

Obsah

Co jsem nepředpovídala o těhotenství	5
Recenze knihy Jak to chodí u Pěnkavů	6
Gandhí – hlas	7
Jenom (se) procházím	8
Co nového ve Fokusu Teplice	9
Černá díra – Jiří Štěpánek	10
Depeche Mode	11
Čtyři zdi	12
Reportáž Jana Švehly z Itálie	15
Chrudošiví jsou borolové	18
Vzpomínky – Blahoslava Dvořáková	19
E. Longden – Psychology today (překlad)	20
Slavní – Bobby Fischer	23
Vtipy	24
Křížovka	25



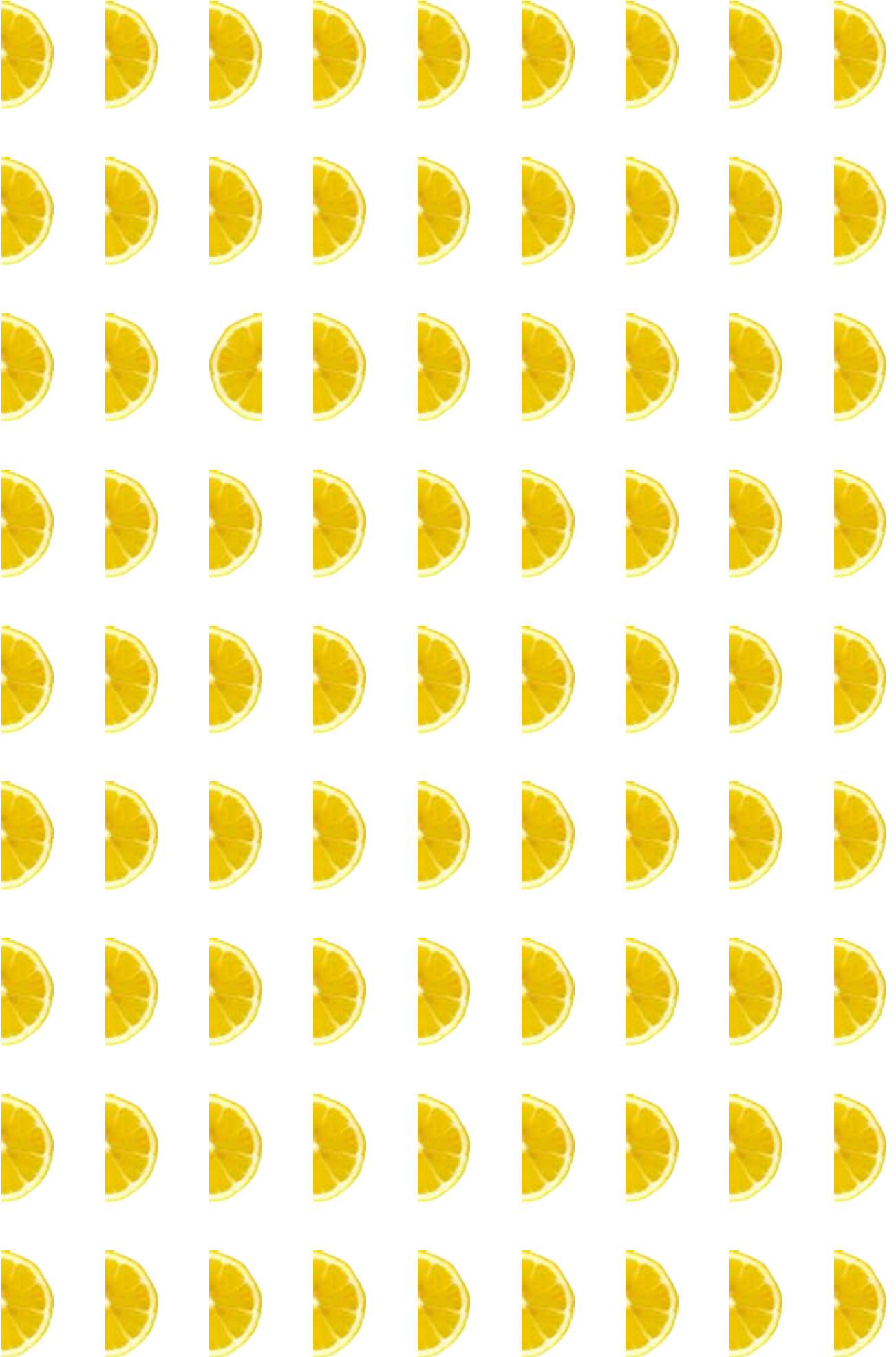
Redakce

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Vladimír Conk

e-mail: selfhelp@volny.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



Co jsem nepředpovídala o těhotenství, poté co jsem dostala diagnózu schizofrenie

Zpět v březnu 2014, po dvou letech skákání mezi obvodními lékaři, týmy pro duševní zdraví a psychiatrickými odděleními, jsem byla oficiálně diagnostikována s **paranoidní schizofrenií**. Tato diagnóza, pro mě, mnoho nezměnila. Hledala jsem správnou nadvládu medikace a mimo vyjasňování jakou medikaci jsem nakonec potřebovala, mi moje diagnóza dala něco, čím jsem označila moje životní zkušenosti několika posledních let. Poté v dubnu 2014, jsem zjistila, že jsem těhotná. Okamžitě jsem to probrala se svým doktorem. Mluvili jsme o medikaci a účincích na mé dítě. Bylo odsouhlaseno, že to mohu zvládnout bez medikace, ale s pravidelným kontaktem s mým psychiatrem a koordinátorem péče. Věděla jsem, že to bude těžké. Věděla jsem, že hormonální změny v těhotenství budou pro mě novými výzvami.

Co jsem nedokázala předvídat, bylo to, že v podstatě budu lhát po celou dobu mého těhotenství.

To je, myslím si, docela všední, protože mé psychotické příznaky se zhoršovaly. Mé hlasy se stávaly hlasitější a mé bludy se stávaly silnější. Ale, co se ve mně zesilovalo, byl také strach. Strach zakládající se na mé nemoci a jejích příznacích a strach na reálných základech. Obávala jsem se, že když bych řekla odborníkům kolem mě co se děje, přinutili by mě brát léky. Bála jsem se, že by léky ublížili mému dítěti. Bála jsem se, že tohle bylo to, co každý chtěl. Bála jsem se, že by mi „Oni“ vzali dítě při narození. Bála jsem se, že by mi sociální odbor vzal dítě při narození.

Tak jsem lhala. Šla jsem tedy na mé schůzky a řekla jim, že se mi daří dobře. Řekla jsem jim, že spím a starám se o sebe. Řekla jsem jim, že procházím Kognitivně behaviorální terapií (KBT), abych zvládala své příznaky. Zvládla jsem projít celým

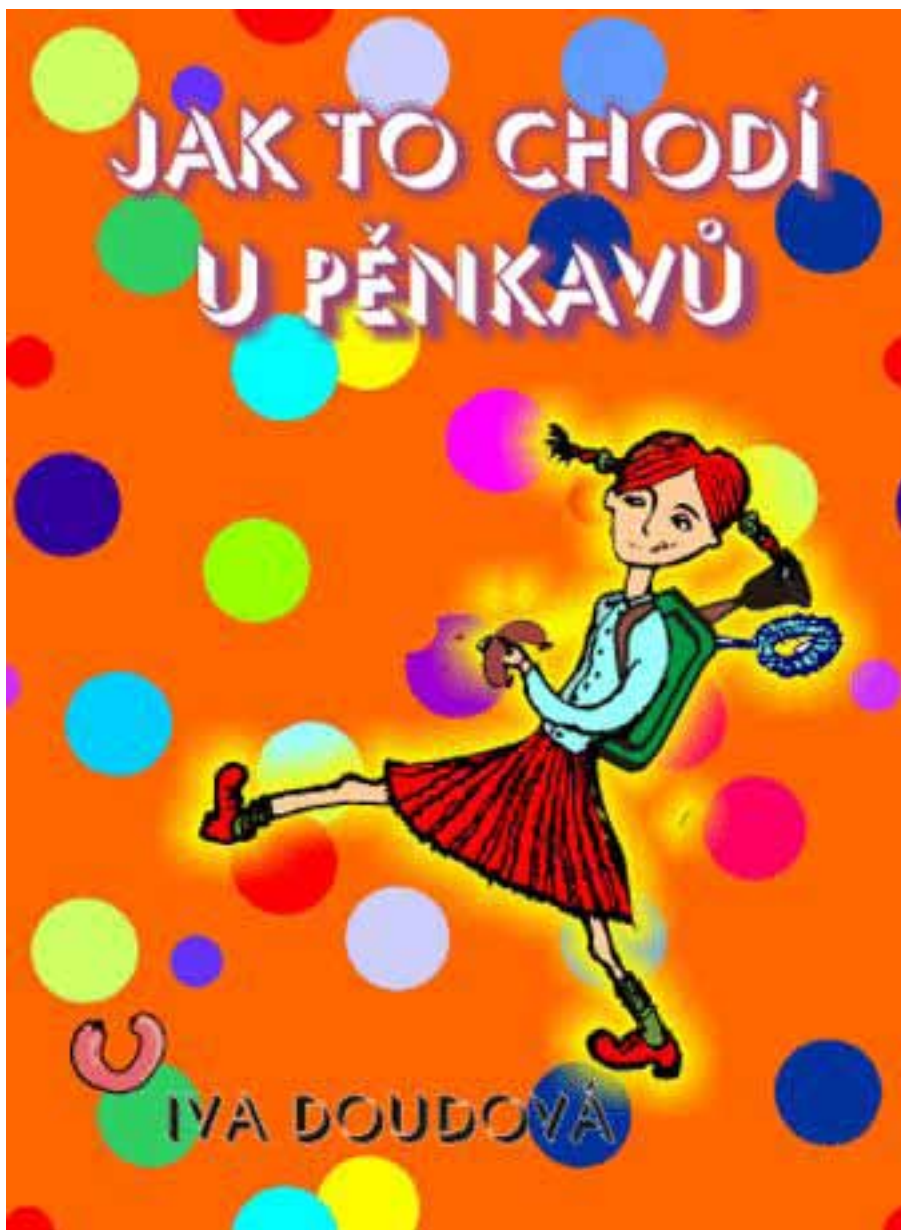
svým těhotenstvím, aniž by si někdo všiml, že jsem nemocná. Dokonce jsem to zvládla první rok po narození dcery, aniž by si toho někdo všiml. Před tím, než jsem zažila traumatickou zkušenost při letu letadlem, po které už jsem dále nemohla předstírat. Namísto bytí a nebytí v psychóze, byla jsem v ní neustále. Stala jsem se natolik nemocná, že jediný způsob jak začít moje zotavování, byl moje přijetí do psychiatrického zařízení. Byla jsem zde šest týdnů. Stále je pro mě těžké spolupracovat s lidmi, kteří mi pomohou se zotavováním. Ale nyní se snažím víc. A vítězím.

