cieľov. Dôraz sa kladie na slovo proces. Totiž, v momente, kedy sme už náš vytúžený cieľ dosiahli, pocit šťastia sa začína vytrácať, no vzápätí si želáme niečo iné, snažíme sa to dosiahnuť a zažívame nové okamihy šťastia. Najintenzívnejšie šťastie pociťujeme v okamihu nádherného zážitku, kedy sú zasiahnuté všetky naše zmysly, pociťujeme radosť, uspokojenie, lásku.

**Vekom sa však mení aj pocit šťastia, skladá sa z mozaiky drobných zážitkov, ktoré potešili našu myseľ a trvalejšie sa nám vryli do pamäti.**

A tak sedím na balkóne, popíjam kávičku, hľadím na Vážsky Dunaj a spomínam na šťastie, ktoré som v živote zažívala. Nie, nebudem tu písať o pracovných úspechoch, hoci som vždy bola šťastná, keď som dosiahla nejaký vytýčený cieľ. Vykonávala som totiž prácu, ktorá ma bavila a videla som v nej zmysel.

Vedela som však vždy aj vypnúť a oddychovať. S radosťou spomínam na roky strávené na Orave, ktoré v duchu nazývam **„najkrajšie roky môjho života“**.

Predovšetkým ma tu ovplyvnila nádherná, v tom čase ešte „panenská“, príroda ale aj kolektív kolegov, susedov, približne rovnakého veku, s rovnakými záujmami a našimi deťmi – tiež vekovo podobnými. Či to už boli lyžovačky, často

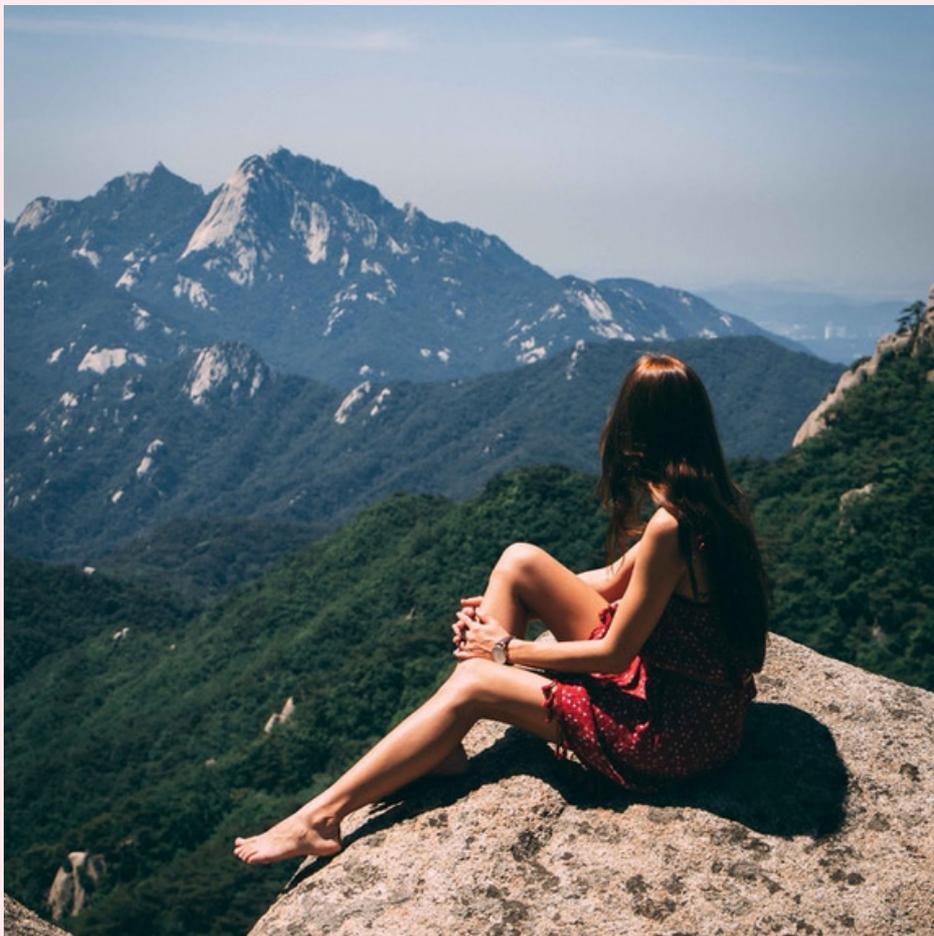
s výšlapom na kopec bez vleku, bežkovanie v nádhernej zimnej krajine, alebo v letná turistika - časté výstupy na Babiu horu, či zbieranie húb pri potulkách v okolitých lesoch.

Teraz sedím na balkóne a je mi dobre. Premiestňujem sa v čase a priestore unášaná spomienkami na nezabudnuteľné zážitky.

Fantázia ma vedie lesom popri horskej bystrine. Zastanem na lúke, ktorú lemujú stromy. Na jednej strane brezový lesík, pod brezou farebná skupinka kozákov brezových, ktorú vidieť už z diaľky. Na druhej strane smrekový les aj so zvalenými kmeňmi. Nádhernezelený, mäkký mach ma láka ponoriť sa doňho a očami putovať po oblohe. V oblakoch vidím mnohé tváre ľudí, celé postavy, ale aj zvieratá. Sú prívetivé, milé, priateľské.

Spomienka na výnimočný relax. Teraz a tu, na balkóne, s trochou fantázie a predstavivosti ho zažívam znovu.

**Nechajte sa aj vy unášať fantáziou, znovu prežívajte pocity šťastia a radosti. Je to krásny pocit, ktorý nám vracia mladosť, tak sa mu nebráňme.**





# *Mám rada hory*

## **Najlepší relax je v horách**

Pri relax/welnes pobytoch si zámerne vyberám také miesta, v ktorých sa dá do hory vybehnúť „priamo z balkóna“.

**Mám rada hory. Podľa možnosti hlboké, staré lesy, v ktorých nie je turistická tlačienica.**

## **Samozrejme, pri individuálnej turistike môžu na nás číhať aj isté nebezpečenstvá**

**V Bardejovských kúpeľoch** som sa sama vybrala na troj-hodinovú túru v blízkom lese, hoci ma predtým varovali, že v tých končinách šarapatí medveď. Iba som sa usmiala. Ale nebolo mi už všetko jedno, keď som ho asi v polovici cesty uvidela asi 300m predou mnou.

**Na Orave**, hneď spočiatku, ako som sa tam presťahovala, som išla ráno nahuby so zámerom, že iba tu, blízko, sa ponich poobzerám. Vtom čase bola hora hneď za bytovkou. Huby rástli, ja som zbierala, zbierala, a tak som ani nepozerala kadiaľ idem. Keď som sa chcela vrátiť, bola som v hlbokom lese stratená, cestu som hľadala až do obeda. Domov ma nenasmerovalo až obedné vyzváňanie zvonov v dedine.

**Alebo vzážitok zminulého roka,** keď som precenila svoje seniorské schopnosti a orientáciu v neznámom teréne. Skratka zo salaša do hotela v nimnických kúpeľoch mi namiesto hodiny trvala tri a to kade-tade, po necestách, výmoľoch a strminách. Moje zážitky pri potulkách v horách sú nezabudnuteľné. V horách intenzívne cítite, že ste súčasťou prírody, nabíjajú vás životnou energiou, energiou stromov, prírody, zeme... Ja tam v plnom slova zmysle cítim, že žijem, že som. Avtom nádhernom tichu, prerušovanom iba šumením listov stromov a štebotom vtákov si vždy **spomeniem a v duchu zarecitujem -**

**časť z Hájnikovej ženy, báseň**

**P.O.Hviezdoslava, Pozdrav:**

*Čo mrcha svet v nás skvári, zmorí,  
zrak jeho urknul, zmámila  
lož, ohlušila presila:*

*vy k žitiu privediete zas,  
vy vzkriesite, vy zotavíte,  
z jatrivých vyliečite rán  
v opravdu priamom, bratskom cite  
otvoriac lono dokorán,  
a srdečnosť kde odveká,  
kde nikdy nevypela zrada,  
bez dotazu, kto on, čo hľadá,  
na lono to, hľa, v objem sladký  
ramenom láskyplnej matky  
pritúliac verne človeka...*

**Aj pre mňa samotnú je nepochopiteľné,  
že už od študentských čias, odvtedy, čo  
sme sa báseň učili v škole, sa mi vryla  
nielen do pamäti, ale priamo do duše.  
Pre mňa pobyt v horách, spolu s touto  
básňou, symbolizuje hlboký relax,  
oslobodenie sa od škodlivých nánosov  
moderného sveta, od stresu, od rôznych  
negatív...**

## **Veru neviem, kde sa taký silný vzťah khorám u mňa nabral.**

Narodila som sa a takmer do tridsiatky som bývala v Nitre, ktorá je síce ešte na nížine, ale už sa v pozadí črtajú Karpaty svrchom Zobor (Pyramída, n. v. 553m ), ktorý je dominantou celého kraja. Nitru mám rada najmä pre jej ideálnu geografickú polohu (nížina, rieka, hory, vyvýšené dominanty..), ktorú vynikajúco dotvára urbanistická architektúra.

