



Rozvádzame
sa *zbytočne*?
NAOZAJ JE LEPŠIE ODÍŠŤ
Z KRATŠEJ CESTY?



*Katka
Koščová:*

NEMÁM SO SVOJÍM
MUŽOM TÉMU, KTORÁ
JE TABU

Všetko *o vzťahoch* S MUŽMI

Šťastie nie je cieľ,
šťastie je cesta

4/2023
2,79 € / 81 Kč



SME JEDNOTKA V ČERSTVOSTI ZA SUPER LIDL CENY



**Potvrdzujú to nielen babičky,
u ktorých vždy všetko chutí čerstvo,
ale aj Slováci v prieskume značiek.***

*2muse KPIs Monitoring značiek na slovenskom trhu za rok 2022, reprezentatívny online prieskum na parametre „Má čerstvejšie potraviny než iné predajne“ a „Ponúka výrobky za najlepšie ceny“ na vzorke 5 100 respondentov. Reprezentatívna vzorka populácie vo veku 15 – 70 rokov, reprezentatívnosť z hľadiska pohlavia, veku, regiónu a veľkosti sídla.

www.lidl.sk/cerstvost



**JEDNOTKA
v čerstvosti**

Editoriál o mužoch a o nás

Vlastne je to tak, že pokiaľ ide o mužov, každá žena má v živote niekoľko fáz.

Ich poradie nie je stanovené, závisí od toho, akého chlapíka stretne prvého a ktorý je ten posledný.

Ale múdre ženy hovoria, že na to, aby sme dospeli do štádia absolútnej spokojnosti vo vzťahu, mali by sme zažiť všetky. Tak schválne, v ktorej ste teraz vy? :-)

1. Romantická predstava o dokonalom súžití v dokonalom porozumení, s dokonalým sexom, s dokonalými deťmi a s dokonalým zvládaním všetkého nedokonalého. S NÍM, ktorého som práve stretla.

2. Cynické precitnutie pri človeku, ktorý má od dokonalosti ďaleko, čo sa odráža aj na nedokonalosti vzťahu, precitnutie je sprevádzané nepríjemným prekvapením a otázkami, či to už bude takto navždy.

3. Nežné a láskyplné obdobie tesne po počatí dieťaťa, ktoré sa končí niekde pri prvom umeleckom fotografovaní novorodenca, ktorý je síce krásny, ale tie fotky nikomu neukážete, lebo VY na nich vyzeráte ako zombík.

4. Spytovanie sa samej seba pri pohľade na toho druhého, čo som vlastne na ňom videla.

5. Harmónia, založená na vedomí, že dvom je lepšie ako jednému a že pokiaľ nejde o život, ide naozaj o nič. Bez hádok a zbytočných roztržiek.

6. Hlučné presadzovanie si svojich predstáv, názorov a postojov. Od spôsobu trávenia víkendu až po výber knihy pre ročného syna.

7. Sex. Sex. Sex. A potom sa uvidí.

8. Poníženie a sklamanie pri uvedomení si, že láska a energia bola vložená do človeka, ktorý si ju vôbec nevážil, nezaslúžil, nevenoval jej žiadnu pozornosť.

9. Lútosť, že to nevydržalo, snaha o nápravu, slzy a prosby o odpustenie.

10. Spoločný smiech, spoloční priatelia, spoločné všetko. Spoločné šťastie.

Nech ste v akejkoľvek fáze, hore hlavu. Raz sa skončí, príde horšia alebo lepšia. A dôležité bude to, že okrem NEHO budete mať ešte SEBA. Keď na to nezapadnete, zlé fázy budú krátke a časom vymiznú úplne. :-)



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|---|----|--|----|-------------------------------|
| 3 | Editoriál | 26 | Zoznámte sa cez agentúru | 68 | Priehľadné topánky |
| 4 | Obsah | 30 | Láska s mladším, so starším,
aj na diaľku | 70 | Strapaté strapce |
| 6 | Listáreň | 36 | Rozvádzame sa zbytočne? | 72 | Džínsy aj na vašu postavu |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 40 | Bromance – nový vzťah
medzi mužmi | 74 | Šťahovacia bielizeň |
| 8 | Aj k veciam môžeme
mať vzťah ako k mužom | 42 | Nadviazať vzťah sa môžete naučiť | 76 | Streetstyle |
| | EXKLUZÍVNE | | LEN V EVITE | 78 | Pánsky štýl |
| 10 | Katka Koščová: Moja spokojnosť
nestojí na tom, koľko vážim | 50 | Nová Evitovka je v obchodoch | 80 | 9 tipov na oživenie šatníka |
| | LEN V EVITE | | SKUTOČNÝ PRÍBEH | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 16 | Dušan Ambróš | 54 | Dva vzťahy, dve sklamaná,
dve deti | 82 | Zlato v kozmetike |
| 18 | Diana Ristová | | MÓDA | 84 | Ružová voda je najviac |
| 20 | Povedali o mužoch | 58 | Módny editoriál | 86 | Koniec celulitidy |
| | MY A MUŽI | 66 | Oblečte si šperk | 88 | Navždy červená |
| 22 | Pravý, nepravý, hlavne môj | | | 92 | 4 zázraky |
| | | | | 94 | To naj |
| | | | | 96 | Podelte sa so svojim mužom |



26

ZOZNÁMTE SA
CEZ AGENTÚRU



36

ROZVÁDZAME
SA ZBYTOČNE?