Takže být rodičem s paranoidní schizofrenií – myslela jsem si, že jsem byla připravená. Neměla jsem pravdu. Nikdy jsem neusilovala o to být dobrý rodič, i když jsem byla výrazně indisponovaná. Vlastně si myslím, že jsem, určitým způsobem, byla lepší rodič, když jsem byla indisponovaná. Byla jsem pozornější, opatrnější, více ochraňující, než je, myslím si, někdy většina rodičů. Ta paranoia, která obklopovala spokojenost mé dcery, mě dokonce naučili milovat hlouběji, zuřivěji. Takže zatímco, můj příběh může být docela běžný – relaps paranoidní schizofrenie v době změn a stresu – myslím, že výsledek je poněkud odlišný. Bylo nesprávné lhát těm, kteří mi poskytovali péči. Mohla jsem se vyhnout mému relapsu a hospitalizace. Měla jsem tehdy být upřímná. Ale naučila jsem se z této zkušenosti tolik. Jako člověk, jako rodič, jako matka. Jsem silnější, než si myslím. Umím milovat hlouběji, než jsem si kdy představovala. Můžu být „normální“ matka. Vzor. Mohu předávat moje životní lekce jiným a umožnit jim uvidět, že oni mohou také být úspěšní, ať si v zotavení vyberou jakoukoli cestu. Je to možné.

Ze serveru themighty.com od autorky Natalie Holden



Recenze knihy Jak to chodí u Pěnkavů



chování mezi sebou, komentování činností a života lidí v sousedství a všedního života rodiny samé. Třetí povídka, „Čikitaka“, je záznamem jednoho malého rodinného výletu, vše začíná ráno běžnými rodinnými rituály, stláním postelí, zjišťováním, co kdo komu zase provedl. Poté se rodina vydává na vlak, vše je zaznamenáno a postaveno hlavně na dialogu postav, které si všímají každé situační blbinky, která se komu přihodí. Povídka „Rádio“ nás provede snahou o zprovoznění starého gramorádia, aby si mohl Karel poslechnout Svobodnou Evropu. Rádio je krátce po správce a rodina místo poslechu Svobodné Evropy poslouchá jedinou gramofonovou desku, kterou vlastní. Nakonec se rádio porouchá tak, že už nejde spravit. Třetí povídka „Karle, jsi koza!“ nás zavede do situace, kdy malá Danuška má skládat pionýrský slib a do toho probíhá praní velkého prádla. Nakonec se Danuška rozpláče, protože po složení slibu už na ní nezbude pionýrský šátek. Povídka „Salut“ nás zavede na hranice se spřátelenou NDR, kdy Pěnkavovi hodlají propašovat kontraband v podobě salámů a jiných pochutin, dále pak bot a jako třešničku na dortu přibalenu štětku na záchod. Rodina se na hranicích, kde přechází pěšky, řádně zapotí, ale vše dopadne dobře a pašování se zdaří. Povídka Babičky se svým

Knížka Ivy Doubové se vrací v devíti příbězích do doby našeho dětství. Dialogy glosují osudy spřátelených rodin v příbězích, které se odehrávají na konci sedmdesátých a začátku osmdesátých let, aby ilustrovala na osudech jedné české rodiny, jak a čím tehdy lidé v totalitním Československu žili. První zastavení nás uvede do situace, kdy rodina Pěnkavů očekává návštěvu příbuzných z Prahy. Dnes nicotná záležitost v tehdejší době přerůstá v dějinnou událost světového významu, všechno je podřízeno hlavně tomu, aby si návštěva z Prahy odvezla ten nejlepší dojem. Druhá povídka „Odměna bude sladká“ vykresluje domácí atmosféru u Pěnkavů, vše se odehrává v atmosféře rádoby pohody, hlavní hrdina povídky Karel do sebe každou chvíli souká nějakou krmí a to vše pozoruje svým dětským pohledem malá Danuška. Dialogy hlavních postav, Karla, jeho ženy Máni a malé Danušky a Vašíka jsou postaveny na drobném jakoby přátelském popi-

vzněním trochu celé sérii vymyká, je nesena nostalgií po časech našich babiček, i když černý humor a sarkasmus v ní také nechybějí. Smutek zaznívá také v povídce „Máňa“, ve které nepřežijí ani jedna ze sousedek Pěnkavových ani hlavní protagonistka Máňa. Konzumní duch doby normalizace je přítomen i v této povídce. Závěrečná povídka Fotografie je reminiscencí na historii rodu Pěnkavů, tak, jak na ni pohlíží Karel, který se probírá albem fotografií. V této povídce nejsou skoro žádné dialogy, povídka je vlastně volným vyprávěním o historii jedné rodiny. Ve všech povídkách je přítomen humor a nechybí ani nadhled na dobu, v níž se povídky odehrávají. Knížka Jak to chodí u Pěnkavů opravdu dobrým počtením nejen pro ty, kdo tuto dobu prožili, ale také pro všechny, kteří mají rádi zemitý humor v kombinaci s brilantním vyjadřovacím darem autorky Ivy Doubové.

Gandhi

Známý jako „Mahatma“ (Velká duše).
Gandhi vedl indické národní hnutí proti britské nadvládě.

„Pro mě hlas Boha, Svědomí, Pravdy, nebo Vnitřní hlas nebo Malý tichý hlas znamenají jednu a tu samou věc. Neviděl jsem žádnou jeho podobu. Nikdy jsem se o to nepokoušel, protože jsem vždycky věřil, že Bůh nemá podobu. Ale co jsem slyšel, jako že Hlas z dálky je docela blízko. Bylo to nezaměnitelné jako nějaký lidský hlas jasně se mnou mluvící a neodolatelný. V tu dobu, kdy jsem slyšel hlas, jsem nesnil.

Poslouchání hlasu bylo předcházeno strašnou bitvou se sebou samým. Najednou hlas zněl nade mnou. Já jsem poslouchal, ujišťujíc se, že je to Hlas a bitva přestala. Byl jsem klidný“.

Když se blížil konec jeho života, Hlas řekl:

„Jsi na správné cestě, neuhýbej doleva ani doprava, ale udržuj ji přímou a úzkou“.



Jenom (se) procházím

Když zdá se mi, že chci zas něco zkusit, zkouším vzít si lásky díl.

Chtíc věci míň, než citů podíl, dokud člověk ve mně se nezrodil.

Hlavou táhnou národy, to nová pevnost mojí vřelé pohody.

Kód GDPR hlásí v přihlášení podvody, snad nejsem jak šaman Nobody.

Nejdřív práci, pak legraci, koláče a „lowsauce“, mám tě rád všehomíre i tak zpíval jsem si bos.

Bude známo po vsí obci, o tom co já cos? Nikoli to navždy vidí jen můj neviditelný boss.

Druhá tráva, otavou se brodím, lázně, které nestudí, když vsázím na zelenou, bílá ráno mě probudí.

Vyprávěj mi co je a bude, bylo, ale v pořadí, v dnešní době sám to nedáš, youtube jen víc mě rozhodí.

Svatá dobroto, chci znát tě víc než dnes, když tančím mezi slovy jak lev v kleci, běs.

Někdy z toho tance breakdance.. zajdeme na ples? Užít akci se stovkou lidí to na pár let byl quest.

Slova pravdy v dnešním světě neobstojí, dej mi štěstí prosím v dvanáct na orloji

Málo síly mám na změnu času dle hlavy mojí, plány světa ne dle srdce, singularitě se občas podobají.

Raděj přidržím se pravdy dvojí, Doufat v koherenci splynutí a v budoucnosti pár euforií

Pokud sny jsou moje, tak proč mi odporují, pro V.I.P. lóži nezhatím si dobré žití africkou misijní kóji.

Co nebolí, to nepřebolí, nuda má snad konec též, když komu nejsem slovo dlužen, pak slyším „jen si hřeš“.

Oči psí a oči lidí někdy skrývají i lež. Odvracím se v dialogu, říkám chci tu být, musím? Pociťuji: běž...

Vpředu vidím dlouhé cesty loukou, lesem, pohořím, cesty klikaté jsou, ale s lidmi z labyrintu časem se rád vynořím.

Vyrovnat se s minulostí je jak běžet maraton pro vavřín, když k zítřku, z přísad dnešních zvyků, obídek si uvařím.

Cesty dlouhé plné zvrátů, kdo přeje si prožít klid? Do dnů dlouhých, zimních možná letní akci básničkami nahradit.

Jak medvědě spící v sněhu, vyrobí si na čas byt, aby z jara mohlo na rozkvetlé louce si se sestřičkou skotačit.

Nevidím v tom mnoho smyslu harmonogram na rok udělat, to intuice vede mě dál, nechci jak robot se radovat.

Málem dal bych vale pocitům a dojmům. Jak šnek jen pc, diář, mobil nosím si na zádech svůj koldům.

Co den to dojem - jiný, někdy zasměju se fórům, jsem rád s tebou a blízko jiným unikátním tvorům.

Máš v sobě cosi to dává sílu, s rodnou zemí sepětí, pod krusťou ledu z ranní rosy hraboši jsou v doupěti.