**Istý čas som v Nitre bývala na sídlisku Chrenová**, ktoré projektoval architekt M. M. Scheer. Vďaka veľkorysej urbanistickej kompozícii, neštandardným bytovým objektom doplnenými pavilónovou zástavbou občianskej vybavenosti sa stalo sídlisko jedným z najlepších diel modernej architektúry povojnového sociálneho štátu.

S výnimkou 10-ročného pobytu na Orave som stále bývala v mestách (Nitra, Bratislava, zase Nitra a dnes už viac ako 10 rokov Komárno), ale každý rok som nutne musela aspoň raz, dvakrát ísť do hôr, aby som sa zotavila. Bývanie na nížine je pre mňa akési jednotvárne. Komárno má však svoje výhody. Bývam v blízkosti sútoku Váhu a Dunaja, z balkóna teraz vidím **dve mohutné rieky a tie majú tiež svoje čaro.**

**Ale hory sú hory - Hviezdoslav to vyjadril majstrovsky:**

*Len okamih tam pobudnutia:  
už mŕtvie bôľ, už slabnú putá,  
zrak čistí sa, tlak voľneje, i ožívujú nádeje;  
len jeden pokyn, zášum lesný,  
len jeden horskej riavy skok: a duša už sa  
ladí k piesni,*

*tkne sa jej bičiek prečudesný — a srdce hupká  
vozvysok;  
len jedno orla skolotanie,  
len jeden švihot sokola,  
prez horu mužné zahvízdanie,*

Plne som to precítila na celodennej túre – hrebeňovke povrcholoch Nízkych tatier v okolí Korytnice. V polovici cesty nás chytila silná búrka, so všetkým čo ktomu patrí – silný vietor, lejak, hromy a blesky šľahajúce popri nás (našťastie sme našli aspoň čiastočný úkryt vo výmole chránenom nízkymi kríkmi). A potom, keď to skončilo – vyjasnené nebo, čistý vzduch, vôňa lesa a trávy, slnko vykúkajúce spoza oblakov.

*.. na holiach jeden záblesk vatry:  
a nás už chváce povoľa,  
duch už sa zažal, už sa jatrí,  
plamenným krídlom šibe hor',  
jak v nebo naspät' meteor;*

*len chvíľka, ako vzdušný vlas  
čo preletí nám ponad hlavu - a už ju máme,  
mysel' hravú:  
zmladenej duše prez dúbravu  
tak strie sa, ako dúhy pás...  
**...Z tej duše pozdravujem vás!***

V ostatnom čase je však už problém nájsť v horách tiché miesto, ktoré by nebolo preplnené návštevníkmi naháňajúcimi sa za selfíčkami aby sa mohli pochváliť priateľom na fejsbuku, že aj oni sa zaujímajú o prírodu. Škoda, že nefotia aj tie odpadky, ktoré po sebe nechávajú. Našťastie sú už aj takí, ktorí sa o prírodu starajú, zbierajú smeti aj po druhých, sadia stromčeky. A zväčša je to mládež. **Tak ma napíňa nádejou, že predsa len, rodičia, škola... a dúfam, že aj my, starí rodičia, znovu naučíme deti láske k horám a k ochrane prírody.**



# Moje zážitky s hudbou

## Aký máte vzťah k hudbe?

Aj vy máte vlastnosť, ktorá sa traduje o Slovákoch, že sme spevavý národ? Nemusíme byť zrovna hudobní umelci, ale môžeme mať hudbu radi. Môžeme ju iba pasívne počúvať, alebo sa môžeme niekedy aj aktívne zapojiť, či už spevom alebo hrou na nejaký hudobný nástroj.

Určite každý má nejakú skúsenosť s tým, ako hudba na neho zapôsobila, čo pri počúvaní cíti, čo si predstavoval. Účinky hudby na človeka nie sú celkom vedecky prebádané, ale je dokázané, že hudba pôsobí na emócie ľudí, motivuje ich k pohybu, rozvíja predstavivosť.

**Ja sama som sa o tom niekoľkokrát presvedčila.**

V našej rodine sme všetci vedeli spievať tak ako bežní Slováci. Pri každom slávnostnejšom stretnutí sa vyspevovalo. Začínali sme s ľudovkami – repertoár bol bohatý, piesne zo všetkých kútov Slovenska. Neskôr sme prešli na trampské, ba aj na populárne piesne. Nemôžem povedať, že to bol spev úplne bez chybičky, ale išlo nám to všetkým, ako sa vraví, „od srdca“ a spievali sme s potešením.

Asi sme to mali po mame.

Spomínam si, že ona spievala aj pri všedných prácach v domácnosti. Ale aj otec mal svoje obľúbené ľudovky. Asi nejaké hudobné gény prešli aj na mňa. Aj ja som si často pospevovala, spočiatku najmä piesne napočúvané v rodine, neskôr tie, ktoré ma „**chytili za srdce**“.

Inak v spoločnosti žartom o sebe vyhlasujem, že som hudobný analfabet s citom pre hudbu. Je to čiastočne aj pravda, pretože klasického hudobného vzdelania sa mi nedostalo, zato som u seba objavila lásku k hudbe.

Mojím meradlom krásy hudby sú zimomriavky, ktoré mi naskočia, ba niekedy sú to aj slzy dojatia. Samozrejme viem, že niektoré skladby môžu na konkrétneho človeka pôsobiť aj negatívne, vyvolať až agresívne konanie – ale také predsa nebudeme počúvať! **Mne sa s hudbou spájajú iba pozitívne pocity.**

Nezabudnem na silný zážitok pri otvorení

**Križíkovej spievajúcej fontány** v Prahe.

Hrala skladbu **Bedřicha Smetanu z cyklu *Má***

***vlast - Vltavu***. Vtedy som sa ani slzám

neubránila, tak to mocne na mňa zapôsobilo.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=7E1uGqN7NF0)

[v=7E1uGqN7NF0](https://www.youtube.com/watch?v=7E1uGqN7NF0)

Dovtedy som veľmi klasickú hudbu

nepočúvala, postupne som však prešla od

populárnych klasických diel, akou je napr.

***Mozartova Malá nočná hudba***

([https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8VjWXFZJchk)

[v=8VjWXFZJchk](https://www.youtube.com/watch?v=8VjWXFZJchk)),

aj k náročnejším organovým skladbám.

Tie ma fascinovali a vyvolávali u mňa

neopísateľné pocity najmä v atmosfére živých

chrámových koncertov. Pri niektorých

skladbách som mala pocit, akoby som bola

súčasťou mysle všetkých tých ľudí, ktorí v

katedrálach prosili o splnenie svojich túžob, či

ďakovali za ich naplnenie.

Výber hudby nikdy nebol u mňa prvoplánový, vždy súvisel s mojou konkrétnou náladou, udalosťou, životnou situáciou, preto sa mi natrvalo niektoré skladby vryli do pamäti.

Silný zážitok, tento raz na koncerte ľudovej, cigánskej hudby, na ktorý nikdy nezabudnem, som mala pri slávnostnom gala koncerte pri otvorení výstavy učebných pomôcok MEDACTA. Mala som na starosti organizáciu a inštalácie výstavných stánkov, bolo to vyčerpávajúce. Po krátkom oddychu a upravení sa do „gala“ som išla na recepciu, kde mala hrať kapela Jána Berkyho-Mrenicu ( st.). Už prvé skladby, cigánske piesne a clivá „Povedzte mojej materi...“ ma rozcitlivieli až k slzám. Nebola som však jediná. Vedľa mňa sedel vtedajší minister školstva, ktorého na druhý deň mali odvolávať, nikto ho tam zvlášť nevyhľadával – on bol rovnako dojatý.

Hovoril, že takúto hudbu miluje. Ocenil aj moje slová: *Minister je iba úradník, uznávaným profesorom zostanete aj naďalej. Tak, ako sú večné tieto piesne.*

Mojou, doteraz obľúbenou skladbou je Bolero od Ravela. Púšťam si ju keď potrebujem nabrať odvahu, keď sa chcem opäť ubezpečiť, že človek dokáže veľa ak to intenzívne chce, keď sa maximálne snažím niečo dosiahnuť a nakoniec príde víťazstvo, mohutný záver skladby.

Predstavujem si, podobne ako na uvedenom snímku z yutube (Maurico Ravel: Bolero

<https://www.youtube.com/watch?v=IsF53JpBMlk>),

že človek nie je sám. Ak bojuje za spravodlivú vec, pridajú sa aj ďalší a ďalší a spolu dokážu aj nemožné.