78

PÁNSKY ŠTÝL

82

ZLATO V KOZMETIKE



BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 100 Vďačná za svoje telo
- 104 Desať dôvodov, prečo je dobré starať sa o zuby

MY A NAŠA RODINA

- 106 Otec – prvý muž nášho života
- 108 Intimita v každom veku
- 110 Trochu iná, no úžasná rodina

VARENIE

- 118 Chutné jedlo zdravo
- 124 Jeden plech, jedno veľké jedlo

CESTUJEME S EVITOU

- 126 Lefkada

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 132 Posadte sa, prosím

VÁŠ VOLNÝ ČAS

- 136 Tipy na filmy a seriály

ROZHOVOR

- 138 Soňa Skoncová: Eliza je naše najväčšie prekvapenie

VOLNÝ ČAS

- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Poradňa



106

OTEC – PRVÝ MUŽ
NAŠHO ŽIVOTA

126

LEFKADA



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 4 apríl 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Michaela Brnková, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová,
Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Zuzana Matúšová,
Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová,
Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Karolína Bašová, Petra Bošanská, Natália Jakubcová,

Roman Reissmüller, TV JOJ, TV Markíza

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Petra Bošanská

MEJKAP A VLASY: Petra Fraňová

STYLING: Gabriela Mohrová

ZAMATOVÝ TOP: Ida Sandor

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Bontonfilm, Dreamstime, HBO Max, Instagram, Netflix,

Pinterest, Shutterstock, Shine Vision, whowhatwear

EDITORIÁL: Katarína Kincelová

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík, Boris Bordács

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštou nevracia.

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.: 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Ivona Komžíková, tel.: +421 915 884 307

e-mail: ivona.komzikova@mafraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk

online: <http://predplatne.hnonline.sk>

**MAFRA Slovakia, a. s., je druhým
najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.**

Vydáva viac ako 50 printových

titulov, prevádzkuje

**14 webových portálov a internetovú
televíziu.**

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Kalinciaková 33, 831 04 Bratislava

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress, s. r. o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 30,69 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 33,48 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 81 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu

z zmyslu platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zástupení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnožených týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Napísali ste nám



POŽIČOVŇA HRAČIEK

Som nadšená nápadom na požičovňu hračiek, článok som si prečítala so širokým úsmevom. Môj syn chodí na základnej škole do triedy, kde si skupinka mám zmysla, že spolužiaci budú svoje narodeniny oslavovať na spoločných detských párty, z ktorých oslávenec odchádza ovešaný legami, bábikami, autíčkami a čoraz drahšími hračkami. S manželom sme sa odmietli na tom zúčastňovať. Nemáme toľko peňazí, aby sme dvakrát do mesiaca kupovali drahú hračku v podstate cudziemu dieťaťu a ani si nemyslíme, že je dobré, aby na narodeniny dostalo dieťa viac vecí ako na Vianoce. Žijeme skromne, myslíme na planétu a koncept požičovne hračiek nás naozaj nadchol. Vďaka, že o takýchto ženách píšete.

Kristína T.

SKRATKY NEEEXISTUJÚ

Celé roky som len čítala o tom, ako mám schudnúť. Čítala som si recepty zdravých

jedál a popritom chrúmala čipsy s čokoládou. Lenže potom mi v práci uprostred dňa praskli na vnútornom stehne rifle. Pri kopírke, keď som sa zohýbala po papieri, medzi kolegami. To bol ten impulz, keď som si povedala, dosť. Schudla som 22 kíl, som zdravšia, našla som si lásku, a hoci mám konfekčné číslo 40 – 42, cítim sa ako modelka. Odporúčam všetkým baculkám.

ČO JE TO SLOBODA?

Prečítala som si rozhovor s českou herečkou Hanou Vagnerovou a rezonujú vo mne jej slová o slobode. Ale nie veľmi v pozitívnom zmysle. Celé to nastavenie mladej generácie mi je cudzie. Žiadne záväzky, žiadne obmedzenia, ja som stred vesmíru. Potom sa čudujeme, že sa vytráca solidarita medzi ľuďmi, keď sa mladí nechcú dívať okolo seba, a myslia len na svoje potreby. Evita, možno by bolo fajn napísať článok aj o tom. **Júlia Č.**

List mesiaca

ĎAKUJEM ZA MARCOVÚ EVITU.