Proč každý jiný je a přesto vše obraz se sjednotí, to důkaz pro mě, že poznávat lidi, z různých koutů se nejen v Ústí vyplatí.



Co nového ve Fokusu-Teplice

Před dvěma roky odešla Katka Horčíková z Fokusu-Teplice a místo ní přišla Michaela Písecká. Vede programy Bazální dílna a Solná jeskyně. Na Bazální dílně v současné době malujeme na textilní tašky různé náměty jako je: jahoda, opera v Sydney, londýnský autobus double decker a jiné. Na Solnou jeskyni chodíme zdarma do Prosetic u autobusové zastávky Plynárenská jednou za měsíc v pátek od 14 hodin na ¾ hodiny. Veronika Krátká, která k nám nastoupila přibližně před dvěma roky, vede program Trénink paměti, kde si procvičujeme paměť bludišti a různými slovními cvičeními.

U Povídání u čaje a kávy se střídají výše jmenované s Michaelou Kříženeckou i na ostatních programech mezi sebou se vzájemně zastupují podle potřeby. Na programu Malování a kreslení se nejčastěji scházíme s Marií, někdy s Radkem a já. Naposledy jsme kreslili Slavné budovy pod vedením učitelky z Gymnázia Teplice Radky Manákové například operu v Sydney, šikmou věž v Pise a televizní věž s restaurací Ještěd. Nově malujeme na námět fast food: hamburger, presso s hrníčkem a talířky nebo kávovarem. Malujeme olejovými barvami nebo džokondami, to jsou barevné křídly.

Program výuky Angličtiny vede peer pracovnice Fokusu-Teplice Kamila Prokopová. Program trvá hodinu ve středu jednou za týden od 13 do 14 hodin. Hodinu před a hodinu po probíhá Klubovna. Tento program vede další peer pracovnice Fokusu-Teplice Miroslava Mladová. Ta také vedla dva krát za měsíc program Plavání, který se konal vždy v pátek od 14-16 hodin. 29. dubna 2018 plavání skončilo z důvodu rekonstrukce Plavecké haly. Funguje jen fitness, squash a restaurace. Bazén se má předělat na jednotnou hloubku 120 cm a venku se mají postavit čtyři nové 25 m dlouhé dráhy a pro děti jeskyně. Rekonstrukce má skončit dokonce tohoto roku.

Do kavárny Fokus-Kafé v Teplicích začali chodit noví pracovníci: Filip, Renata, Iveta a Radek.

Martin Šebek



Černá díra

Jiří Štěpánek

Černá díra
která vše vtahuje
smutně zírání
vtáhne mě do sluje.

Vesmírem pluje
můj koráb rozhrkán
 pryč z temné sluje
chybí mu záruka.

Z dětství do života
životem postrkán
občas i lopota
když holub zavrká.

Strážci Času – ozvuk hlasu
černá díra smutně zírání
v předtuše dalších zápasů.

Strážce Času zbaven vlasů
kolik už bylo Zdrávasů?
a nepomůže paruka.



Koncert Depeche Mode v Praze

Eden Arena

A je to tady. Je právě poledne a kupujeme si jízdenky Ústí nad Labem Praha a zpět. Zároveň nasedáme do vlaku EC směr Praha a ve 12:13 se rozjíždíme. Cesta ubíhala rychle, ani jsme se se nenadáli a ve 13:40 jsme byli v Praze. A rychle na metro směr Želivského a pak tramvají směr Slavia. Asi ve 14:30 jsme na místě. Máme s Jiříkem trochu hlad, ještě že je na stadionu Mc. Donald. Tak jsme si zkrátili čekání na 16.00, kdy nás pustili do Areny. Asi v 18:15 začala hrát F.O.X. a V 19:00 hrála Raveonettes. Nic moc, ale v 19:45 se to stalo. Depeche Mode přišli na podium a za urputného řevu a jásotu zpívají na plné pecky. Poctivě a hlavně živě, což mě úplně dojalo. Jiřík mě utěšuje a líčí, jak koncert bude dále probíhat, Depeche Mode i publikum jsou skvělí. Zahráli 23 písniček a jedna lepší než druhá. Při známých písničkách, jako Personal Jesus, Enjoy The Silence, Everything Counts, či Walking in my Shoes jsme si s kapelou společně zazpívali chorály. No – zážitek na celý život, a když jsme si ještě doslova vyřvali písničkový předavek, tak se s úsměvem vrátili, Dave poděkoval a předavek odpívali. Po předavku se rozloučili a opět poděkovali a se slovy see you next time nás pozvali na repete do O2 Areny 31. 1. 18. Plná štěstí po 8 měsících čekání jsme se s Jiříkem oba moc těšili a dočkali se...



O2 Arena

A je to opět tu. Tentokrát ale ve 14:13 po obědě jsme rovněž nasedli do vlaku EC a vyrazili. Tentokrát jsme asi v 17:30 před O2 Arenou a musíme hodinu čekat na vpuštění do haly. Mezitím mě Jiřík ukazoval sousoší před O2 Arenou na památku mistrovství v hokeji 2004 a návštěvnost na akcích v Areně, které se zde konaly a návštěvnost je vyryta v dlaždicích okolo haly. V 18:30 nás pustili do haly a hodinu a půl jsme čekali

na začátek. Ve 20:00 začala hrát EMA, opět nuda a ve 20:45 se to opět stalo, průběh a atmosféra byly opět dojemné a fantastické. Tentokrát zahráli o dvě písničky méně...Mrzelo to, ale bylo to přesto opět skvělé a bez jediné chybičky jako v létě v Edenu, tak jsme jim dvě písničky odpustili a rádi, protože víme, že se k nám zhruba za čtyři roky nejpravděpodobněji zase rádi vrátí...Už se moc těšíme... Rádi je zase uvidíme. Taková radost. Jiříkovi jsem moc vděčná. Co pro mě v životě dělá a tak mi ani nevadilo, že nám o půlnoci ujel rychlík a tak jsme čekání do 5:30h krátili na Václaváku v KFC: 8:00hránojsme byli opět doma. Co dodat? Zážitek na celý život, který stál za to!!!! Moc Jiříkovi děkuji!!!!

Depeche Mode:

Dave Gahan 23. 7. 1962 Solo Vocals

Martin Lee Gore 23. 7. 19261 Solo Vocals
Guitars

Keyboards

Peter Gardeno 20. 2. 1964 Backing vocals

Bass Guitar

Keyboards

Christian Elgner 3. 3. 1971 Drums



Čtyři zdi (1998) – 1/3

Prozkoumávání Zotavení: Sebrané spisy Marka Raginse z Village

V tomto čísle Zrcadla zařazujeme článek od Marka Raginse vedoucího psychiatra v hnutí Recovery – neboli Zotavení, protože jeho obsah je i dnes velmi aktuální.

Po řadu let přicházeli do Village pravidelně delegace z Japonska, aby se zúčastnili našich „tréninků ponoření“. Mluvení přes tlumočnický bylo obtížné. Mluvení napříč kulturami bylo dokonce těžší. Tito japonští profesionálové, konzumenti a členové rodin žili všichni v kultuře s mnohem větším množstvím zdí, než v americké kultuře. Napsal jsem tento článek a on byl přeložen do japonštiny, aby jim pomohl zbořit zdi. Nicméně, po čase, jsem to začal považovat za více než aktuální pro naše životy v Americe. Je prostě těžší vidět vaše vlastní zdi, než zdi někoho jiného.

Nyní mám článek natolik rád, že ho rozdávám během téměř každého semináře, který dělám. Cítím, že přináší dohromady hlavní prvky osobní proměny v krátkém článku, přičemž zdůrazňuje obojí – zdi ke zboření a růst, o který má být usilováno potom, co skrz zdi prorazíme.

V roce 1989 povolil zákonodárny sbor státu Kalifornie financování tří modelových programů v oblasti duševního zdraví, zahrnujících Agenturu integrovaných služeb Village v Long Beach, částečně pro zodpovězení otázky „Funguje vůbec něco?“ Vytvořili jsme radikální odklon od tradičních služeb v oblasti duševního zdraví, se základy našeho systému na principech: psychosociální rehabilitace, výsledků kvality života a integrace v komunitě. Pravděpodobně jsme vytvořili nejdetailnější, jednotný a účinný program péče o duševní zdraví založený na zotavení vůbec. V posledních letech, povzbuzeni naším úspěchem se, jak naše pozornost, tak pozornost zákonodárců zaměřila na další otázku: „Jak může celý náš systém být více jako Village?“ Nepochybně je tu množství problémů úředních, týkajících se financování a projektování systému, významných ve vztahu k této otázce. Já bych se ale chtěl zaměřit na osobní problém, kterému musí zaměstnanci čelit.

Myslím si, že založení služeb duševního zdraví na zotavení je změna paradigmatu, která může konečně ze snu o deinstitucionalizaci udělat skutečnost. Jsme společnost, která propaguje přijetí lidí se zkušeností do hlavního proudu, místo izolace a ochraňování, která propaguje integraci všech druhů lidí, spíše než segregování těch nežádoucích. Jsme společnost podporující svobodu volby, tváří v tvář těm volbám úžasně



pozitivním i destruktivním a podporujeme nezávislost jednotlivce, nehledě na vážně roztržštěnou komunitu. V tomto typu společenství jsou služby péče o duševní zdraví založené na zotavení to, co je potřeba. Věřím také, že abychom mohli plně realizovat paradigma založené na zotavení, musíme změnit více než znaky na našich dveřích nebo formulářích, které používáme. Musíme změnit sami sebe.

Při pohledu nazpět rozpoznávám „čtyři zdi“, skrz které se musíme probourat, abychom se změnili: (1) Zed' medicínského modelu, (2) Zed' profesionalismu, (3) Fyzická zed' naší budovy a (4) Často skrytá zed' stigmatu a předsudku uvnitř nás. Energičnost naší Village, intenzita emocí a vřelost, a nakonec zotavení našich členů bylo důsledkem toho, že jsem se prorazili tyto 4 zdi.