Samozrejme, že to je moja predstava skladby, moja fantázia, ktorá sa nestotožňuje s výkladom hudobných odborníkov.

**Ale práve to sa mi na hudbe páči - rozvíja fantáziu, predstavivosť, stimuluje premýšľanie.**

Pozitívne, ba až liečivé účinky hudby využívajú aj terapeuti pri rôznych chorobách. **Odborne vtedy hovoríme o muzikoterapii.** Tá sa využíva napr. pri liečbe stresu, úzkosti, nespavosti, pri neurotických a psychosomatických ochoreniach či pri depresiách. Pomáha pri liečení Parkinsonovho syndrómu, detskej mozgovej obrny alebo sklerózy multiplex.

Cieľom muzikoterapie je zlepšenie kvality života, medziľudských vzťahov, komunikácie, ale aj spomalenie, ba i zlepšenie niektorých ochorení (demencia, Alzheimerova choroba...)

**Terapia hudbou a umením je významná najmä u seniorov, preto sa v ostatných rokoch často uplatňuje aj v sociálnych zariadeniach pre seniorov.**



Nájdime si svoj obľúbený žáner, počúvajte obľúbené sklady, ba ak máme možnosť, zapojme sa aj aktívne.

**Možno sa budete aj vy pritom cítiť lepšie – a o to nám ide, zlepšiť si kvalitu života aspoň prostredníctvom maličkostí.**



# Seniorky a seniori píšu pre seniorov I.

Výber článkov z blogu

<https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>

# Úvod

Táto e-knižka na stiahnutie je na tému „počítač“ a je určená pre tých čitateľov, ktorí alebo nemajú stabilný prístup na internet, alebo si radšej články prečítajú v pokoji a kedykoľvek.

Ak radi čítate, alebo aj píšete príbehy, úvahy, zdieľate vaše skúsenosti, zapojte sa aj vy.

**Tvorivou činnosťou  
zlepšujeme kvalitu života  
nielen sebe ale pomáhame  
tým aj iným.**

01

**Internet zlepšuje  
seniorom kvalitu  
života**

Eva Poláková

01



## Seniori na fejsbuku

Príbehy seniorov o skúsenostiach s počítačom.

### Príbeh prvý.

**Pani A** kedysi v práci aktívne používala počítač, a to špeciálne ekonomické programy. Po odchode do dôchodku bola rada, že už nemusí sedieť za počítačom. Venovala sa radšej ručným prácam, záhradke a malým vnúčikom. Plynul čas, vnúčatá vyrástli, už nemali taký záujem o starkú, ale pri stretnutí ju zahŕňali novými pojmami súvisiacimi s počítačom a internetom.

Covid pandémie aj ju zatvorila takmer na dva roky doma. Strácala kontakt so známymi, s rodinou si iba telefonovala. A tak jej syn kúpil na Vianoce notbuk. Iba v rýchlosti jej niečo poukazoval s poznámkou: *Tebe to pôjde super, veď si v robote s počítačom pracovala.*

Pri najbližšej návšteve sa na ňu vnúčatá, pomaly už tínedžeri, vrhli so záplavou slov a otázkami : *Videla si na yutube toto? A na fejsbuku.... ?*

*Tato povedal že máš už aj ty notbuk, ukáž aký.*

Nechcela sa priznať, že po 10 rokoch si už skoro nič nepamätá a vôbec sa neorientuje v nových programoch a v online komunikácii. Našťastie, práve začínal kurz pre začiatočníkov v klube dôchodcov. Prihlásila sa, pomaly sa učila viac a viac... Pred vnúčatami sa už neostýchala, požiadala ich o pomoc ak niečomu nerozumela. A to ich znovu zblížilo. Deti boli hrdé, že starkej pomáhajú a ona bola rada, že trávia spolu viac času.

Teraz je počítač jej dobrý kamarát.

## **Príbeh druhý.**

**Pán X** hovorí, že on dobre zvláda prácu s počítačom. Pri podrobnejšom rozhovore a ešte viac pri konkrétnych úlohách, ktoré mal pomo-

cou počítača vyriešiť sa však ukázalo, že jeho vedomosti nie sú systematické, pracuje metódou „pokus – omyl, úspech“.

Najviac využíva komunikáciu s priateľmi cez fejsbuk, ale mrzí ho, že ani tam si hneď nespomenie čo má robiť. Nie je to tým, žeby mimoriadne zabúdal, skôr tým, že jeho vedomosti sú náhodné, poriadne neosvojené. Hovorí, že kurz mu pomohol niektoré činnosti zautomatizovať a naučiť sa aj niečo nové.

## **Príbeh tretí.**

**Pani B** používa iba inteligentný telefón, ktorý dostala od detí, o notbuk, či tablet nemá záujem. Na telefóne ju deti naučili používať vyhľadávač Google a fejsbuk a prijímať a odosielať správy.

Sama o sebe hovorí, že sa viac nepotrebuje. Keď predsa len niečo nové skúsi, nemá trpezlivosť, kliká, vymazáva, preskakuje z jednej veci na druhú, ale sama so sebou je spokojná – to čo ju zaujíma má uložené v boxe obľúbené a to jej stačí.

## **Príbeh štvrtý.**

**Pani C** nikdy počítač nepoužívala, vie iba telefonovať a telefón má starý, tlačidlový. Žije sama. Syn býva, asi už natrvalo, v zahraničí. Pri jeho poslednej návšteve jej daroval notbuk, ukázal jej základné funkcie, pridal knižku o práci s PC, vysvetlil metodiku učenia sa.

Odišiel a ona zostala sama bezbranná s nejakým nepriateľským prístrojom. Ale veľmi sa chcela naučiť s ním pracovať. Tak to zobrala od začiatku – oboznámenie s klávesnicou a štúdium prvých strán knižky.

Čo si vyskúšala, to si aj zapísala. S radosťou privítala možnosť prihlásiť sa do kurzu práce s počítačom. Išlo jej to pomaly, je však veľmi trpezlivá a cieľavedomá.

Robí očividné pokroky. Teší sa, že pošle synovi vlastnú fotku upravenú s vloženým textom. Stále si všetko zapisuje a doma pomocou poznámok trénuje to, čo bolo na kurze prezentované.

**Hovorí, že notbuk začína byť jej kamarát.**

**Tých príbehov by sa dalo napísať viac. Niektoré sú podobné, iné jedinečné.**

Napr. **jedna pani** úplne odmieta akúkoľvek činnosť na počítači okrem fejsbuku. Hovorí, že tam má všetko čo potrebuje, a že ak by používala mail, bolo by to nebezpečné.

**Druhá práve naopak** – sociálne siete nebude používať a ani o nich nič nechce vedieť. **Ďalšia používa iba vyhľadávač**. Hľadá zľavy, najmä na potraviny. Číta e-letáky, potom si ide kúpiť najlacnejšie, lebo minimálny dôchodok jej nestačí, keďže podporuje aj invalidného syna. **Ďalšia** chce predávať svoje ručné práce na online bazári, iná zase niečo špeciálne nakúpiť na internete.

Skúsenosti z mojej činnosti dobrovoľného lektora digitálneho vzdelávania seniorov v klube dôchodcov ma naučili rešpektu k želaniam seniorov, pomôcť im naučiť sa to, o čo majú oni záujem.

**Za základné však považujem bezpečné nastavenie konta, orientáciu v bezpečnostných nastaveniach a dodržiavanie základných bezpečnostných opatrení v celom online priestore.**

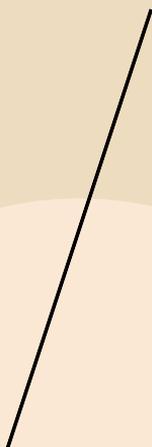
## **To je dnes nutnou podmienkou dobrého, priateľského používania počítača.**

Potom bude počítač náš dobrý sluha, ktorý nám zlepší kvalitu života aj keď už nebudeme takí pohybliví ako predtým.

Aj zo svojej izby môžeme zostať v spojení s rodinou, priateľmi, svetom...



02



# Počítač môj kamarát

Joja Strenková

02



## Počítač môj kamarát

**Ani neviem, ako sa mi kamarátom stal. Prichádzalo to postupne.**

Keďže som už oslávila osemdesiatku, tak si viete predstaviť, že v mojej aktívnej práci učiteľky žiakov 1. - 4. ročníka som s počítačom nepracovala. Ale ako učiteľka som vždy zháňala nové informácie (to mi zostalo doteraz), vtedy najmä v literatúre, dnes už viac na internete. Po odchode do dôchodku ma deti posadili pred počítač, vysvetlili základy a ja som sa s ním začala oboznamovať.