Od dvanástich rokov bojujem s jedlom, so svojou váhou, so svojím telom. Psychiatrie, terapie, analýza vzťahu s matkou, prešla som si všetkým. Poznám toľko teórií, prečo sa vo mne, v takom nízkom veku, rozvinula neláska k svojmu telu, prečo som si odopierala dobré jedlo, prečo som hladovala alebo sa prejedala a vracala... Dnes mám 32, dve malé dcéry, ktorým hovorím, že sú krásne a milované, každý deň. Aby žili obyčajný život, v ktorom nebudú otvárať chladničku s výčítkami svedomia a ich témou číslo jeden nebude ich váha. Ja to mám už doživotne, hoci sa veľmi snažím o normálny prístup k týmto veciam. Preto ďakujem za všetky články, ktoré sa týkajú tlaku na dokonalé postavy, lebo viem, čo to dokáže urobiť s mladou dievčenskou psychikou. **Silvia J.**

Darček za list mesiaca

**Jedinečné balenie Love Potion
Sensual Ruby od Oriflame
a lahodnej rubínovej čokolády.**

Cena: 34 €, 50 ml



Blahoželáme
výcherkyniam

**v SMS súťaži o vôňu
THINKING OF LOVE™ EDP
od Mary Kay v hodnote 39 €**

Veronika Holá,

Hvozdnica

Ján Škrabák,

Smolenice

Vierka Ondrovičová,

Bratislava

Mirka Zermeghová,

Ilava

Lýdia Moráviková,

Levice

Sisa Urbanová,

Martin

Sabína Mikušová,

Radošovce

Katarína Burýšková,

Považská Bystrica

Emília Slamková,

Nitra

Tina Judiaková,

Prešov

Dominika

Trungelová,

Veľký Ďur

Mária Rusiňáková,

Stará Ľubovňa

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

Astro



Blíženec je nekonečný romantik, lev je najlepší milenec: Čo preferujú jednotlivé znamenia v posteli?

Celebrity



Iveta Malachovská o rozvode milovanej dcéry: „Momentálne je šťastná!“

Krása



Zbavte sa ich: Tieto kúsky vám pridávajú nielen na kilách, ale aj na veku.

Móda



Ako nosíte kabelku? Prezradí to o vašej osobnosti viac, než si dokážete predstaviť.



EVITA magazín

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Katka Koščová bola super. Veľmi pohodovo sa nám pracovalo.



Na fotenie do Trnavy sme došli príliš skoro. Chvíľu sme sa hrali na policajnú hliadku a čakali v aute.



Na tlačovkách si nás rozmaznávajú.



V roomfactory.sk sme chceli fotiť v každom kúte. Škoda, že fotka v zelenom outfite sa už do časopisu nezmestila.

objavili sme pre vás



Hydratačné sérum,
Sisley Paris, asi
160 €



Toaletná voda,
Marc Jacobs
Daisy Blush,
50 ml, asi 62 €



Facerderma
pleťový krém
s perlami, 50 ml,
69 €

Veľká kniha kávy,
Petra Veselá,
asi 30 €,
Smart Press



Aj k veciam môžeme mať vzťah – ako k mužom

APRÍL VENUJEME VZŤAHOM S MUŽMI.
TIE MÔŽU BYŤ TURBULENTNÉ, PRÍJEMNÉ,
DLHODOBÉ AJ KRÁTKODOBÉ. ROVNAKO
AKO NAŠE APRÍLOVÉ VYCHYTÁVKY.



Vankúš,
H&M
Home,
14,99 €



Taburetko,
ELNINO, 152,60 €,
predáva fines.sk

Pripravila: **Nina Murárová**

Foto: **archív značiek**



Sveter,
Pieces,
39,95 €



Kľúčienka,
Moschino,
50 €



Tenisky,
Nike,
159,95 €



Tenisky,
Love
Moschino,
184,95 €



Okuliare,
Ray Ban,
69,95 €



Klobúk, Polo Ralph
Lauren, 79,95 €



Bunda,
Vero Moda,
49,95 €



Flísová bunda,
Arket, 69,95 €



Košela,
Marc O'Polo,
69,95 €



Kabelka,
Vivienne
Westwood,
370 €



Nohavice,
Henrik
Vibskov,
150 €



Obal na mobil,
Kate Spade New
York, asi 30 €



Dekorácia, MAN,
39,99 €, predáva
westwingnow.sk



Mokasíny, Tamaris,
59,95 €



Slnčné okuliare,
CHPO, 39,90 €

Moja spokojnosť nestojí na tom, koľko vážim

„ĽUDIA SI DNES MYSLIA, ŽE KEĎ MI BUDÚ HÁDZAŤ
KOMPLIMENTY, BUDEM Z NICH NADŠENÁ,“
HOVORÍ SPEVÁČKA KATKA KOŠČOVÁ.