(1) Zed' medicínského modelu

Můžu osobně napsat hodně o tomto průlom, protože pro mě, jako těžce trénovaného psychiatra, bylo to nejvíce osvobozující. Uvědomil jsem si, že moje práce není léčit nemoc. Je jí pomáhat lidem se závažnou duševní nemocí vést lepší životy v naší komunitě. Úleva od symptomů není ten cíl. Je jím zlepšená kvalita života.

Jistá žena mi jednou řekla „Můj psychiatr se mě ptá na mé hlasy, mou paranoii, můj spánek, vedlejší účinky. Nikdy se mě nezeptá na mě.“ Lidé, kterým pomáháme, nejsou jen zajímavými případy psychické nemoci. Jsou lidé prožívající hluboké lidské zkušenosti zničení a zotavení z duševní nemoci. Je klíčově důležité vzít v potaz obojí, jak ta osoba ovlivňuje svou

Čtyři zdi (1998) – 2/3

nemoc a jak nemoc ovlivňuje jí. Například všechny pocity deprese nebo zlosti nejsou příznaky; veškerý nesoulad není důsledkem bludu nebo nedostatku náhledu. Ne všechny prvky zotavení jsou důsledkem medikace, stabilizace a redukce příznaků.

Cesta k holismu není v přidávání zvláštní analýzy, jak je obhajováno bio-psycho-sociálním modelem, například. Je to interakcí jako celí lidé. Když potkáme někoho v krizi na krizovém lůžku, příliš si neposloužíme, pokud si nasadíme klapky našeho medicínského modelu a analýzou jejich neurochemických nerovnováh namísto, abychom jim pomohli najít naději, smysl jejich utrpení, a zodpovědnou cestu k zotavení. Když najdeme hladovou, osobu bez domova, neposloužíme si moc tím, že se budeme snažit nastolit medicínsky nezbytný, finančně krytý plán péče, namísto toho nasytit ho.

Když se zeptáme lidí, co jim nejvíce pomohlo, zmiňují jen zřídka naši moudrou diagnózu a propracovanou kombinaci léků. Zmiňují chvíle, kdy jsme byli lidsky laskaví a pečující, věřili jsme v ně a vzbuzovali naději, naslouchali jim, a kdy se díky nám cítili vzácní.

Zotavení není proces, během kterého je léčena nemoc. Je to proces, kterého dosahují lidé. Pokud máme propagovat zotavení, musíme na sebe vzájemně působit s lidmi, nejen s jejich nemocí. Musíme se probourat zdí medicínského modelu, abychom s nimi utvořili vztah důvěry. Jedna žena, která brala léky jen přerušovaně a jako důsledek hodně trpěla, mě jednou řekla, „Kdybych měla doktora, který by se mnou mluvil jako vy, brala bych svou medikaci.“

Všudypřítomná bezmoc, která sestoupila na naši práci, zmírňovaná jen vzrušením obklopující uvedení nové medikace, není výsledkem hranic lidského potenciálu. Je to výsledek obklopení nás samých zdmi medicínského modelu.

(2) Zed' profesionalismu

Když jsem byl na medicínské škole, bylo mi řečeno, že doktor musí zablokovat své emoce, aby mohl účinně dělat, cokoli je třeba, medicínsky. Učili mě také to, že moji pacienti musí být mnou utěšeni s tím, že znám všechny odpovědi a že se pro ně postarám o jejich nemoc.

Na psychiatrii mě učili, že dodržování hranic je velmi důležité a že rozmazávání rolí je třeba pečlivě předcházet. Zaměstnanci nemocnice mě učili, že jsou potřeba přísná pravidla, nutná k udržení kontroly nebezpečných psychotických lidí. Vodící čáry, za kterými zůstávali, skleněné zdi k oddělení nás od nich, a pravidelné výhrušky samotkou, omezujícími prostředky a nedobrovolnou injekční medikací vytvořilo potřebnou „strukturu“. Opravdu jsem taky nikdy nepochopil, proč jsme potřebovali koupelny rozdělené podle rasy.

Veškerá tato „profesionální vzdálenost“ vytvoří oddělenost, mezi zaměstnanci a pacienty, která působí velmi pohodlně a ochranně pro nás zaměstnance. Naneštěstí, obvykle poni-

žuje a odebírá sebevědomí, iniciativu a izoluje lidi, kterým se pokoušíme pomoci. Musíme pro sebe vypracovat jiné způsoby jak se cítit pohodlně a bezpečně, které by byly méně destruktivně než zed' professionalismů.

Abychom odvrátili lidi od toho být pasivní, bezmocní, nezodpovědní, neschopní pečovat o sebe, chronicky duševně nemocní pacienti, musíme přestat být aktivní, znát všechny odpovědi, brát na sebe zodpovědnost, opatrující, chroničtí profesionálové v oblasti duševního zdraví. Pokud mají mít jiné role, než pacient, musím mít jinou roli než „na medikaci tlačící“ doktor. Dokonce i v roli doktora, je mnoho aspektů, které byly postupem času zavrženy včetně přítele rodiny, pečujícího druha, důvěryhodného poradce, zpovědníka, léčitele, advokáta, osoby empaticky sdílející bolest a utrpení, motivátora a průvodce. Narážení na tyto dodatečné role nesmírně zvýšilo mou schopnost propagovat zotavení, přestože většina už není považována za profesionální, není vyučována, nebo otevřeně ceněna.

Dokonce ještě víc pomohlo, rozšířit se do jiných rolí za rolemi doktor-pacient. Pracuji navíc s lidmi s vážnou duševní nemocí jako s kolegy, na které spoléhám. Sdílím zkušenosti jako manžel, rodič, fanoušek Lakers, návštěvník kina, slabý hudebník, atd. Sdílel jsem s pacienty hotelové pokoje, vzal je na poznávací zájezd s mojí rodinou, nechal je přijít do školy mých dětí jako vzdělavatele v oblasti drogové prevence, byl jsem na jejich promócích, svatbách, porodech a pohřbech. Proboření skrz zed' professionalismů dramaticky prohloubilo náš vztah, náš oboustranný respekt, a náš osobní rozvoj. Jistá žena mi jednou řekla „Není to o tom, že byste sestoupil na mou úroveň, nebo že bych já vystoupila na vaší. Je to, jako by tu v první řadě nikdy dvě úrovně nebyly.“

(3) Zed' naší budovy

Před lety, když jsem pracoval v komunitním centru duševního zdraví, jsme měli velké obavy o depresivní ženu, která propásla schůzky a krátce před tím si pořídila zbraň. Neměla žádný telefon, takže jsme jí poslali několik dopisů, ve kterých jsme naléhali, aby nás kontaktovala. Několik měsíců poté se střelila a zabila se. Vůbec nikdy jsme nezvažovali vyjet pryč k ní domů a vidět jí jednoduše proto, že se to nikdy nedělalo. Bylo to mimo paradigma našich rolí. Mysleli jsme si, že pacienti chodili do klinik nebo nemocnic na schůzky, aby dostali léčbu a aby jim bylo pomoci.

Teď když jsme opustili naši budovu a stali se aktivně zapojení v životech lidí v komunitě, je těžké představit si to tak nedělat. Naši zaměstnanci tráví většinu času mimo naši budovu. Je tu jasný rozdíl mezi tím, aby někdo byl dobrý pacient spolupracující na léčebných aktivitách ve Village a mezi pomocí vylepšit někomu kvalitu jeho života a lépe se integrovat do naší komunity.

Když je někdo v závažné krizi, zaslouží si mít někoho, koho

Čtyři zdi (1998) – 3/3

zná a věří mu, že se mu pokusí pomoci, spíše než cizince – pohotovostní tým, nebo policii, kteří vyjeli proto, aby ho ohodnotili na nedobrovolnou hospitalizaci. Návštěvy doma jsou nedocenitelným prostředkem v době krize. Jsou také skvělým způsobem jak někoho poznat, opravdově pochopit, jaký je jeho život, ukázat ochotu setkat se tam, kde teď jsou a opravdu se zapojit. Nakonec, pokud se někdo má zotavit, jeho život bude probíhat v komunitě, ne v pečovatelském centru.

Směřujeme k tomu, ne sedět v kanceláři a mluvit s lidmi o tom, jak by se cítili ohledně dělání určitých věcí ve svém životě. Namísto toho vyjdeme ven a děláme věci vedle nich, i když jsou to úkoly tak světské, jako čekání ve frontě u kanceláře sociálního zabezpečení, nakupování jídla s někým, nebo učení se jezdit autobusem. Motivace je častá výzva pro lidi s duševním onemocněním. Často velmi pomůže, když tam mají někoho, dělajícího něco s nimi, než čelit tomu sám. To často vytváří možnost pro cvičení dovedností v konkrétní situaci a pomoci dané osobě vyrůst a zvýšit svou nezávislost. Propast mezi tím, mít někoho na vykonání věcí a vykonáním jich úplně nezávisle, je přemostěn tím, že zaměstnanci se k nim připojí v jejich komunitě.

Kontinuita péče, nebo více k věci, kontinuita vztahu, je klíčová pro úspěch. Cesty dosahující do komunity jsou nezbytné nástroje předcházející vypadávání lidí a lidí, kteří „padají do trhlin.“

O obhajování práv je také často usilováno neefektivněji v komunitě, kde lidé zdolávají obtíže nebo přímo čelí předsudkům. Někdy je naše práce, pomoci lidem s duševním onemocněním, aby se jim žilo v komunitě lépe a někdy je naše práce pomoci naší komunitě, aby se stala lepším místem pro život, pro lidi s duševním onemocněním. V obou případech potřebujeme prorazit zdi našich budov, abychom byli efektivní.