Pamätám sa, že ako prvé , keď mi založili e-mail, som to dala svojim rovesníkom na známosť a oni, aby ma potešili, mi začali posielat vizuálne krásne prezentácie. Ja som ich preposielala ďalej tak, že som ich vkladala priamo do správy.

Až neskôr, keď som sa ich naučila sama vyhľadavat a posielat iba odkazy a nie celé prezentácie, som pochopila prečo si sestra, pre ktorú bol počítač pracovný nástroj, neželala takúto poštu. Veľké súbory sa sťahovali dlho, vtedajšie pripojenia boli pomalé.

Postupne som si krok za krokom osvojovala ďalšie možnosti počítača a objavovala aj kúzlo internetu. Bolo to úžasné - môžeš nájsť informácie takmer hneď a aké chceš, zábavné aj zaujímavé. Otvoríš si noviny, ktoré si vyberieš, nielen iba tie predplatené.

Doteraz ma fascinuje, aké obrovské množstvo citátov myšlienok múdrych ľudí sa dá na internete nájsť.

Ich hľadanie a použitie vo vhodnom kontexte napr. na facebooku sa stalo mojím novým hobby. Nové sú aj niektoré moje internetové priateľstvá s ľuďmi, s ktorými som sa síce nikdy nestretla a asi ani nikdy nestretnem, ale čítame o sebe, máme spoločné záujmy a ako sa hovorí aj „krvnú skupinu“. A to už nespomínam komunikáciu s najbližšou rodinou, ktorá by bola komplikovanejšia bez online spojenia na takú diaľku.

Niektorí blízki, známi, sa mi však čudujú ako môžem toľko do toho počítača kukať.

Ja sa však zavčasu rána, keď ostatní v byte ešte spia, pohodlne usadím s počítačom a čajom, navzájom sa pozdravíme a už začína naša spoločná cesta po neznámych, mnou zatiaľ nepreskúmaných info-svetoch.

**To je môj oddych, môj naj, naj, relax.**

Neľutujem preto ani minútu námahy, ktorú som musela vynaložiť aby som získala túto moju virtuálnu slobodu.

Ja som vždy rada čítala. Na knihy nedám dopustiť ani teraz.

Žiaľ, pri mojich problémoch so zrakom mi už viac vyhovuje počítač. Čítam kratšie pasáže s častejšími prestávkami.

Počítač sa stáva mojím spoločníkom čoraz viac, pretože sa mi zhoršilo zdravie a už veľmi nevychádzam von – **takže áno, je to môj kamarát.**

03

**Seniorský vek nie je  
neochota prijímať  
novinky**

Eka Balašková

03



*Som človek, ktorého handicap a zdravotný stav v ostatných rokoch doslova hodili na sociálne siete. Plné mladých, krásnych a múdrych ľudí.*

### **Hm, naozaj múdrych?**

Vedia všetko. No áno, veľa ľudí veľa vie. Lenže na sociálnych sieťach to funguje inak.

Ten, čo je na Nový rok „odborníkom“ na „zábavnú“ pyrotechniku sa v marci mení na odporcu veľkonočných tradícií v apríli metamorfuje na machra v spracovávaní medvedieho cesnaku.

V máji je z neho (nikým neuznaný) hokejový tréner, aby v júni vedel dôsledne poradiť, ako riešiť vysvedčenia a „kam s deťmi“ cez prázdniny ...

Takýchto premúdrelcov moji starí rodičia volali „Všadebolmi“, prípadne aj írečitejšie ... veď poznáte to o tom, čo videl a kde bol. Pritom reálne z okresu od strednej školy niekedy v minulom storočí ani päť nevystrčil, no bude vám radiť s výberom exotickej dovolenky.

### **Múdri vedia,**

Že s takýmto človekom nemá význam „bojovať“. Nech si má svoje mudrlantstvo, skutočne múdry človek radšej mávne rukou a v duchu sa usmieva.

Nie, možno nevie, ako sa správa lykožrút v horúčavách; ako zaopatriť psíka na 300 km ceste vlakom či ako myslel minister vo včerajšej debatae ten a ten výrok. Jeho múdrosť je v tom, že „keď neviem, mlčím“. Nemusíme mať na všetko názor.

### **Aj to prichádza s vekom**

Prístupom „svet je gombička“ sa vyznačuje mladosť. Problémy prekonávame s optimizmom a mnohokrát neznalosťou fungovania sveta.

Vekom nás postretne pár skúseností, nejaký ten „držkopád“ a keď sa prepracujeme do seniorského veku, vďaka tým skúsenostiam sme opatrní a nejdeme do všetkého „hírír“.

To však neznamenaá, že nie sme ochotní učiť sa.

### **Je to skôr opatrnosť**

Zase len použijem príklad z môjho dobrovoľníckeho pôsobenia. Na nejakej akcii sedíme s partiou, ktorej vekový

priemer výdatne znižujem práve ja, ktorá ešte len „nakúkam päťdesiatke do brány“. Ostatní piati spolustolovníci sú generácia mojich rodičov.

Milujem debaty mojich seniorov. Nehovorím o nich, ako o „*babičkách a deduškoch*“.

## **Takže – prečo ich milujem**

Sú takí priami. Nepotrebujú korektnosť a ja, ako človek takmer nevidiaci, to tak mám rada. Kým mladý, zbytočne korektný človek by sa ma opýtal, či si nechcem prezliecť tričko, moji seniori mi povedia: „*Drahá, máš zaplieskané tričko.*“  
Skrátka – hovoria veci tak, ako ich vidia.

Sedíme teda pri stole šiesti. Preberáme všeličo možné. Hanka po očku sleduje hodinky. Julka sa usmieva: „*Aaa, ty si budeš o chvíľu volať taxík, že?*“

„Budem,“ odpovedá Hanka: : „*O hodinku máme rande s vnúčatami,*“ žmurkne na nás

spod obočia, aké nenakreslí žiadna kozmetička.

„Ale ved' pred chvíľou ste hovorili,“ čuduje sa Kamil, „že máte štyri vnúčence a tie sú v Írsku, Nórsku a neviem, kde ešte.“

„To je aj pravda. My máme rande na Skajpe.“

„Na Skajpe? A to je kde?“ zaujíma sa Ondřík.

„To je v počítači, Ondro,“ poteší sa Kamil, že vie. „To si sadneš pred počítač, ten má kameru a keď sa napojíš na internet, tak tá vidia aj v Amerike či v Japonsku.“

„Jáááj,“ blikne Ondříkovi: „to aj dcéra tak robila porady cez kovid. Ja tomu nerozumiem, aj som sa na to pýtal, ako to funguje, ale moja lvetka je po mne, buď má veci hneď, alebo na to nemá nervy.“

„No vidíš.“ Smeje sa Hanka: „Keby si bol trpezlivejší, môžeme sa bárstedy vidieť. A veru mohli by ste sa naučiť. Viete, aké to bolo dobré, keď som cez ten nešťastný kovid mala s kým slovo prevrávať a vidieť priateľskú tvár?“

„Ech ...“ mávne rukou Ondřík: „*To je také, ako lízať zmrzlinu cez sklo.*“

„*Jaaaj, ale vždy lepšie, ako smútiť nad tým, že nemáš s kým ani slovo prevraviť.*“

Uzatvára Hanka debatu a volá taxík, berie si chodítko a odkráča na parkovisko.

## **Našla sa**

Večer po návrate z akcie mi nad hrnčekom mäťového čaju napadlo, nájsť si Hankino meno na sociálnej sieti.

Našlo mi asi sedem žien s rovnakým menom. Jedna je nejaká študentka, ďalšia mladá mamička **a tretí pokus - áno, to je ona!**

A na nástenke už má aj fotky z dnešnej akcie! Pod nimi množstvo krásnych komentárov. Vnúčence sú hrdé na babinku, tešia sa, že sa dostane medzi ľudí ...

**A babinka je veľká inšpirátorka**

## **O pár dní mi volá Kamil.**

Má doma síce postarší počítač, ale má aj internet, len sa to potrebuje naučiť. Vidí na to veľmi zle a vie, že ja, hoci vidím ďaleko horšie, na počítači pracujem štandardne.

A či ho naučím.

Nenaučím.

**Ale zariadim, aby k nemu prišiel niekto, kto ho naučí...**

04

**Fenomén davu na  
facebooku**

Eva Poláková

04



Nikdy som nebola fanúšičkou fejsbuku. Ale musela som sa tam prihlásiť kvôli výskumu, v ktorom sme zisťovali ako online médiá i jednotlivci komunikujú o Rómoch, neskôr o migrantoch či iných kontroverzných témach. A bola som zhrozená z toľkých vulgarizmov a vyhrážok až k hranici smrti. Dokonca v poslednom čase sú to už Ukrajinci - pomoc a pochopenie pomaly nahrádza nenávisť.