Text: **Veronika Turčanová**, Foto: **Petra Bošanská**

Vizáž: **Petra Fraňová**, Styling: **Gabriela Mohrová**, Produkcia: **Aneta Sarkányová**

Spieva síce smutné balady, ale keď ju človek vidí, vždy z nej ide pozitívna energia. Katka Koščová sa v hudobnom svete etablovala tak, že si dnes už málokto spomenie na jej začiatky v súťaži SuperStar. Spievala s legendou slovenskej hudby Marianom Geišbergom, interpretovala aj legendu českej muziky, skladby kapely Neřez, a dlhé roky tvorí duo s klaviristom Danielom Špinerom. Posledný rok sa speváčka objavuje v médiách aj mimo hudobných tém. Výrazne schudla a to neuniklo fanúšikom, novinám, ba ani bežným ľuďom, ktorých stretáva na ulici. Katka Koščová je veľkou

ambasádorkou témy mentálneho zdravia, ktoré súvisí aj s tým, ako sa pozeráme na seba. „Ak ste dobre nastavený vo svojom väčšom tele, môžete byť zdravší ako človek, ktorý drží opakovane drastické diéty a nosí veľkosť XS,“ hovorí. V rozhovore si spomína na to, čo jej ubližovalo aj pomohlo, rozpráva o reakciách okolia, prijímaní komplimentov a aj o srande, ktorú si vie zo seba urobiť.

Ako sa máte?

Dobre sa mám, veľmi. Práve som si prešla svoje prvé tri kilometre, naraňajkovala som sa, kávu som si spravila, decká sú chvalabohu v škole.

Vojvodkyne Meghan sa raz novinár opýtal „ako sa máte“ a ona odpovedala, že ďakuje za otázku, lebo ju ľudia nekladú často. Súhlasíte?

Pozrite, čo práve pozerám (smiech, lebo v pozadí je zapnutý Netflix o Harrym a Meghan, pozn. red.). Myslím si, že, naopak, ľudia sa často pýtajú, ako sa máme. Problém je, že často očakávajú odpoveď „super, fantasticky, úplne úžasne“. Nie vždy to tak, samozrejme, je. Na druhej strane rozumiem, že človek nepotrebuje hovoriť v zásade neznámym ľuďom, ako mu je vnútri. Keby som pracovala v kancelárii a prišiel by za mnou kolega, s ktorým sa poznám len povrchne, a opýtal sa, »



„KĚĎ MI
NIEČO JE, TAK
TO POVIEM.
NEČAKÁM.“

Biele šaty,
Ida Sandor
Šperky,
Eva Groh

» ako sa mám, asi poviem dobre. Je to len taký small talk. Sú však našťastie aj ľudia, ktorým vybfam hneď, keď sa mám zle, a rozplačem sa im na pleci (smiech). Chvalabohu za takých ľudí, že ich mám. Ale vám som tiež odpovedala úprimne. Mám dobré obdobie.

Čo vás momentálne najviac teší?

Bude to znieť možno čudne, ale ja si veľmi užívam, keď môžem byť sama doma a mám čas pre seba. Zapnem si nejaký seriál, dokument, pozerám, chodím si a pomedzi to mi napadajú úryvky nových piesní, ktoré si zapisujem do zošita. Som rada tak príjemne sama so sebou. Na čo sa však teraz ohromne teším – a to je paradox, keďže som práve povedala, že som rada sama –, sú aj koncerty, ktoré chystáme. Idem na ne so svojimi dvomi najobľúbenejšími ľuďmi: môj muž a môj klavirista Dano Špiner. Vždy je to veľmi pekné, veľmi silné a po dvoch rokoch covidu som si len nedávno uvedomila, ako mi to chýbalo. Je skvelé, keď ste len dvaja na pódiu. Vtedy je to najsilnejšie aj pre mňa a myslím, že aj pre Dana. Nemáme okolo seba veľký ansámbl a môžeme sa sústrediť len na tie pesničky, ktoré tvoríme. Je to pekné, živé, organické. Môj muž, myslím, stihol vybaviť okolo 20 koncertov, ktoré sú pred nami. Budú v malých sálach, má to príjemnú atmosféru. Ak sa ma niekto spýta, čo mám rada na svojej práci, tak toto.

Teraz odbočím do minulosti. V jednom rozhovore ste spomenuli, že vám prekážalo, keď sa vám ľudia priznali, že do SuperStar posielali hlasy aj preto, že ste východniarka. Dnes máte pocit, že vám na koncertoch tleskajú ľudia rovnako, či vystupujete v Prešove, alebo v Bratislave?