(4) Často skrytá zeď stigmatu a předsudků uvnitř nás

Jeden psychiatr, který měl výcvik ve Village, jež má sestru s bipolární poruchou řekl, že to bylo jen ve Village kde zmizelo oddělení a nebylo kde se skrýt, kde se musel konfrontovat s tím, jaké má opravdu city k lidem s duševním onemocněním. Většina předsudků, není výsledkem špatné vůle, ale může být nicméně škodlivé. Ta sestra v klinice následné péče USC, která k pacientům říkala „moji malí nemocňáčci“, když o ně s láskou pečovala, si neuvědomovala škodu, kterou dělala. Stejně na tom byl psychiatr, který chtěl vědět, jestli je to bezpečné, jíst sušenky v naší kavárně, které byly vyráběné někým se schizofrenií. Stejně ani psychiatra, která řekla, že by se necítila komfortně, kdyby jedla oběd s „těmi lidmi.“

Hluboko uvnitř nás všech jsou některé city vůči lidem s duševním onemocněním jako strach, obviňování, odpor, lítost, znechucení, atd. Čím víc se těmito city budeme propracovávat, tím méně ochrany budeme potřebovat, abychom se cítili komfortně, a tím méně oddělování budeme nuceni vnucovat. Navíc, hloubka našeho přijetí a vcítění, jako obou mocných nástrojů zotavování, se zvýší.

Nedávno jsem si všiml, že jsem osobně dělal opravdový pokrok. Jedna osoba se závažnou duševní nemocí šla po ulici, dost rozčuchaná, křičela na své hlasy. Dvě našťavané mladé ženy na něj křičeli „Odejdi pryč z téhle ulice, ty psycho.“ Já zakřičel zpátky přes ulici, „Myslím, že má stejné právo být tu, jako máme vy nebo já.“ A myslím jsem to vážně.

Lékařský ředitel psychiatrické nemocnice, kterou využíváme, mi jednou odpoledne řekl „Myslím, že důvod proč ve Village dokážete uspět s tak náročnými lidmi, když jiní to nedokáží je proto, že máte zvláštní typ respektu, který vaši zaměstnanci projevují všem vašim pacientům.“ Dokonce i kdybychom museli osobně bojovat, abychom toho dosáhli, nezaslouží si to o nic méně, protože usilují o zotavení.

S tím jak hlasy propagující paradigma založené na zotavování rostou, obzvláště přesvědčivé hlasy samotných lidí s duševním onemocněním, budeme nuceni na ně odpovídat. Můžeme ustoupit do bezpečí naší profesionální odbornosti, tlaku na zvětšení donucovací moci, a nepřihlížení k jejich touhám jako k nerealistickým a naivním. Nebo jim můžeme nabídnout pomoc, a tím často osvobodit ty samé, téměř zapomenuté hlasy uvnitř nás.

Role, kterou může Village hrát během toho, jak více lidí usiluje prorazit jejich vlastní zdi, je dávat vám naději a důvěryhodnost. Lze to udělat a funguje to.



Reportáž Jana Švehly z dovolené v Itálii – 1/3



Itálie! Jak dlouho očekávaná pauza v našem jinak nabitém kalendáři. I přesto, že mnohé z nás trápily těsně před odjezdem různé, ne zrovna příjemné neduhy. I tak jsme do cílového lázeňského města, 400 kilometrů jižně od italských hranic s Rakouskem dorazili v plném počtu. Bylo nás cca 20 a další 2 vedoucí dorazili podle plánu v pondělí autem, abychom se lépe dostali na místa, bez nutnosti dojíždět vlakem či autobusem. Jízda autobusem od CK byla rychlá a bezproblémová a 4 menší děti, které s námi byly ji zvládly bez ztráty kytičky. Většina lidí tak za 32 hodin, v sobotu, měla naspáno večer cca 1-4 hodiny podle toho, jakou pozici byli schopni v autobusu zaujmout, i v tom jsme prokázali velkou kreativitu.

Na druhou stranu byl příjezd kolem půl páté ráno okamžitou příležitostí vyzkoušet teplotu moře, každý v množství oblečení nepřímo úměrném odvaze dotyčného. Poté jsme zahlédli několik rybářských lodí, vyrážejících ještě za šera na lov. Vycházející slunce jsme přivítali pravou italskou kávou v malé kavárničce u přístavu kousek od mola s majákem a ruským kolem. I přes ospalost a předpovědi deště na další tři dny v nás hořela dětská radost: super - zvládli jsme cestu, jsme u moře. Potom, co jsme byli po poledni přivítáni obědem o třech chodech, včetně velkého rautového stolu už jsme věděli, že hlady trpět nebudeme. A opravdu den za

dnem zdejší Maestro kuchař dával vzniknout v jídelně s cca 50 hosty podle objednávky jedné lahůdce za druhou. Většina z nás pracuje nyní nebo pracovala v gastronomických službách Fokusu Labe, o to víc jsme si zdejší kuchyně cenili a poznávali jako součást italské kultury. Po ubytování jsme dostali našup informací od mladého delegáta, který perfektně zná zdejší atrakce, zábavní parky a možnosti vyžití v blízkém i vzdáleném okolí.

Někteří z nás vyrazili ještě na sobotní trhy a pořídili si něco hezkého na sebe nebo si jen zkusili smlouvat s místními, mimo kamenné obchody - je to, zdejší samozřejmost. Naopak, přijmout cenu výrobku, nabízenou prodejcem na pláži bez vyjednávání může přijít hodně drahé, ceny bývají i čtyřikrát dražší než právě na trhu. Ale kdo by si neudělal radost alespoň nějakou maličkostí. Po večeři jsme si ještě vybrali kýžené zájezdy pro jejich rezervaci a někteří z nás se ještě vydali shlédnout „zpívající fontánu“ a malíře v naší lázeňské destinaci - městě Cattolica.

3. den pobytu. Neděle byla ve znamení řešení zdejší a naší elektroniky.

I přes hledání obchodu jsme museli počkat do pondělí a koupit správné adaptéry. Zřejmě dokonce ani v celé Itálii nemají standardy zásuvek, nákup adaptéru měl mít



v pondělí pokračování, ale co, přšlo a tak jsme alespoň měli program. Ve volné chvíli jsme hráli karty nebo Scrabble, sdružovali se u espressa na balkóně a plánovali kam dnes či prostě na pokoji četli, pouštěli hudbu a odpočívali.

Dnes je pondělí, první pracovní den v Cattolice. Na snídani přicházíme mezi posledními, na devátou hodinu. Dáme si bulku s výborným trvanlivým salámem a sýrem. Menší záležitost představuje pak automat na džus, který je potřeba nejen zapnout, ale i vypnout, jinak se nezastaví. Poté, co někdo z nás naplnil tři kelímky džusu, se číšník uvolil a stroj vypnul. Naše dny plynou líně pomalu, nikam nespěcháme. Pondělí pravda, ještě dost přšlo. Poté co jsme dopoledne koupili redukce, jsme připojili některou elektroniku. Asi polovina z nás se dnes rozhodla, že navštíví vodní akvárium v Cattolice cca. 2 km od hotelu. Odpoledne jsme si vyprosili bezplatnou návštěvu hřiště na plážový volejbal v osmi lidech. Návrat na hotel byl zrychleným přesunem, jelikož začala slušná průtrž mračen.

V úterý nám naštěstí přivezli Tomáš s Milošem slunečné počasí a od úterka do čtvrtka bylo, jak hlásili v předpovědi, krásně. Na balkóně jsme, ne bez zábavy, nafoukli pět kol velikosti traktorových duší a většina účastníků zájezdu se přesunula na pláž. Tomáš nafoukl lehátko kruhového tvaru

o průměru asi dva metry se vzhladem melounu. Meloun se na moři ve středu proměnil v dětskou plovoucí pevnost a základnu pro skákání do vody a bezstarostnou plavbu. Dospělí se seč jim síly stačily, snažili vyškrábat na něj taky, ale málo komu se to zdařilo. Hráli jsme také, po kolena v moři, volejbal nebo v horkém písku plážový tenis dřevěnými pálkami. Večery byly opět ve znamení fantastických výletů za kulturou, zmrzlinou a místní gastronomií. Někdy jsme byli trochu ztraceni v překladu, ale chuť jídla a kombinace slané – sladké nás většinou pozitivně překvapila. Na zmrzlinu byla slyšet jen chvála, jednu jsem si dal i přes škrábání v krku což nebylo vhodné, ale ona byla tak dobrá ...

Ve středu si ještě někteří rozhodli jet vyhlídkovým vláčkem jezdícím po silnici na noční osvětlený hrad Gradara. S ostatními jsme se potkávali v kavárně, v centru města nebo na pláži. Během těchto dní jsme úplně zapoměli, že tu bylo deštivo.

Ve čtvrtek jsem skoro nestihl snídani v deset hodin, a nebyl jsem v tom sám. Večerka to opravdu nebyla, opravdu už nejsme mladí, tak mi to přišlo fair, partnerské, ne ve vztahu vedoucí – pacient, tak jak nás to štve mimo Fokus Labe, když se dostaneme do „pec“ . Vůbec je fantastické, že se člověk, o kterém někdo před několika lety někdo napsal, že

Reportáž Jana Švehly z dovolené v Itálii – 3/3



nemůže ani sám bydlet ani pracovat, dokáže jako schopný zorientovat se v cizině, užít si skvělou dovolenou, vyjít s penězi, které si předtím vydělal a najít si během týdne známé, a také pomáhat se starat během dovolené o děti cizí nebo své. Jsou to krásné dny plné neformálního poznávání a vlastně i team buildingu a vůbec růstu a ujistění se ve víře – mám na to.

Od 22 do 24 hodin byl čtvrtek jedinou možností, kdy jsme mohli jet na noční výlet lodí. Výlet lodí byl pro dost z nás vrcholným zážitkem co se týče skupinových aktivit. Myslím, že ani jeden z nás nelitoval, když jsme ve vysokých vlnách několik set metrů od pobřeží na Queen Elizabeth, když už byla tma jako v pytli, rozjeli skvělou zábavu jak pro dospělé, tak pro děti. Vlastně nešlo přehlédnout, že děti v Itálii nemají v 21 hodin večerku, ale mnohem později, ale mnohem později, např. Ruské kolo v přístavu Rimini, kam někteří z nás zavítali, zapínali až v cca v osm, ale večer. Loď krásně barevně zářila při odplouvání do Cattolické noci. Během plavby jsme dostali šumivé víno, vodu a výborné sládky. Letos jsme pečlivě vybírali jen ty otevřené a nepotkali nás tak zažívací problémy. Když jsme ve 12 příjžděli zpět, bylo už pobřeží vylidněné. O to ale víc to žilo na jiných promenádách a restauracích či barech.