Skupinová nenávisť voči tým, ktorí sú **INÍ** je najviac badateľná na fejsbuku. Stačí jeden nenávisťný komentár a je z toho lavína hejtov (Hate- z angličtiny, znamená nenávisť). Hejter, človek, ktorý vie všetko lepšie, uráža, provokuje, ubližuje iným svojimi komentármi sa nájde v akýchkoľvek skupinách, aj tam kde by sme to vôbec nečakali.

Napr. v skupine záhradkárov som čítala takúto komunikáciu:

*Vie mi niekto poradiť aké popínavé kríky mám vysadiť k plotu? Starosta totiž odporúča tým, čo bývajú pri ceste, aby si tam niečo vysadili, nech nevidieť do dvora.*

A pod tým bolo asi 50 odpovedí – hejtov, nadávok na starostu, že čo si to dovoľuje, že na to nemá právo, čo sa on stará o súkromný pozemok... a samozrejme okorenené aj vulgarizmami. Až kdesi na konci, bola odpoveď, konkrétna rada na vhodné kríky.

Prečo sa ten prvý nevyjadril k veci, ale podnietil takúto nepriateľskú komunikáciu? Bol nahnevaný a svoj hnev si ventiloval v skupine bez ohľadu na tému, alebo to bol človek, ktorý sa vyžíva v rozdúchavaní nepriateľstva?

**A prečo sa hneď ostatní pridali?** Boli ovplyvnení tým prvým „vodcom“, ktorý stále pridával nenávistné poznámky a prikladal do plameňa zloby a agresie.

**Ostatní sa dali strhnúť, podľahli manipulácii, stali sa súčasťou nenávistného online DAVU.**

Hejter je spokojný, získal pozornosť. Veď najviac interakcií majú správy, ktoré šokujú a rozčuľujú. Preto šíri obsah, ktorý nás najviac hnevá a rozdeľuje.

Skupinové / klanové / davové zmýšľanie spôsobuje, že sa k nemu pridá huf verných fanúšikov, ktorí sa bez rozmyslu zastanú svojho vodcu a šíria jeho správy ďalej.

Zastaviť ho je nemožné pokiaľ sa budú jeho správy šíriť ďalej.

Aby som týmto javom lepšie porozumela, znovu som siahla po knižke ***Psychológia davu od Gustava le Bona*** (1841 – 1931), ktorá vyšla prvý raz 1895 (v češtine 1897). Prečítala som ju už viackrát. Vraciam sa k nej vždy keď neviem pochopiť prečo je v spoločnosti toľko hnevu, agresivity, nenávisti.

Prečo jedinec v online priestore môže bezbreho šíriť očividné dezinformácie, šikanuje a uráža iných?

Lebo ostatní podľahli davovej psychóze - uverili vodcovi, aj oni sa pridávajú, šíria správy ďalej bez toho aby sa čo i len na okamžik zamysleli a tak sa vymanili zo psychózy nerozmýšľajúceho davu.

Jednou z príčin tohto javu na fejsbuku je anonymita, ktorá dáva jedincovi pocit, že si môže bez následkov dovoliť hocičo.

Takéto správanie na sieti kopíruje správanie davu v skutočnosti, napr. na protestných zhromaždeniach. V dave sa môže zbabelec stať hrdinom, pacifista vojakom, počestný, morálny človek zločincom. Keď davový ošiaľ pomínie, človek sám nevie pochopiť svoje správanie.

*Le Bon v Psychológii davu* charakterizoval a podrobne analyzoval vznik davu a jeho správanie. Zdôraznil, že dav nikdy nie je ani zločinný, ani hrdinský, ale k extrémnemu konaniu ho môže priviesť vodca. Vodca na ľudí v dave pôsobí sugestívnym prejavom. Používa pritom silné výrazy, preháňa, zdôrazňuje, opakuje, nikdy však logicky nevysvetľuje. Pôsobí na emócie, povzbudzuje predstavivosť, upevňuje vedomie anonymity a absolútnej nezodpovednosti za svoje činy, presvedčenie beztrestnosti.

Tak sa stane, že z osôb rôzneho pohlavia, rasy, národnosti, charakteru sa stane jednoliaty celok – DAV so spoločným cieľom.

V dave sa stratia vlastnosti jednotlivých osôb a všetci nadobudnú dočasné, spoločné vlastnosti – môžu byť vysoko morálne, hrdinské, ale rovnako aj zločinecké. Záleží od okolností, cieľa a idey, ktorú im vsugeruje vodca.

Príkladom **zločineckého správania davu** v histórii je tzv. Bartolomejská noc ( 24.8.1572) vo Francúzsku, kedy v Paríži začalo hromadné vraždenie hugenotov katolíkmi, rozšírilo sa do ďalších miest a obcí a vyžiadalo si tisícky obetí.

**Hrdinským príkladom** konania davu boli napr. povstania počas Francúzskej revolúcie (1789- 1799). Generál Napoleon Bonaparte by sa nemohol stať francúzskym cisárom a talianskym kráľom, keby svojou charizmou vodcu

nevedel presvedčiť davy, ktoré ho potom bezmyšlienkovite nasledovali, zbožňovali.

Le Bona možno nadnesene označiť za vizionára, pretože sa ukázalo, že úspešne prognózoval vzťahy v spoločnosti nielen v XX. ale aj XXI. storočí. Dokladujú to historické fakty z obdobia 2. svetovej vojny, s typickým správaním sa vodcov A. Hitlera a J.V. Stalina, a ich schopnosťou ovplyvňovať davy. Le Bon na základe psychológie davu dokonca vysvetľoval ako fungujú vzťahy medzi vládou, verejnou mienkou a médiami v súvislosti s demokraciou a slobodou (autonómiou) osobnosti a tie sú aktuálne i dnes, v súčasnej politike.

**Politik, ktorý dokáže používať rétoriku „vodcu davu“** to má vyhrané. V slovenskej politike sme toho svedkami napr. pri prejavoch a tlačovkách Roberta Fica, či Igora Matoviča, ktorí s úspechom využívajú na manipuláciu svojich voličov aj sociálne siete.

Obaja používajú jednoduché konštatácie, logicky neargumentujú, pôsobia na city a stále opakujú svoju účelovú repliku v presvedčení, že „100-krát vyslovená lož sa stáva pravdou“.

Jednotlivec, ktorý spočiatku pochyboval si nakoniec povie: *Keď to hovoria všetci (v tej jeho názorovej skupine a hlavne vodca) tak to bude pravda.* Ak aj nie sú všetci, na ktorých vodca pôsobí, úplne presvedčení o jeho „pravde“, stačí ak sú dezorientovaní a nikomu nebudú veriť, lebo ved' „všetci klamú“ a „pravda je niekde uprostred“.

**Lenže pravda je iba jedna, pokiaľ sa  
NEDOKÁŽE niečo iné.**

Často uveríme zdieľanému hneď a to aj bez overenia faktov a šírimo správy ďalej v dobrej viere, že tým pomáhame druhým.

**Ale skutočne im tým pomáhame,  
alebo ich nechtiac zavádzame?**

Sociálne siete nám poskytli nástroje na bezmyšlienkovité konanie, aby sme mohli šíriť hocijakú dezinformáciu, o ktorej si myslíme, že je dôležitá, hoci v konečnom dôsledku môže byť škodlivá, zavádzajúca.

**Bez rozmýšľania využívame možnosť  
*Zdieľaj ďalej!***

Predtým než uveríme by sme však mali pochybovať a pravdivosť si overovať.

Už *René Descartes* (1596 -1650) nabádal vedcov k pochybovaniu nielen o veciach a javoch málo pravdepodobných, ale aj o tých, ktoré sa zdajú zrejmé (pochybuj aj vtedy ak to tvrdí veľká kapacita, pochybuj aj ak to tvrdia všetci...) lebo iba tak dospejeme k poznaniu skutočnej pravdy až k nespochybniteľnému:

***Cogito ergo sum – Myslím, teda som.***

Myslenie je jedinečná vlastnosť človeka. Človek sa od zvierat odlišuje práve tým, že rozmýšľa. Snáď sa nechceme vrátiť späť do prvotnopospolnej spoločnosti a reagovať len na základe pudov? Niekedy to veru tak na fejsbuku vyzerá - akoby sme sa vracali mentálne do éry lovcov: vybehnem von (do online priestoru), niečo ulovím (informácie) a bezmyšlienkovite skonzumujem. Na fejsbuku v skupinách (online dave), ktoré odrážajú naše postoje sa často pod vplyvom manipulácie vodcov a hejterov stávame divochmi ovládanými iba pudmi, nie rozumom – **ale my sme predsa ľudia!**

**Nie je už čas, vrátiť sa v čase späť k empatickej, priateľskej komunikácii a to aj v online priestore?**

**Poznámka:** Niečo potešujúce – skupina pre každého, kto sa chce aktívne zapojiť a postaviť sa ľuďom, ktorí šíria nenávisť:

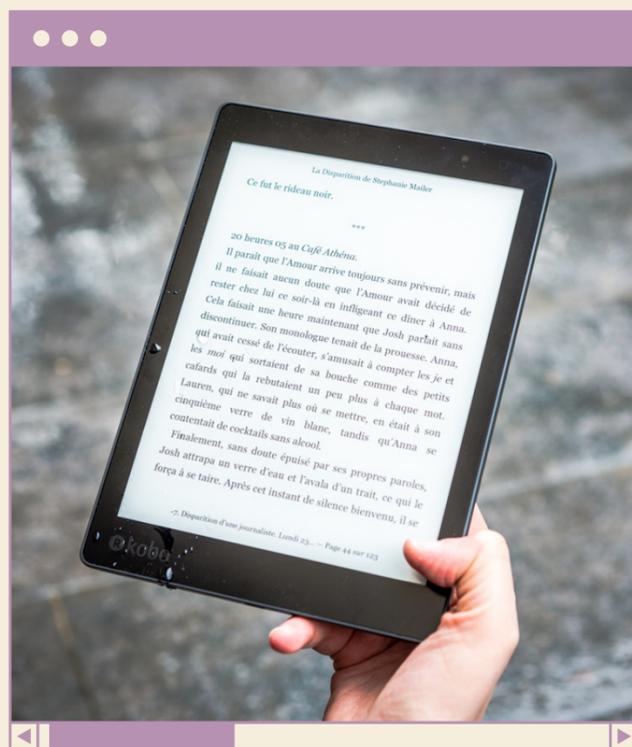
<https://www.facebook.com/groups/somtu>



Čítajte príbehy

st'ahujte E- Book

Seniori píšu pre seniorov II



<https://www.skusenostiseniora.sk/blog/>

# Trávite voľný čas doma, či medzi seniormi?



## Prečo je dobré byť členom JDS a /alebo klubu dôchodcov.

Počas seniorského pobytu pri mori som sa rozprávala s účastníkmi zájazdu, ktorí boli z rôznych miest a obcí Slovenska. Reč prišla aj na to, že keby neboli členmi JDS nemohli by si to dovoliť – iba takto mohli využiť dôchodcovskú zľavu. Začala som sa preto zaujímať, aké sú výhody členstva v dôchodcovských organizáciách.

Odpovede sa síce líšili podľa záujmov jednotlivcov, ale v podstate bola rovnaká: *Nechcem byť sama zatvorená v byte. Mám rada spoločnosť, je príjemné porozprávať sa so seberovnými. Rada sa zapájam do klubových činností, cítim sa pri tom stále užitočná.*

Dokonca tak hovorili nielen osamelé ženy a muži ale aj manželia, ktorí chodia do klubu niekedy jednotlivo, inokedy spolu: *S mužom sa po toľkých rokoch už rozprávame menej, akoby sme si už nemali čo povedať. Keď sme ale medzi ostatnými, znovu sa viac venujeme aj jeden druhému a pri zábavných aktivitách akoby sme omladli.*

Seniori oceňujú nielen formálnu spoločensko-politickú angažovanosť vyšších orgánov JDS, teda zviditeľňovanie potrieb seniorov v oblasti sociálnej a zdravotnej starostlivosti a poskytovanie rôznych výhod, ale aj rôzne spoločensko-kultúrne podujatia, ktoré organizujú pre nich mestá a obce, ale aj samotné kluby dôchodcov. JSD tradične po celom Slovensku organizuje napr. prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov, prehliadky speváckych súborov, športové hry, zájazdy a výlety, spoločné návštevy kultúrnych podujatí a iné. **Pre seniorov je však dôležitý najmä komunitný život v mieste bydliska.**

**Tu sú výpovede niektorých z nich.**

### **Spomína dlhoročná aktivistka, funkcionárka JDS:**

Je to už viac ako 20 rokov čo som na dôchodku. Do miestnej organizácie som vstúpila práve v čase, kedy bývalá predsedníčka vo funkcii končila. V meste som bola pomerne známa, mala som veľa známych a priateľov tak ma zvolili. Žartovne mi pritom pripomenuli, že pre mňa by to mala byť zábava rozprúdiť voľný čas seniorov. Ale spočiatku to veru zábava nebola. Mali sme málo členov a aj to zväčša „papierových“, ktorí sa ukázali v klube iba keď prišli zaplatiť členské. Našťastie som mala dosť kamarátok a veľa dobrých známych približne môjho veku a už sa začínali na dôchodku akosi nudiť, chýbala im spoločnosť.

Tak sme to postupne rozprúdili. Aktivizoval sa spevácky súbor, mali sme členky, ktoré mali radi literatúru, poéziu – organizovali sme súťaže v prednese, ale aj besedy s autormi zaujímavých kníh. Športovo zdatní seniori sa radi predviedli na športových súťažiach, ženy našli potešenie v ručných prácach. Ale boli to aj zábavy, večierky, guľáše... V klube to stále žilo, ak ľudia neprišli kvôli konkrétnej aktivite, tak iba tak – porozprávať sa, užiť si spoločnosť priateľov.

### **A roky plynuli.**

Pôvodných členov je stále menej, sme už osemdesiatnici, predsa už nie takí akční ako pred dvadsiatimi rokmi. Mladších sa nám darí získať pre členstvo čoraz ťažšie. Ak aj prídu, znovu sú to zväčša iba „papieroví“, alebo takí, ktorí očakávajú, že niekto niečo pre nich zorganizuje.

Stále funguje spevokol, krúžok šikovných rúk, v klube sa stretáva pravidelne aj malá kartárska partia, ale sú to zväčša naši pôvodní členovia.

Možno tú pasivitu zapríčinil aj dvojročný výpadok stretávania kvôli Covidu. V staršom veku je už ťažšie znovu sa naštartovať k novým činnostiam. Zdá sa však, že na konci tunela znovu zasvietilo svetlo. Podarilo sa nám angažovať pár mladších dôchodcov, ktorí rozbiehajú aj nové aktivity. Je to napr. kurz práce s počítačom s individuálnym prístupom, podľa potrieb seniorov, využívanie počítačov v rámci klubovej činnosti, nadväzovanie nových priateľstiev prostredníctvom virtuálnej komunikácie, prechádzky v prírode s paličkami, väčšia spolupráca s deťmi zo základných škôl ...

### **A moje odporúčanie?**

*Stretávajte sa, príďte do klubov, navrhňte nové aktivity, také, ktoré bavia vás a možno zistíte, že to baví aj iných. Získate tak nových priateľov. Určite vám bude veselšie v príjemnej spoločnosti než samému doma.*

## **Hovorí členka JDS, ktorá žije v menšej obci:**

Nás je registrovaných málo, sme však ako jedna rodina. Našimi obľúbenými činnosťami je starostlivosť o zachovanie ľudových tradícií, najmä v ľudových piesňach a ručných prácach, výšivkách. Stretávame pravidelne raz za týždeň. Vyhladávame zabudnuté piesne našich starých materí, nacvičujeme ich a pripravujeme sa na vystúpenia. Hľadáme v archíve, na fotografiách ľudové vzory starých výšiviek, vyšívame, háčkujeme a potom robíme výstavky. Okrem toho organizujeme malé oslavy menín a narodenín našich členov. Z členských príspevkov by to veru nebolo možné. Nám to však nevadí, každý niečo prinesie - koláče, pagáče, ba aj dobré domáce víno z vinohradu. Porozprávame sa, zaspievame a hneď nám je veselšie.

***Už by som si ani nevedela život predstaviť bez týchto mojich dobrých priateľov.*** Je ale pravda, že starších ubúda a mladší už taký záujem nemajú. Z rečí iných viem, že viacerí trávia dosť času pri televízii, ba niektorí aj pri počítači, ale na návštevu klubu si čas nenájdu. Je to škoda, nevedia o čo prichádzajú, mali by prísť a zažiť tú výbornú atmosféru komunitného života.

## **Účasť na komunitných seniorských aktivitách odporúčal aj pán F.**

Hovoril, že potom ako mu zomrela manželka už nemal chuť na nič, trávil čas doma pri televízii. Raz mu jeho sused spomenul, že chodí do klubu dôchodcov a pozval aj jeho. Neľutuje, že sa dal nahovoriť, veď po čase sa tam zoznámil aj s Ankou, jeho terajšou priateľkou. Spája ich spoločný záujem o spev a tanec, ale spolu chodia aj na zájazdy a rekreačné pobyty organizované JDS.

*Veru neviem čo by som robil bez klubových priateľov a Anky. Deti tu nebývajú, záhradu nemám, samému sa mi na prechádzky nechcelo chodiť. Takto trávim čas v spoločnosti dobrých priateľov pri činnostiach, pri ktorých sa aj zabavíme.*

**Pochvalne sa o klubových aktivitách vyjadrujú** najmä tí, ktorí sa ich zúčastňujú pravidelne a sú členmi už dlhšie. Na druhej strane sú takí, ktorí síce prídu do klubu ale keď práve nenájdu podujatie, či činnosť, ktorá by ich bavila, začnú kritizovať bez toho aby navrhli niečo iné, zaujímavé, prospešné.