Všade je to rovnaké. Keď k nim prenikne to, čo im posielame, keď

Je dôležité, aby sme sa nebrali vážne.

sa ich to dotkne, tak je jedno, z akého sme okresu či kraja, reakcia je srdečná všade. A úplne najkrajšia reakcia je, ak ľudia netleskajú. Hráme také pomalé, smutné, melancholické piesne, balady. Jednu máme špeciálne smutnú. Keď zostane ticho po nej, vtedy

mám až zimomriavky, lebo mám pocit, že publikum tú pieseň naozaj pochopilo. Je to taký paradox. Vtedy ten potlesk vôbec nepotrebujem. A často, keď ostane ticho, si ľudia potom uvedomia: skončila sa pieseň, my netleskame, asi by sme mali. Nevedia, ako presne reagovať. Ticho je v tom celom to najvzácnejšie.

Top,
Ida Sandor
Nohavice,
blue - Martina Čaklošová
Šperky,
Eva Groh



Pôsobíte ako človek, ktorý pozná srandu, aj si ju vie zo seba urobiť. Naposledy si to ľudia všimli, keď ste dostali od klaviristu Dana Špinera na turistike snehovú guľu do tváre. Nevieť, či by sa vďaka z nás zasmialo.

Áno, to bolo strašne smiešne. A hádam si viem zo seba urobiť srandu. Aj žijem v takej sociálnej bubline, kde je bežné, že si zo seba strieľame navzájom. Myslím si, že je strašne dôležité, aby sme sa nebrali vážne. V živote sa totiž deje strašne veľa vážnych vecí, ktoré nemáme v rukách a nevieme ich ovplyvniť, takže treba mať na vyváženie ľahkosť a sebaironiu. Ja mám hlavne muža, ktorý si zo mňa stále robí srandu, takže keby som toto nevedela a brala sa vážne, tak to nefunguje. Ale nie som človek, ktorý sa len smeje.

Je sympatické, že aj na pódiu si vďaka dokážete zo seba vystreliť. Váš klavirista vás vďaka podpíchal, že dnes si môžete pri piesni aj dupnúť a neriskujete, že zvalíte pódium. Zasmiali ste sa, lebo ste na jednej vlnovej dĺžke. Praktické pozitívum chudnutia?

(Smiech) No to mu teraz napíšem, že príhoda zaznela aj v otázke.

Hovorí sa, že často máme mnohé komplexy len v hlave. Je to len fráza?

Áno naše komplexy sú v hlave, ale tým, že to máme v hlave, je to pre nás realita. Keď sa anorektička pozrie do zrkadla, vidí sa inak, ako vyzerá reálne. Takže to, čo naša hlava dokáže vyprodukovať, to, čo si v sebe nesieme, je naša realita. Tak sa cítime, týmto žijeme, takí v tom prípade sme a tak sa kreujeme ďalej. Na jednej strane to môže byť zľahčovanie – veď je to len v tvojej hlave, je to taká toxická pozitíva. Všetci si v sebe nesieme traumy. Nepoznám človeka, ktorý by nemal nejaký komplex. Aj keď si hovorí, že je v pohode, že mu nič neprekáža na vlastnom tele, na charakte, na druhej strane vidím, ako sa urputne snaží získať lásku nejakého človeka

„VŠETCI V SEBE NESIEME NEJAKÉ TRAUMY.“

alebo inak zaujať. Vždy je to o tom, že nie sme vyrovnaní so sebou. Sú aj takí ľudia, ktorí vyrovnaní sú, to je skvelé, ale väčšina z nás sa dotkli nejaké veci v živote a hlboko zostali.

Vás čo napríklad?

Boli rôzne etapy. Ale spomínam si na jednu vec, keď som mala deväť alebo desať rokov. Spolužiak do mňa sotil, ja do neho a povedal mi, že som tučná. Dodnes si to pamätám. A to sme dobrí kamoši, teraz aj vtedy. Len medzi nami vyskočila takáto vec. A tá malá vec vo mne zostala v podstate 30 rokov. Úplná blbosť, povedali by ste. Tiež sa mi stáva, že sa ma niekto opýta, či si pamätám to alebo to. Ja si nepamätám, ale toho človeka sa to dotklo alebo som sa ho ja v tej chvíli dotkla. Takže niekedy urobíte druhému tak zle, že si to so sebou nesie celý život, ale pre vás to nebol moment, ktorý by ste si pamätali. Môj muž to veľmi pekne vie vždy pomenovať: bolo by dobré, ak by sme sa scitlivovali jeden voči druhému. Ak vieme, že niekomu robí niečo zle, nerobme to. Majme to na pamäti. Buďme jeden voči druhému pozorní. Podľa mňa je to vlastne aj jediná cesta k pokojnému bytiu.

Veľa ľudí sa však neotvorí, nepovie: toto ma zraňuje. Lebo budú vyzeráť slabí, alebo sa tvária nad vecou. Asi málokto vie normálne asertívne povedať: toto

nerob, toto nehovor, lebo je to zbytočné a ubližuješ mi tým.