Páteční výlet byl zas výletem do minulosti. Cesta do Urbina trvala jen přes hodinu autem, ale opravdu to stálo za to. Nejprve první skupina ranních ptáčat vyrazila po 10 té, druhou partu přivezl Miloš autem okolo 12 té. Zanedlouho po příjezdu nás přivítal vydatný déšť. Janu asi několikrát píchla vosa, což nás mrzelo, a poté, co jsme se se v 15 hodin sešli u rodné vily Raffaella Santi jsme na ostatní zapomněli. Po

1,5 hodině procházení a prohlížení si maleb, nábytku a keramiky odjela první parta domů. V pěti jsme pak prošli snad každý kout dóžecího paláce. Stavbu, jejíž fotku přikládáme, asi nelze popsat slovy. 6 metrů vysoké stropy, obrovské sklepení, banketní sál a místnosti pro „smetánku“ byly naplněny malbami, freskami a méně už nábytkem. Nalezli byste tu koberce cca 10x5 metrů a gobelíny. Krásnou intarzii dveří a stěn i keramické dlaždice na stropě doplňovaly dřevorezby. Obrazy měly často křesťanský námět. Svátí, poslední večere Páně nebo vzkříšení. Některé obrazy maloval známý Tizzian. V přízemí jsme pak našli náhrobky z mramoru z říše římské v latině i řečtině a mince z tohoto období ze stříbra a ze zlata. V komplexu jsme byli téměř sami a tak jsme si prohlídku užili a když jsme odcházeli, tak jsme se do onoho období tak vcítili, že by nás nepřekvapilo, kdyby kolem paláce přejel kočár. Po večeři jsme zhodnotili, co vše jsme za dovču zažili a během večerního líjáku si užívali posledního společného večera.

Ráno v sobotu jsme rychle sbalili a zašli na nákup na pláž a pizzu, na kterou jsme se těšili. V 16. hodin jsme už odchá-



zeli na autobus, který nás odvezl přes Brennerský průsmyk, Innsbruck, Mnichov, Plzeň a Prahu bezpečně do mého rodného města. V tu chvíli jsem byl rád, že můžu konečně natáhnout nohy, ale upřímně, ještě dlouho budu vzpomínat na zážitky z oné Perly Jadranu, jak ji Italové nazývají. Co víc dodat, až budeme příště cestovat kamkoliv, budeme moc rádi, když s námi pojedete i Vy.

Chrudošiví jsou Borolové (Výňatek z povídky)

Scott stále předkládal Emmě své stroje ke schválení. Obyčejně zavrtěla hlavou. Někdy se tvářila pochybovačně. Velmi zřídka dávala svůj souhlas. Tu nastávaly chvíle namáhavého a bláznivého čmárání na útržcích papíru a Scott, když prostudoval tyhle poznámky, přerovnával znovu a znovu kaménky, části strojů, kousky svíc a jiné harampádí. Chůva to každodenně uklízela a Scott začínal každý den znovu. Snížil se tak dalece, že podal částečné vysvětlení usouzenému otci, který v jejich hře nespatořoval žádný smysl.

„A proč je ten kamínek zrovna tady?“

„Je tvrdý a kulatý, tati. Musí tady být.“

„Tamten je taky tvrdý a kulatý.“

„Ano, ale tenhle ten je vespod mastný. Když už je člověk tak daleko, nemůže na věci vidět jenom to, že je tvrdá a kulatá.“

„Co přijde pak? Svíčka?“

Scott se zatvářil znechuceně.

„Ta až nakonec. Teď železný prstýnek.“

Vypadá to, pomyslel si Paradine. Jako skautská stezka v lese nebo poznávací značky v bludišti. Ale i tu je hlavním činitelem náhoda. Logika-ta známá logika-ustoupila důvodům, podle nichž Scott urovnával své haraburdí. Paradine vyšel ven. Ve dveřích se obrátil a spatřil Scotta, jak vytahuje z kapsy zmačkaný papírek a tužku a míří k Emmě, zamyšleně se krčící v koutě.

No dobře...

Bylo žhavé nedělní odpoledne, Jane obědvávala se strýcem Harrym, a tak nezbývalo než si sednout k novinám. Paradine se usadil s Collinsovým magazínem v ruce na nejchladnějším místě, které mohl nalézt, a ponořil se do prohlížení ilustrací.

Asi za hodinu ho z dřímoty vytrhl dupání v prvním poschodí. Scott volal rozjásaným hlasem:

„Už to mám, švestičko. Pojď...“

Paradine se z vrásky na čele jedním sklokem vymrštil. Když procházel halou, začal zvonit telefon. Jane mu před tím řekla, že zavolá. Držel ruku na sluchátku, když Emma zakvokala rozkoš. Paradine se zašklebil. Co se to ksakru tam nahoře děje? Scott zaječel „Podívej se, tudy je to...“

Paradine naprázdno polkl. Nechal telefon telefonem a pádil nahoru ve směšném nervovém vypětí. Dveře od Scottova pokoje byly otevřeny.

Děti pomalu mizely ve vzduchu.

Ztrácely se v útržcích jako hustý dým ve větru, jako pohyb v křivém zrcadle. Ruku v ruce odcházely směrem, který by Paradine nemohl pochopit, až zmizely úplně, zatím tam na prahu stál a třeštil na ně oči.

„Emmo...“ řekl vyschlým hrdlem. „Scotty!“

Na koberci ležely značky páté přes deváté- kamínky, železný prstýnek...haraburdí. Nesmyslná motanice. K Paradinovi zalétl lístek zmačkaného papíru.

„Děti, kde jste? Neschovávejte se... Emmo! Scotty!“

Dole ustalo jednotvárné pronikavé řinčení telefonu. Paradine se zadíval na papír v ruce.

Byla to stránka vytržená z knihy. Na okrajích a mezi řádky Emmino smyslu zbavené písmo. Jedna sloka veršů byla tak



proškrtána a nadita čmáranicemi, že byla téměř nečitelná, ale Paradine dobře znal Alenku a její cestu za zrcadlo. Paměť mu dodala slova...

Je smažno, lepě švihlí tlové se batoumají po dálnici, chrudošiví jsou borolové na mamné krsy žárnící...

Řekl si, úplně popleten. Hupity Dupity to vysvětlil. Dálnice, to je pruh trávy okolo slunečních hodin. Sluneční hodiny. Čas... mělo to co dělat s časem. Jak je to dlouho, co se mě Scotty ptal, co je to dálnice? Symbolismus.

Převzato z knihy Kouzelný svět Henryho Kuttnera

Vzpomínky

Blahoslava Dvořáková



Ležím v posteli a velmi se trápím. Nemám žádnou sílu. Jsem nemocná. Žádné východisko nevidím. Nikdo mi nerozumí, nikdo na tom není tak zle jako já. Bože, křičím. Pomoz mi! Jsem svázaná na rukou i nohou. Jsem v hlubokém vězení. Ano, „hluboké vězení“, to mi něco říká! O tom jsem četla v bibli. Byli to dva vězni, myslím, že se jmenovali Pavel a Sílás. Nohy měli v kládě. Bylo tam určitě mokro, studeno a tma ... a já začínám být vděčná za svou postel. Jak to tam vlastně vše probíhalo, vzpomínám, jako bych tam osobně byla přítomna. Zcela se nořím do příběhu, tak velmi starého, ale pro mě živého. Oni tam začínají zpívat a to tak, až je slyší spoluvězni. I já vstávám ze své postele a jsem vděčná. Za svůj domov za teplo, za jídlo, za klid v duši, za své přátele.

A teď zas z jiného soudku. To vám tak jednou opět ležím. Jsem nešťastná, vyčerpaná, až to bolí. Nevím vůbec, co si počít. Bože, pomoz!!! Venku je nevlídno, zima, sychravo a v mé duši podobně. Utišuju se a přichází myšlenka: Na rybníku jsou labutě, mají hlad a ty běž a nakrm je. Nemám



sílu, namítám. Nevadí, přemož se a jdi. A tak vstávám. Nakrájela jsem tvrdé pečivo a jdu na autobus. U rybníka není ani živáčka. A labutě, pěkný hlouček, jsou hladové. Všechny

přišly ke mně. Byla jsem moc ráda, že jsem poslechla to vnučnutí. A teď si představte: Jedna labuť, ta největší se začala šplhat po příkrém břehu nahoru a přímo ke mně. Dokázala to. Stoupla si těsně vedle mne. Měla jsem najednou velmi zvláštní a silné pocity. Ano, tato labuť jménem všech labutí přišla poděkovat. Nikdy na tento zážitek nezapomenu.

Ještě jednu vzpomínku, na to, jak jsem se pomalu dostávala z mých beznadějných stavů. To bylo tenkrát, když jsem byla ještě mladá. Zrovna jsem se vrátila z léčebny a nechtěla jsem se s nikým setkávat. Styděla jsem se za sebe a tak jsem opět ležela v posteli. Venku bylo dusno. Nebylo nic, co by mě těšilo. Už jsem si pomalu začala zvykat na to, že život je těžký, nic mi nedává smysl, často přemýšlím nad tím, že



už ani tady být nechci. A tu ke mně přijde můj táta a říká mi: „Jdi navštívit jednu stařenku, která stále pláče, že se o ni nikdo nezajímá.“ No jo, říkám si, já ji také nepotěším. Vždyť ani s nikým nemluví, protože nevím o čem. Ale můj táta stojí na svém: „Jdi!“ Připadá mi, že nesu na zádech velice těžký batoh, ale jdu. Stydím se zazvonit, ale zazvoním. Přichází otevřít milá stařenka, která se mnou mluví, jako bych byla zcela normální, a tak „svůj batoh“ odkládám. Protože právě začalo velice pršet a silná bouřka se přihnala, vyzvala mě, že se budeme spolu dívat na ty blesky, že takto se vždycky ráda dívá ... A mě vám najednou s tou paní bylo dobře. Ráda vzpomínám a jsem vděčná i za ty moje těžké psychické stavy, myslel jsem, že zcela bezvýchodné. A tak ani vy, prosím vás nevzdávejte to! To sluníčko za těmi mraky je schované někdy dlouho, ale je tam a zase ve svůj čas se ukáže.