Zdá sa, že je to akási celospoločenská nákaza: Hundreme, vyjadrujeme svoju nespokojnosť namiesto toho aby sme sa aj sami pričínili o nápravu. Akosi to nechápem, veď naša generácia bola naučená postarať sa o mnohé záležitosti, riešiť problémy, neutekať pred zodpovednosťou, ale sa aj zabaviť. Tak prečo sa teraz realizujeme v písaní negatívnych, odsudzujúcich, ba až agresívnych komentov na fejsbuku namiesto zmysluplnej, činnosti v priateľskej komunitnej atmosfére?

Skúsme sa radšej zamyslieť - čím by som mohol / mohla aj ja obohatiť klubové aktivity ?

**Nájdite odvahu a zapojte sa, členovia vás privítajú a s radosťou podporia vaše nápady.**

# Máš si rodiča doopatrovať doma!



Takúto vetu občas čítam v diskusiách pod príspevkami o domovoch sociálnej starostlivosti, domovoch dôchodcov, či rôznych zariadeniach pre seniorov. **Vždy mi pritom napadnú tieto tri príbehy.**

## Prvý - Rozhodla sa sama

Pani Dorotka mala 75 rokov, keď sa sama rozhodla, že doma to sama už nezvláda. Manžel zomrel pred 15 rokmi, ona sa posledných pár rokov len trápila. Jedna dcéra v prenajatom byte v Bratislave, druhá dcéra v Nitre...

*Dnes som sa vracala z obchodu. Šmykla sa mi palica na rohožke, nebyť steny, o ktorú som sa oprela, tak z tých schodov spadnem, no nákup sa mi zachrániť nepodarilo. Rožky na žemľovku som musela vyhodiť, z balíčka cestovín som zachránila možno polovicu, chlieb šiel za rožkami, ešteže tie jablká viem umyť,“ hovorí čiperná pani Dorotka: „Ako som tam zbierala tie jablká, luplo mi v krížoch a ani neviem ako som sa doťapkala domov. A vtedy som sa rozhodla. Takto sa už trápiť nechcem.“ Zistila si podmienky v Domovoch dôchodcov v okolí a po porade s dcérami prenajala byt. Dcéry jej do mesačného pobytu čosi prispejú a tak si raz za čas môže zájsť aj na kávu. „Niekoľkokrát som veru bola vďačná za to, že mi má kto uvariť, či oprat', lebo tiež mi sily nepribúdajú.*

## Druhý - Dôstojné riešenie

*Nora je moja rovesníčka. Jej babka mala čosi cez 70, keď padlo rozhodnutie, že sama doma už nemôže byť.*

*Mama svoju mamu však nechcela dať do domova dôchodcov, aj babka tomu dávala rôzne nelichotivé mená. Nenazvala to inak, ako čakáreň na smrť, či starobinec,“ spomína Nora na časy pred 20 rokov: „Mama už mala problémy s krížami, otec chodil na týždňovky a ja so sestrou sme študovali jedna na výške vo Zvolene, druhá v Žiline, takže sme chodili domov na víkendy.*

*Jeden deň som prišla domov, kľúč v zámke „na kríž“ a ja nie a nie sa dozvonit'. Mala som mobil, tak som vytočila naše číslo a spoza dverí som len počula, ako sa prenikavé zvonenie rozlieha po byte. Tak som zazvonila k susedom a z ich balkóna som preliezla na náš. Nechápe, kde som na to vzala odvahu, lebo podo mnou tri poschodia ... Našťastie, balkón bol pootvorený a tak som vošla dnu. Babka ležala v posteli a mama "seknutá" na studenej podlahe. Boli tak od rána, lebo telefón v chodbe. Keď čítam, ako si seniora majú ľudia nechať doma, vždy sa mi vybaví ten pohľad. Mimochodom, babka v domove dôchodcov prežila ešte sedem rokov, no mamu vzal po tých niekoľkých hodinách na zemi, zápal pľúc, uzatvára strašný príbeh Nora.*

### **Tretí - ...a potom odišiel**

Sedím u klientky v garzónke. Malej, útulnej izbe, ktorá je zároveň aj kuchyňou. Už len čakám na taxík, ktorý ma z najstaršieho sídliska odvezie domov. Do debaty prišlo aj to, že tu býval aj jej otec. Kým ho nevzali k sebe.

*Bývali sme tu kúsok, štvorčlenná rodina v dvojizbovom byte. Klasika – dedkova izba, spálňa, obývačka,“ rozpráva dáma o čosi staršia, ako moji rodičia. Vidí na mne, že mi to akosi nevychádza. „Dedkovu izbu sme spravili z kuchyne a kuchynský kút sme dali do obývačky.“ Vysvetľuje mi pani: „Ani to však nebola výhra. Pôvodne kuchyňa bola priechodná a tak kto potreboval prejsť trebárs z kúpeľne či z wc do obývačky, musel cez kuchyňu. Došlo nám, že dedko je tam ako „na diaľnici“ – furt sa mu tam niekto premáva. Navyše sa k nám musel presťahovať ešte v čase, keď sa byt prerábal. Bývali sme na prvom poschodí a tak ak sme chceli s dedkom trošku von, z pivnice som vyniesla jeho vozík a utekala som pre neho, aby som ho na chrbte zniesla dole. Ešteže sme mali susedov, ktorí nám ten vozík ustriehli a nik ho neukradol, ani nepoškodil. Aby sa to doma trošku utriaslo, do našej spálne sme presťahovali dedka a my s manželom sme mali spálňu v tej priechodnej pôvodne kuchyni. Keď už sme sa ako-tak utriasli, poutierali prach po robotníkoch a zvykli si, že obedovať budeme v obývačke pri konferenčnom stolíku, dedko odišiel. Ešte večer pred smrťou ma požiadal, aby som ho v dohľadnej dobe zapísala do poradovníka na domov dôchodcov, lebo sa nemôže pozerať na to, že jeho dcéra s manželom musia mať bidlo v kuchyni.*

### **Tri príbehy troch rodín ktoré svoju situáciu riešili najlepšie, ako mohli.**

Mali by ich čítať tí „vševvedkovia“, čo majú hneď na všetko riešenie bez toho, aby vedeli, o čom vlastne hovoria.

Nie, ani domovy pre seniorov nie sú ideálne riešenie. V domovoch majú dve-tri sestry na starosti neraz aj 50 klientov vo veľmi ťažkých stavoch. Aj takých, ktorí patria skôr do psychiatrických liečební. Sestry či opatrovatelky v nich mnohokrát zarábajú čosi viac, ako minimálnu mzdu. To rodiny klientov zaujímať teoreticky nemusí.

### **Malo by to však zaujímať kompetentných ...**

# Samota a staroba sa kamarátia



## Je možné sa na nich pripraviť ?

Krásny slnečný deň, plný nádherných farieb ale s malou chybičkou. Čaká ma návšteva lekára.

Hovorím si: *Veď to je zatiaľ iba veľmi zriedka.* Usadím sa, čakám na poradie. Čakáreň sa pomaly zaplňa pacientmi, zväčša v mojom veku. Niet sa čomu čudovať, veď je to ortopédia. Začítam sa do časopisu – čakacia doba na vyšetrenie bude zrejme dlhšia. Nevadí, mám kopec času. Nikde sa neponáhľam. Stretnutie vedľa sediacich rovesníčok registrujem okrajovo a pokračujem v čítaní zaujímavého článku.

Vyruší ma ale dosť hlasný rozhovor dvoch senioriek, podľa dôverného rozhovoru odhadujem, že sú dobré známe: *„Už si si mohla zvyknúť na starobu, na samotu. My nemáme čas sa ti dennodenne venovať. Chodíme do práce, máme veľa povinností“*, tak mi hovoria moje deti, zdôverovala sa jedna druhej. Tá ju pozorne počúvala, ale radu nedala. Len dodala: Každý sa toho dožije.

To som jej dala za pravdu, ale... odrazu mnou opäť zarezonovala veta *„Už si si mohla zvyknúť na starobu, na samotu“*.

***Dá sa to? - Áno každý telesne zostarne.***

Pri pohľade do zrkadla, každý kto sa dožije pokročilého veku zistí, že už nemá nádhernú pleť, ale posiatu vráskami, už nemá vlasy nádherného lesku, už sú tam šediny. Už nemá rezký krok, ako kedysi býval. Všetko je pomalšie, veď máme čas. More času na všetko.

**To všetko patrí k veku. Ale duša, srdce sú stále rovnaké.**

Srdce nezostarilo, pevne verím, že nie. Je stále plné lásky, obetavosti hravosti, ako za mladi. Sme voľné, ako vtáci. Snívame stále o čom chceme, chodíme tam, kam chodiť chceme. Nič sa vo vnútri nezmenilo, iba vonkajšok.

Srdce nestratilo eleganciu, túži ešte niečo krásne prežiť a urobiť. Vonkajšok ten je nepodstatný, málo významný, ale daný ľudským údelom.

V tejto pravde nachádzame silu vyrovnať sa sa s aktuálnou skutočnosťou.

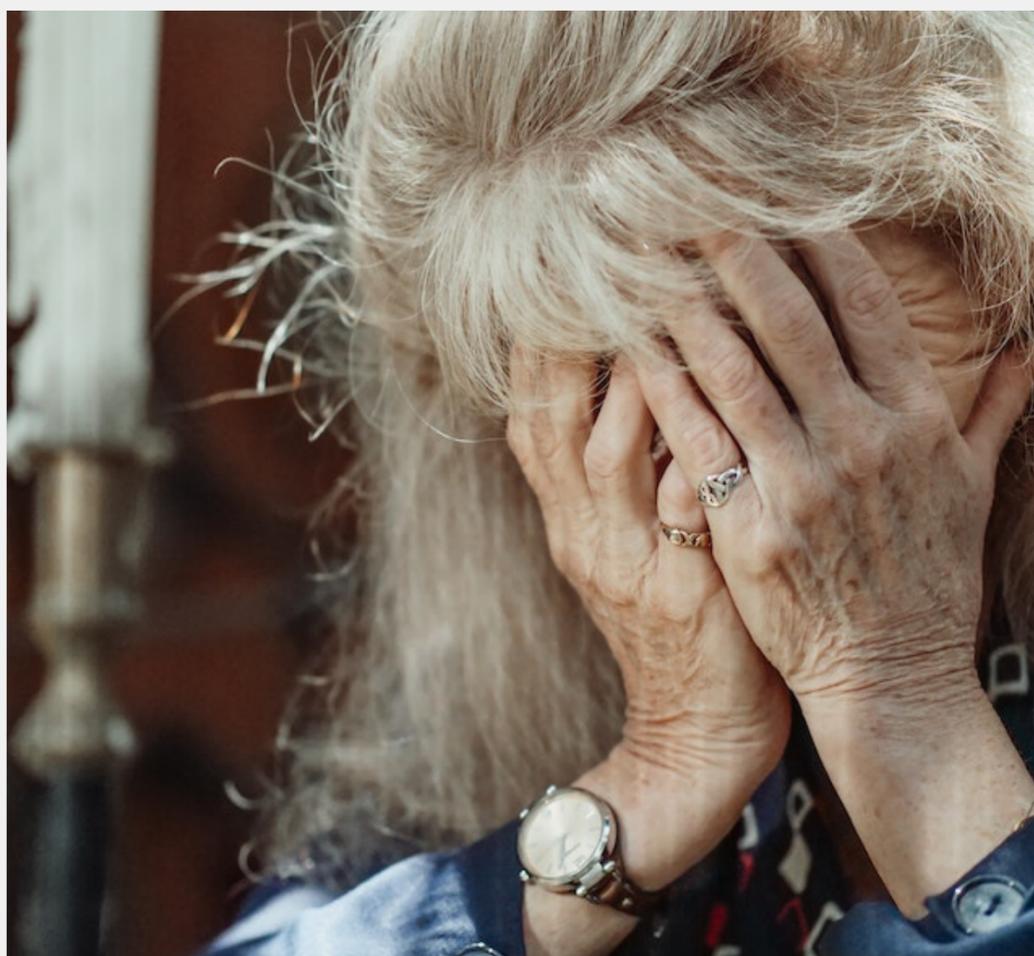
**Ale pripraviť sa na starobu, na samotu sa mi zdá nemožné. Je možné ju prijať, to chápem.**

Alebo, je na zvyknutie si na starobu a samotu návod???

Navonok je život taký, aký má byť, v súlade s plynutím času – tomu sa nevyhneme. Dôležité je, nech nepribúdajú jazvy na duši. A že telo starého človeka je hranica možností, s tým sa zmieriť dá.



## Matka a deti



**Matka dáva deťom všetku svoju starostlivosť, lásku a deti jej to s vd'akou oplácajú.**

**Život však píše aj smutné príbehy. Jeden je o matke, ktorá vychovala jedenásť detí, ale tých jedenásť detí nedokázalo dochovať svoju matku.**

Ako funkcionárka JDS sme spolu s ďalšími členkami každoročne navštevovali v našom okolí domovy sociálnych služieb pre seniorov. Vždy sme sa na to duševne včas pripravovali, pretože nie je ľahké dívať sa do smutných očí starkých, hoci sa možno zdá, že im tam nič nechýba. Niečo sme napiekli, pribalili ovocie a niečo pre radosť. Pripravili sme aj malý kultúrny program s piesňami našej mladosti aby sa trochu rozveselili.

Snažili sme sa robiť radosť tým najzraniteľnejším. Priali sme im hoci často opakovanými slovami zdravie, šťastie, pokoj, ale pokladali sme to za najdôležitejšie pre život. Nielen pre týchto bezbranných, ale pre nás všetkých. Aby sa aspoň v tejto chvíli necítili osamelí.

V jednom z takýchto zariadení sa mi odrazu stretli oči s maličkou, ale krásnou babičkou. Ozajstnou rozprávkovou babičkou. Pretože vždy sme si zvykli v kruhu tam žijúcich seniorov posedieť, prisadla som si k nej, skromnej, ale nádhernej ľudskej bytosti.

Objala som ju a spýtala som sa jej ako sa má, odkiaľ je. *Z Trnavy, zelená ulica, kamenná cesta, to bol môj domov*, odpovedala mi a pokračovala ďalej:

Mala som manžela, úžasného manžela, veľmi sme sa mali radi, neprekážalo nám, že sme tvrdo pracovali na poli. Narodilo sa nám jedenásť detí. Všetky sme s láskou vychovali,. Pomaly všetky odišli z domu a my sme zostali sami. Nest'ážovali sme sa. Jeden druhému sme boli oporou. Deti nás sporadicky navštevovali. Tešili sme sa z ich úspechov, z vnúčat. Prišla rana osudu, manžel ochorel a čoskoro zomrel.

Zostala som sama ubolená stratou toho najvzácnejšieho, mojej životnej opory. Čas plynul a ja som sa už nevládala starať o dom a všetko okolo toho. Tu prišli deti s nápadom: Mamka predaj dom, je nás jedenásť, bývať môžeš u koho chceš. Keď sa Ti zunuje u jedného pôjdeš k druhému.

A tak to začalo. Nechcela som byť sama. Samota ma ubíjala. A ten nápad mojich detí sa mi zdal dobrý. Veď načo mi je veľký dom. Začala som od najstaršieho syna.

Položila som mu na stôl časť peňazí z predaja domu, spočiatku sa mi venovali, bola som rada. Prešiel mesiac a akosi sa tá ich starostlivosť a moja radosť vytrácala. Mala som akýsi divný pocit. Tak som sa pobrala ďalej, k ďalšiemu dieťaťu.

Trvalo to 2 roky a ja som určitú dobu bývala u všetkých jedenástich detí. Peniaze, všetky čo som získala za predaj domu som im už rozdala. **Nezostalo mi nič, iba môj skromný dôchodok a divný pocit v mojom srdci. Už ma nikto nevolal, nepotreboval, už som im nemala čo dať.**

Tak som tu už pár rôčkov. Starajú sa tu o nás veľmi pekne. Stále ale pozerám do diaľky, kde som prežila svoje detstvo, mladosť, krásne roky s manželom a je mi smutno. Mestečko, mestečko v krásnom si údolí, keď si na Teba spomeniem srdce ma zabolí, dodala nakoniec.

Nezmohla som sa na nič, len som chytila jej slabnúce ruky do svojich a ešte raz ju vrúcne objala. Nenašla som slová, ktoré by som v tejto chvíli povedala.

A opäť prešiel rok a my sme zase prišli potešiť našich starkých. Očami som hľadala drobnú starenku, ale v miestnosti nebola. Nedalo mi, opýtala som sa na ňu riaditeľky sociálneho zariadenia.

### **Tá mi smutne odvetila:**

*Mesiac po vlaňajšej Vašej návšteve naša starenka odišla. Odišla tam, kde už nebude smutná.*

Oči mi zaliali slzy, bolo mi veľmi smutno, tak ako keď mi starenka rozprávala svoj príbeh. Je tomu už pár rokov a ja stále musím na ňu myslieť. Hlboko zasiahla moje srdce.

Jedine, čo ma teší, že už je pri svojom milovanom manželovi, o ktorom hovorila s toľkou láskou.