Toto ja nepoznám. Vždy som bola otvorená v blízkych vzťahoch a myslím si, že aj ku mne sú ľudia otvorení. Hovoríme si veci na rovinu. Napríklad ani so svojím mužom nemám témy, ktoré by som s ním nevedela komunikovať alebo ktoré by on nepoznal. Myslím si, že je to vzájomné. Som taký typ. Riešim veci zahorúca, nie sa chladnou hlavou. Niekedy to vypáli tak, že je okolo toľkej úprimnosti veľa kriku. Ale ak mám niečo na srdci, poviem to hneď. Keď som smutná, keď ma hnevajú, keď ma niečo štvie, keď nie som spokojná, komunikujem to a verím, že aj zrozumiteľne. Ale súhlasím, veľa ľudí to tak má, že veď by si mala prísť na to, čo mi je. Veď ma poznáš, mala by som ti všetko vysvetľovať? Nie je to dobré, nemáme vešteccké gule. Myslím, že je lepšie jasne veci povedať.

Niekoľko komentuje vzhľad, váhu, oblečenie, niekedy v dobrom, so závisťou, inokedy posmešne. Je vám niekedy nepríjemné, keď sa vás opakovanne pýtajú na chudnutie?

Ľudia si dnes myslia, že keď mi budú hádzať komplimenty, budem ich veľmi dobre prijímať a budem z nich nadšená. Nie je to tak vždy a neviem presne vyčleniť tú hranicu, keď je to v poriadku a keď nie. Napríklad sa mi zdá zvláštne, ak ma zastaví na priechode pre chodcov muž, ktorý sa vyslovene vráti a povie mi: Super si schudla. To fakt nie je niečo, čo ma poteší. Ja sama nemám sociálnu brzdu, ale toto sa mi zdalo až také neslušné. Mohol si to pomyslieť, ale prečo mal potrebu povedať mi to? Bolo to zvláštne. Na druhej strane, keď ku mne príde nejaká babička, chce ma objasť a povie mi, že sa teší, že vyzerám šťastne, prijímam to úplne iným spôsobom, ako keď mi niekto povie „super si schudla“. Nevieť, prečo mi jedno pripadá v pohode a druhé neslušné. Musím sa priznať, že sa občias dostávam do zvláštnych situácií: čo je >>

» pre mňa mienené ako kompliment, ma skôr dostáva do pomykova. U toho muža som napríklad mala pocit, akoby za tým „super si schudla“ povedal aj „dobré, že si to pre mňa urobila“, išiel z toho taký zvláštny majetnícky pocit. Možno sa netreba pozeráť len na tú fyzickú stránku a komplimenty formulovať inak. Napríklad, keď mi niekto povie, že vyzerám spokojne a šťastne, má to pre mňa oveľa väčšiu váhu. Komplimenty spojené s chudnutím sú až také urážlivé. Lebo moje šťastie na tom nestojí. Moja spokojnosť nestojí na tom, koľko vážim.

Okrem nevyžiadaných komplimentov máte veľa pozitívnych reakcií, lebo tému chudnutia komunikujete práve cez spokojnosť, mentálne zdravie, pohodu. Nikomu nič neradíte, vyzdvihujete prácu odborníkov. Mali ste aj negatívne reakcie? Žeby vám nejaká dáma napísala: to teraz musia všetky ikony chudnúť? Adele, Rebel Wilson, vy? Mám sa aj ja teda snažiť alebo čo?

Mala som skôr také reakcie, že mám prestať chudnúť, lebo moja tvár vyzerá vpadnuto. To sa mi zdalo smiešne, veď to je vlastne tiež bodyshaming, len z inej strany. Napíšem status k bodyshamingu a reakcia na to je, že by som už mala prestať chudnúť? Alebo mi pripadá ešte zaujímavé, keď mi ľudia napíšu, že som bola krásna aj vtedy. Akože v poriadku (smiech). Ja som nezačala chudnúť kvôli tomu, aby som bola krásna, ale aby som sa cítila inak, lepšie, aby som mala opäť pocit, že som vo svojom tele, z ktorého som mala pocit, že som na nejakých 15 rokov vypadla. Nie každý musí chudnúť. Nie je to záruka ničoho. Ani zdravia, ani krásy, ani pocitu šťastia, spokojnosti. Mali by sme prijať to, že ľudia sú rôzni, máme rôzne výšky, rôzne tvary tela. Dvaja ľudia s rovnakou výškou aj váhou nebudú mať rovnaký tvar tela. Je to úplne v poriadku a treba to akceptovať. Neexistuje žiadna dokonalosť, ku ktorej by sme sa mali priblížiť.

Posledná otázka o komplimentoch. Dostali ste nejaký od svojich detí?

Anička je majster komplimentov. Stále všetkých a všetko úprimne a nadšene chváli. Vždy, keď si oblečiem nejaké šaty na vystúpenie, príde za mnou a úplne nadšene mi hovorí, aká som krásna. To je úplne roztápajúce. Každému prajem takú Aničku.

Veľa z nás žien je však vystresovaných napríklad indexom BMI, chceme spadať do tabuľky normálnej hmotnosti a veľa sa hovorí o tom, že nadváha v mnohom škodí.

S nadváhou je to otázne. Existujú štúdie, ktoré hovoria, že človek, ktorý nedrží diétu a je so sebou stotožnený a spokojný, je v zásade zdravý, má dobré výsledky z krvi. Psychické zdravie je totiž tiež veľmi dôležité. Ak ste dobre nastavený vo svojom väčšom tele, môžete byť zdravší ako človek, ktorý drží opakované drastické diéty a nosí veľkosť XS. Diéty vytvárajú zápal v tele, poruchy príjmu potravy, netešíte sa z jedla. Paradoxne ľudia s väčšími telami, ktorí sa v nich cítia doma, môžu byť zdravší ako tí, ktorí majú malú konfektnú veľkosť, ale necítia sa vo svojom tele doma. Ja by som bola rada, keby sme to hlavne prestali riešiť. Máme každý iné nosy, oči, uši, sme iní a možno to vyznie ako kliše, ale na Zemi po nás nezostane to telo. Naši blízki si budú pamätať iné veci ako to, čo sme si obliekali a v akej veľkosti. Tým nechcem povedať, že telo nie je dôležité.

Je dôležité v spojení s tým, akí sme?

Áno, často to oddeľujeme: telo je materiál a potom je tu vznešená duša. Telo si len tak nosíme a dušu by sme mali pozdvíhať. Ja si myslím, že by sme sa mali starať o jedno aj druhé. Normálne to vyrovnať a dôjsť k tomu, že sa máme nejako radi. To hovorím

ako človek, ktorý so sebou ešte nie je úplne stotožnený, ale je na nejakej ceste. Je pre mňa veľmi príjemný pocit, keď sa mi občas stane, že som so sebou veľmi spokojná, keď som na dobrom mieste, tam, kde mám byť, a sama so sebou zvnútorne – a to nemyslím v nejakej ezopredstave. Len mi je samej so sebou dobre.

Čo ak si nevieme sami poradiť, aby sme vyrovnali dušu s telom?

Nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc, nielen čo sa týka výživy, ale celkovo. Viem, že čakačky sú strašné, že ak niekoho bolí duša a má čakať mesiace na terapeuta, je to dlho. Ale máme tu IPčko, online pomoc alebo telefonické linky, Nezabúdka. Akokoľvek neprívetivo to vyzerá, pomoc tu je a nie je hanba ju vyhľadať a požiadať o ňu.

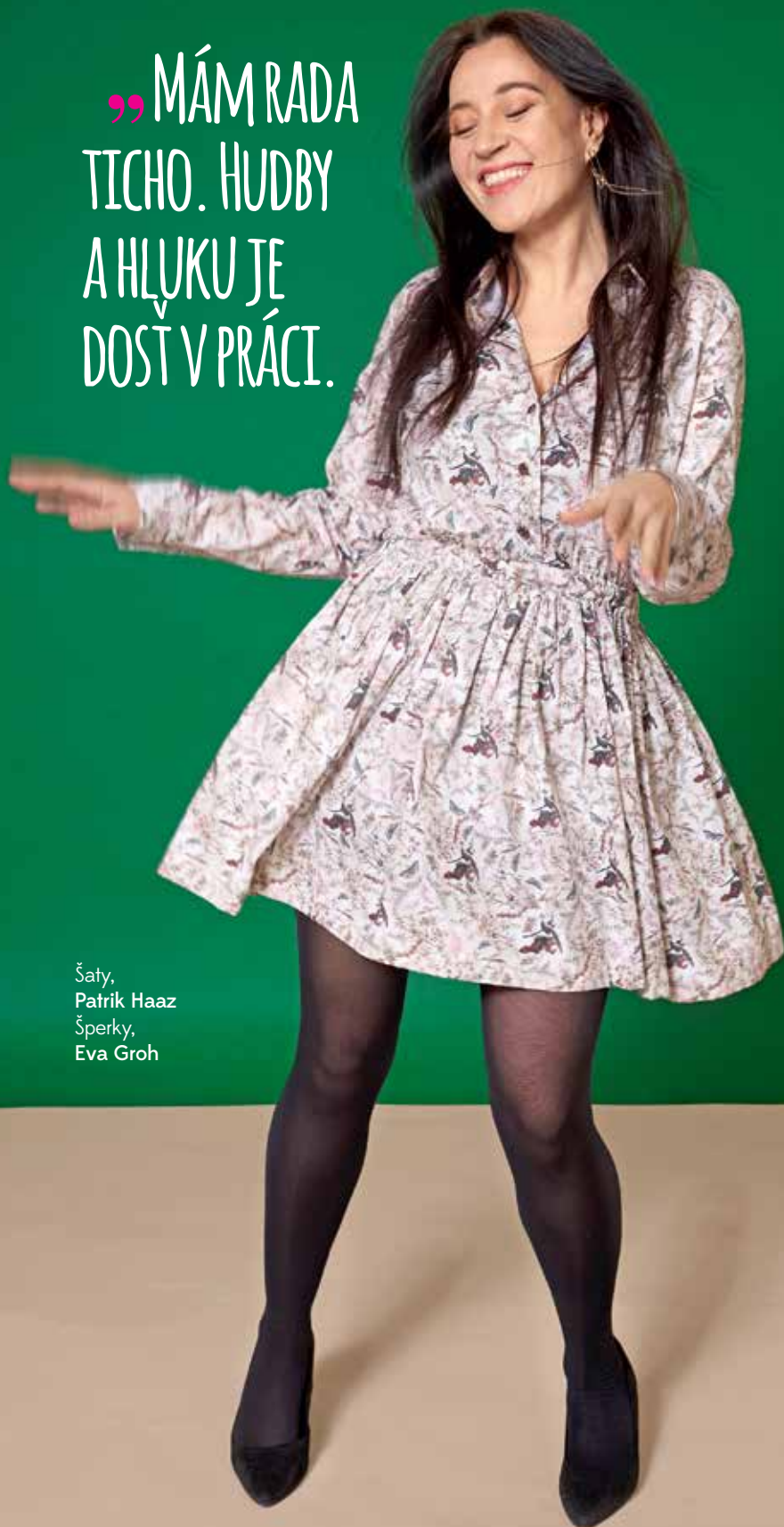
Každá žena rieši hmotnosť, trochu alebo viac. Pred pár rokmi som sa ocitla v kaviarni, kde mala prednášku Valentína Sedileková, študentka, ktorá si prešla anorexiou. Došlo mi, aké vážne sú poruchy príjmu potravy, čo to s mladými robí a že moje mindráky z pár kíl navyše, keď milujem jedlo, sú nič. Je podľa vás u nás dobrá osveta o tom, ako vás môže boj s vlastným telom zomlieť?

Konkrétne Vavi to robí skvele. Založila Chuť žiť a majú v tíme neziskovky odborníkov, výživových terapeutov, psychiatrov, skvelých ľudí. Navyše sama si tým prešla, takže to pozná zvnútra. Upozorňuje na to, že je ťažké riešiť poruchy príjmu potravy bez toho, aby sa do toho zapojila rodina. Myslím si, že dnes je povedomie o poruchách príjmu potravy určite väčšie, ako bolo kedysi, ale nie je to úplne dostatočné. Viem, že chodia po školách, majú rôzne programy, ale jedno OZ nezvládne podchytiť celý problém. Počas covidu zaregistrovalo Slovensko



„MÁM RADA
TICHO. HUDBY
A HLUKU JE
DOŠŤ V PRÁCI.

Šaty,
Patrik Haaz
Šperky,
Eva Groh



veľký nárast porúch príjmu potravy. Nielen tieto problémy vyskočili, ale aj úzkosti, depresie. Boli sme izolovaní dva roky, resp. niektorí boli zatvorení s ľuďmi, s ktorými až tak celkom nechceli byť, ľudia sú frustrovaní, unavení, nahnevaní. Máme preplnené oddelenia psychiatrie, ambulancie, na terapeutov sa čaká mesiace. Poruchy príjmu potravy sú obrovský problém spoločnosti, najmä v dobe sociálnych sietí, kde sme neustále vystavení porovnávaniu sa s krásnymi modelkovskými fotkami, ktoré sú často upravované. Je mi veľmi ľúto, že stále chceme dosiahnuť nejaký vzor.

Keď poznáte nielen prácu Chuť žiť, čo vám pomohlo z ich prednášok?

Pochopila som, že porucha príjmu potravy neznamená alebo nerovná sa iba anorexia a bulímia. Neznamená to, že ňou trpia len extraštíhli ľudia, ale patria tam aj ľudia, ktorí trpia obezitou. To som nevedela. Netušila som, že pod poruchy spadajú aj návalové prejedania alebo diétovanie. Z jednej diéty do druhej, telo je zdevastované, kilá naberieť naspäť, je to veľký nápor. Ľudia sú potom nevyspatí, bez energie. Vedieť o sebe, že mám nejakú poruchu príjmu potravy a že mám nejakú diagnózu, je úplne nič iné ako mať pocit, že celý život som len lenivé tučné prasa. To je to, čo sa obéznym ľuďom podsúva: veď si choď zabehať, choď sa prejsť. Lenže v človeku nie je fyzická ani mentálna sila. Poznám to sama na sebe. Uľavilo sa mi, keď som sa teda dozvedela, že aj obézni ľudia môžu spadať do porúch príjmu potravy. A mnohí aj spadajú.

Ktoré piesne počúvate, keď na vás prichádza splín?

Black pumas, Colors. Inak si púšťam málo hudby, skôr čítam alebo si pustím seriály a do toho si chodím. To je možno aj taká profesionálna poškodenosť – vyhľadávam ticho, lebo hluku a hudby je dosť v rámci práce. 