Rozhovor s Eleanor Longden 1/3

Další ze série rozhovorů Erica Maisela z Psychology Today (www.psychologytoday.com). I druhý rozhovor se týká přístupu Zotavení.



Braní medikace a práce s ní vyžaduje vysoce individuální přístup, její vysazování může někomu pomoci, kdežto někdo se může vážně propadnout do nemoci. Jakoukoli změnu medikace probírejte se svým psychiatrem, který vás zná a ví jak medikaci upravit, aby se váš stav nezhoupł. 2 týdny po vysazení léků člověka nic netlumí, cítí se „jakoby lépe“, ale po 2 týdnech poklesne jejich hladina v krvi a člověku je mnohem hůř. Doporučujeme vyhledat si lékaře, který je ochoten s vámi o lécích otevřeně mluvit, jako můj, a nebrání se pozvolnému snižování medikace po krůčcích za zvýšené ostražitosti, zda se, jako u mě, nevrátí příznaky z počátku nemoci a léky musím i nadále brát. Je to naprosto individuální a vyžaduje to zvýšenou komunikaci s doktorem.

EM: Můžete nám říct trochu víc o vašem příběhu a o vaší cestě?

EL: Když jsem byla teenager na vysoké škole, začala jsem slyšet jeden neutrální hlas, který klidně líčil všechno, co jsem dělala ve třetí osobě „Ona jde na přednášku.“, „Ona opouští budovu.“ Jenže poselství nezůstávala netečná dlouho. Ten

den byl počátkem let hlasů a vizí jako nočních můr, děsivých bludů, které mě přiměli se v zoufalství sebepoškozovat a přivedli psychiatra k poznámce, že by bylo pro mě lepší, kdybych měla rakovinu, protože „By bylo snazší ji léčit, než schizofrenii.“

V podstatě jsem byla diagnostikována, zamedikována a vyřazen systémem, který nevěděl jak mi pomoci. Hlavní bod obratu bylo setkání jednotlivců ze sítě Slyšní hlasů (Hearing voices network), kteří byli ochotni uznat a porozumět zkušenosti traumatu a zneužívání, které jsem zakusila jako dítě a mladý dospělý, a jak tyto hrůzy z minulosti byly přijímány v současnosti. Byla to dlouhá cesta plná mučení, ale ve chvíli, kdy jsem začala vysvětlovat mou hrůzu a zoufalství z hlediska toho, co jsem přežila, mohla jsem se začít zotavovat. Že moje takzvané příznaky schizofrenie nebyly náhodné výsledky chemické nerovnováhy, ale spíše smysluplné zprávy od mé mysli o neúnosných věcech, kterými jsem prošla.

Nyní mám vzrušující život, který si užívám jako akademický a mezinárodní řečník, nemám žádné spojení se službami pro duševně nemocné a téměř deset let neberu medikaci. Přestože stále slyším hlasy, přijímám je nyní jako součást mě samé. A jakmile jsem se s nimi dohodla – ty zkušenosti,

Rozhovor s Eleanor Longden 2/3

kteřé zastupovaly a poselství, která chtěly sdělit – změnil se jejich charakter. Dnes jsou průvodci a spojenci ne mučitelé.

EM: Obhajujete „Přístup zaměřeným na zotavení“ pro vypořádání se s takzvanou chronickou duševní nemocí (SMI) a s traumatem. Co myslíte „přístupem zaměřeným na zotavení“?

EL: Zotavení je základní lidské právo, a zatímco zde zůstává velká míra pesimismu ohledně kapacity lidí se SMI zotavit se, důkazy ukazují, že to zkrátka není opodstatněné.

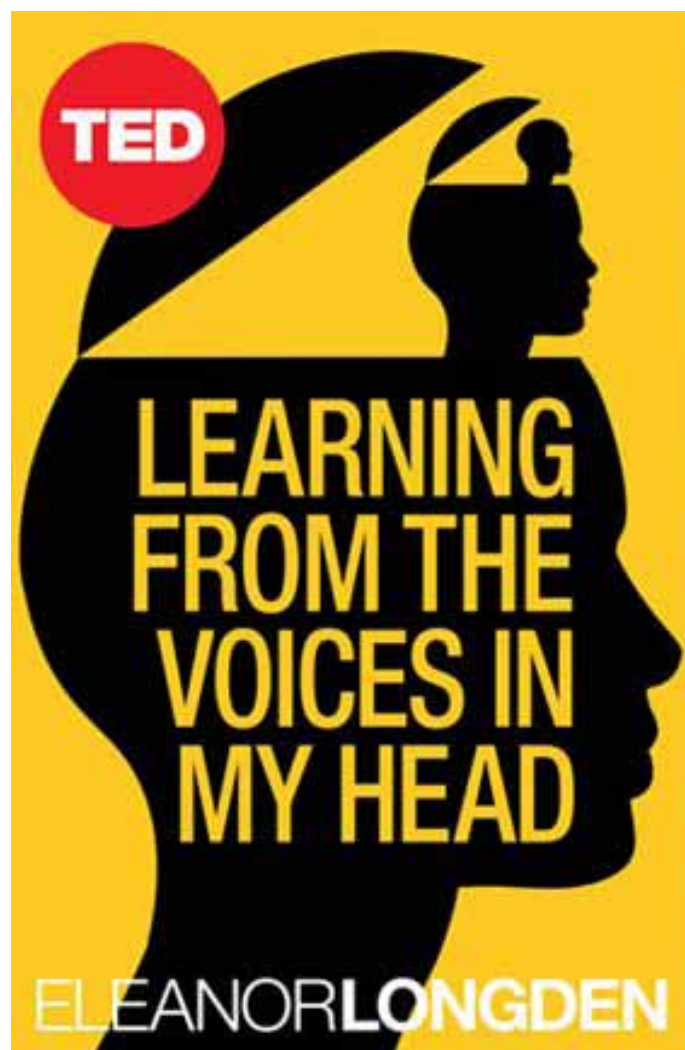
Přístup zotavení je z mého pohledu celostní a postupující cesta zaměřená na osobu a řešení, spíše než že by mělo pevný cíl, nebo koncový bod. Myslím, že je také velmi důležité rozšířit zaměření z klinického zotavení, na zahrnutí konceptu osobního zotavení: faktory jako naděje, identita, zplnomocnění, subjektivní význam a schopnost zotavování plnit individuální cíle dotyčného.

Na mé osobní cestě jsem strávila mnoho let uvízlá uvnitř

omezení způsobených reakcí na donucovací „léčbu“, která zdůrazňovala faktory jako podrobení se, dávání sedativ a tlumení. Na rozdíl od toho, odpověď zotavení na toto bylo porozumění, prozkoumávání a zaměstnávání se emocionálním významem mých zkušeností. Jak říká Ron Coleman, léčba je něco co je vám děláno – zotavení si děláte pro sebe sami.

Pro mnoho z nás je důležitou částí osobního zotavení přetvářející proces dávání smyslu vašim zkušenostem podle vašich vlastních okolností a používání této vědomosti k vedení skutečného uzdravování a růstu. Konečně, je také důležité, že se pojem zotavení nepoužije trestajícím nebo soudícím způsobem. Komplexní faktory jako stigma, izolace a beznadějnost jsou hlavní překážky v uzdravování, musíme toto uznat a nikoho neobviňovat pro neschopnost posunout se ve své cestě k zotavení.

Měl by tu být nadbytek soucitu, podpory a materiálních a emocionálních zdrojů pro ty kdo je potřebují; přesto by tu vždy měla být naděje. Abych citovala Pat Deegan, jinou dob-



Rozhovor s Eleanor Longden 3/3

ře známou postavu v tomto oboru.“ Je důležité potkávat lidi tam, kde jsou, ale neopouštět je tam kde jsou.”

EM: Může se nějaká osoba trpící jistým druhem emocionální nebo duševní nouze, v současnosti nazývanou SMI, zapojit do této práce na zotavení sám, nebo je potřeba „vnější“ nebo „dodatečná“ pomoc?

EL: Myslím, že ti, kdo vyvázli z péče o duševní zdraví, musí být vždy autority a autoři jejich vlastního procesu zotavování, ale nepochybně se tato cesta stane snazší, když máte spojence, kteří vás vedou na cestě. Je takové rčení že „Je třeba vesnici, abyste vychovali dítě“ a v mnoha směrech je potřeba komunita k podpoře příběhu zotavení. Pro tolik z nás se věci, které nás dohánějí k šílenství (zkušenost se ztrátou, traumatem, diskriminací nebo nespravedlností) odehrávají na tiché scéně plné hanby a osamocení. Zotavení je opak: je o znovu-zapojení a solidaritě. To je důvod proč organizace jako Hnutí slyšení hlasů mohou být tak nesmírně zplnomocňující, protože jednak udržují neotřesitelnou víru v sílu a odolnost jedince, ale také poskytují místo pro sdílenou podporu a vzájemné porozumění.

Osobně, jsem byla mimořádně šťastná, že jsem měla kolem sebe lidi, kteří se na mě nevykašlali – vztahy, které ctily a potvrdzovali mou nezdolnost, mou cenu a lidskost a mou kapacitu uzdravit se. Měla jsem ve zvyku říkat, že tito lidé mě zachránili, ale to co nyní vím je, že oni udělali něco dokonce důležitějšího: oni mě zplnomocnili, abych se zachránila sama.

EM: Kdybyste měla někoho milovaného v emocionální nebo duševní nouzi, co byste mu doporučil, aby udělal nebo zkusil?

EL: Pravděpodobně bych z počátku nenavrhl nic. Prostě bych si sedla a poslouchal popisu jeho zkušenosti s tím, co se mu děje, a jak tomu on rozumí. Poté bych dala návrhy a nabídla možnosti a zkusila bych udělat, co je v mých silách, pro to pomoci mu navigovat v tom, jak se cítí, aby to pro něj dávalo smysl.

Moje hlavní priorita v krátké době by bylo hledání způsobů, aby se cítili bezpečně, a že mají věci pod kontrolou, jak emocionálně, tak fyzicky. Bezpečí je totiž základna, z níž můžeme vyrazit dělat více dlouhodobé terapeutické práce. Byla bych si taky vědoma toho, že jeho potřeby a záliby se mohou během postupu po cestě změnit, takže bych se pokusila být přizpůsobivá ve zkoumání věcí, které by mohly pomoci.

EM: Co myslíte, že má pro vás připraveného budoucnost?

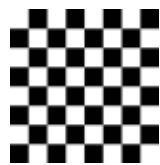
EL: Moje oblíbená mantra je „Nejlepší pomsta je žít dobře“ a to je v podstatě to k čemu mířím – žít dobře. Důležitou stránkou zotavení bylo pro mě posunout se přes přežívání mojí minulosti a namísto toho se pokusit vytvořit mírumilovnou, pozitivní a prospěšnou budoucnost. Velkou částí toho je rodina a přátelé, ale i má profesionální práce je pro mě velmi cenná.

Nedávno jsem na Universitě v Liverpoolu začala pracovat ve Skupině pro výzkum psychózy, což je naprosto úžasné. Znamená to, že se dostávám k práci s Johnem Readem, který je opravdový průkopník – jeho výzkum souvislostí mezi traumatem a psychózou je ohromně odvážný, rázný a inspirující. Budu taky pokračovat v přednášení a mluvení na veřejnosti a udržování mých vztahů s „Mezinárodní sítí pro výuku, vzdělávání a výzkum slyšení hlasů“ – Intervoice. Pro mě mnoho z tohoto pasuje k tomu, co nazývá Judith Herman „poslání toho přeživšího“; přetváření své osobní tragédie tím, že z ní uděláte základ pro společenské a politické působení.

Dr Eleanor Longden je výzkumnice, aktivistka v oblasti duševního zdraví a členka rady sítě Intervoice (<http://www.intervoiceline.org/>), nyní působí ve Středisku pro výzkum psychózy (<http://www.psychosisresearch.com/>) v Manchesteru v Anglii. Mezinárodně přednáší a publikuje o důležitosti zdůraznění psychosociálních přístupů zaměřených na osobu v případech komplexních problémů duševního zdraví. Je dřívější řečník na TED a autorka knihy „Učení se od hlasů v mé hlavě“.



Poněkud potrhlý velmistr



Bobby Fischer (1943 – 2008) americký šachista



Byl považován za nejlepšího šachistu všech dob a jeho souboj s Borisem Spasským přitáhl k černobílé šachovnici snad celý svět. Ale současně názorným případem, jak tenká a křehká může být hranice mezi šílenstvím a genialitou. Fischer se stal světovým šampionem, ale pak jeho mozek ovládla duševní choroba, stíhomam a schizofrenie. A muž s IQ kolem 180 se stal vyvrhelem a štvancem, který už nikdy nenašel klid.

Stal se jedním z nejmladších šachových velmistrů, když tento titul získal již v 15 letech. Ale tím kariéra rodáka z Chicaga teprve začíná. Brzy se stal hvězdou světového šachu a ve 30 letech nastoupil v zápase proti Borisi Spasskému o titul mistra světa. Velmistři Sovětského svazu vládli světovému šachu a mladý Američan jako velký antikomunista je rád veřejně provokoval. Několikrát zopakoval, že jim dá klidně dva body náskok a stejně je porazí.

A přesně to se stalo v Reykjavíku, kde boj o titul mistra světa probíhal. První partii nechal Spasského vyhrát a ke druhé nenastoupil, neboť pokračování ve hře podmínil celou řadou podmínek, od vlastního bazénu a auta až po čerstvý pomerančový džus před každým utkáním. Pak se vrhl do zápasu a Spasského doslova zničil. Přestože byl sportovní superhvězdou, měl kvůli svému excentrickému chování velmi špatnou pověst. Ostatně už ze střední školy ho vyloučili kvůli špatnému prospěchu a všichni organizátoři turnajů ho nesnášeli, protože za svou účast vyžadoval další peníze mimo stanovené startovné. Po vítězství nad Spasským se

jeho život otočil úplně jiným směrem. Přestal hrát šachy a stal se členem jakéhosi apokalyptického spolku. Jeho mysl ovládla paranoia, obával se, že se proti němu spikli Rusové a Židé a že ho chtějí zničit. Vozil si s sebou kufřík s protijedy, protože se bál, že ho Sověti chtějí otrávit. A současně si nechal vyndat všechny plomby ze zubů, neboť mu skrze ně prý posílají signály do mozku. V tomto rozpoložení už nenastoupil k obhajobě titulu mistra světa v roce 1975 a o pozici šampiona bez boje přišel. K černobílé šachovnici se však vrátil – když si v roce 1992, tedy 20 let po své slavné bitvě, zopakoval souboj se Spasským. Znovu zvítězil, ale protože se zápas odehrál v bývalé Jugoslávii, na kterou byly uvaleny sankce OSN, Spojené Státy na Fischera vydaly zatykač.

Od té doby Fischer kočoval po nejrůznějších evropských a asijských zemích, žil v Maďarsku i na Filipínách, a pokaždé, když vystoupil v médiích, vyvolal obrovský poprask. Byť sám byl židovského původu, vinil Židy z nejrůznějších konspirací, a když teroristé napadli 11. září 2001 Spojené Státy, prohlásil tento okamžik za nejkrásnější den v jeho životě a „popřál“ smrt Spojeným Státům. O tři roky později byl s neplatným americkým pasem zatčen na letišti v Tokiu, odkud měl být deportován do Spojených Států, kde mu stále hrozilo vězení, ale zachránil ho Island, který mu - z úcty k dávné bitvě v Reykjavíku – nabídl občanství. A právě zde strávil nejlepší šachista všech dob poslední tři roky svého života.

Z knihy Libora Budínského „Šílenství slavných“

Vtipy — haha, hehe, cha cha ... chichichi ...

„Vy už končíte, pane Novák, co se to s vámi děje?“ Ptá se hostinský štamgasta.

„Jo bohužel už musím jít. Doktorka mi povolila jen dvě pivka denně.“

„Ale já myslel, že vaše paní je prodavačka a ne lékařka.“

Lékař prohlédne pacienta a sděluje, co zjistil: „Pane Červenka, vy máte velice nepravidelný tep. Pijete?“ „Ano pane doktore, piju. Ale to rozhodně nemůže být od toho, protože já piju pravidelně.“

„Nováku, jak si dovoluujete na obchodní schůzce o mně vykládat, že jsem neschopný člověk?“ „To se omlouvám, pane řediteli, já jsem nevěděl, že je to firemní tajemství.“

„Pane Zajíčku,“ říká psychiatr pacientovi, včera jste vyprávěl ošetřovateli, že jste skrz mě při vizitě viděl jako přes sklo. Míváte to často?“ „Ne pane doktore, prokoukl jsem vás teprve včera.“

„Miluješ mě drahá?“ „Zbožňuji tě.“ „I když nejsem tak bohatý jako Franta?“ „Kdo je to?“ „Jeden můj kamarád.“ „A kde bydlí?“

Nemocniční zahradou prochází exkurze. Jeden ze zúčastněných uvidí na větvi blízkého stromu muže zavěšeného za paže a ptá se kdo to je. „To je pan Slíva,“ vysvětluje ředitel léčebny.“ To je zcela v pořádku, my si ho zatím nevšimáme, až bude zralý, spadne sám.“

U Nováků v kuchyni zvoní telefon. Dcera běží ke sluchátku, které otec zvedne dříve a slyší: „To jsi ty, rybičko?“ „Ne,“ odpoví otec, „tady je majitel rybníka.“

Povídá jeden policajt druhému: „Už jsi slyšel, že se náčelník otrávil alkoholem?“ „Vážně? A proč pil otrávený alkohol?“

„Pane Koenigswald“ praví pan Kohn, „mohl bych mít to potěšení a mluvit s vaší paní?“ „No, když tomu říkáte potěšení, pro mě za mě.“

Na začátku školního roku přivádí poslanec svého syna poprvé do školy a říká učitelce: „Budete učit mého syna. Když s ním nebudete spokojena, mohu vás dát přeložit na jinou školu.“

„Srdce máte jako zvon, pane Nováku,“ říká lékař po vyšetření. „S tím se určitě dožijete šedesátky.“ „Ale tu jsem oslavil včera...“ „No vidíte. A pak, že si doktoři vymýšlejí.“

„Máte návštěvu – je to manželka,“ volá do cely dozorce. „Proboha, řekněte jí, že nejsem doma.“

Host se rozčiluje v restauraci: „Pane vrchní, to si nenechám líbit, to kuře je jen kost a kůžel!“ „Snad byste nechtěl i peří?“

„Mami, já jsem tak šťastná“ chlubí se po dvouměsíčním manželství dcera své matce. „Pro mne existuje jen jeden muž.“ Moudrá matka dceru varuje: „To mám opravdu radost, ale dej pozor, ať ti na to nepříjde manžel.“

Křížovka

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

1. Německá automobilka
2. Luxusní německý automobil
3. Francouzská státní automobilka
4. Americký sporták
5. Americká řada automobilů
6. Francouzský automobil (Fantomas)
7. Nejstarší česká automobilka

Tajenka: Francouzská řada automobilů



číslo 103 / 2018

ZRCADLO



Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro faný duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM