

číslo 101 / 2018

ZRCADLO



Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fandy duševního zdraví
najdete také na internetu:

www.self-help-ul.cz

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Obsah

Předávání cen Mosty	5
Báseň z USA	6
Naše mysl je stále svobodná	6
Jarní fejeton	7
Rehabilitační pobyt Křivoklát	7
Králík	8
Hra kapek – báseň Ivany Doudové	8
Časoprostor – báseň Ivany Doudové	9
Milé jaro	9
Křížovka	10
Seznamka	10
Rozhovor o seznamce	11
Rozhovor s Lenkou	11
Rozlítá duše	12–17
Pod vládou elektrického šoku	18
Sténání – báseň Ivany Doudové	18
Večer u Hraničáře	19
Ragins Medication.....	19–21
Anekdoty	22

Redakce

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Vladimír Conk

e-mail: selfhelp@volny.cz

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.



Předávání cen Mosty

Dne 22. března 2018 jsme měli možnost zúčastnit se předávání cen NRZP v hotelu TOP EUROPE v Praze Chodově. S ing. Radkem Prouzou jsme se sešli v půl jedenácté na hlavním nádraží a počkali jsme na rychlík v 11.47 do Prahy. Cesta rychle ubíhala, venku trochu ještě vládla zima a do Prahy jsme dorazili něco po jedné. Stavěli jsme se v knihkupectví na hlavním nádraží, kde si Radek vzal časopis Klubu čtenářů a pak už jsme projížděli metrem trasy C do Chodova. Měli jsme desetitisíce lidí, v Chodově na zastávce autobusu č. 215 už přijížděli někteří účastníci předávání cen, také jeden vozíčkář a jeho doprovod. Dojeli jsme kolem sídla Agrofertu k hotelu TOP EUROPE, kde nás přivítala paní Martina Příbylová, a slečny uvaděčky nás posadily ke stolu č. 20, který jsme měli rezervovaný. Přesně v 15. 00 dorazila do sálu velvyslankyně České republiky v Bratislavě paní Livie Klausová. Předávání cen se účastnili také náměstkyně ministryně Výboru pro sociální politiku Radka Maxová, ministryně financí paní Alena Schillerová, náměstkyně ministryně MPSV ČR Jana Hanzlíková a poslanec PS Vít Kankovský. Chtěl jsem paní velvyslankyni předat časopis Zrcadlo, ale měl jsem vše uložené v šatně a už začalo vyhlašování vítězů. Moderátor pan Aleš Cibulka nejprve přivítal na pódiu šansoniérku paní Hanku Křížovou, po ní na podium přijel na vozíčku předseda NRZP pan Krása, který uvedl ministra zdravotnictví pana Vojtěcha Adámka, u kterého si dělal legraci z jeho ponožek a ten předal cenu Mosty v kategorii veřejné správy zastupitelům města Sokolov a jeho pracovníkům v oblasti bezbariérových přístupů a statutárnímu městu Pardubice a jeho pracovníkům v téže oblasti. Dále předal ceny střednímu učilišti v Uherském Brodě a jeho profesorům a dál všeobecné zdravotní pojišťovně České republiky. Celou akci zahájila paní velvyslankyně České republiky na Slovensku paní Livie Klausová. Poté vystoupil šansoniér Láďa Krendl, který ve mně svým chraplavým hlasem vyvolal nostalgii. Po té předal pan ministr zdravotnictví Vojtěch Adámek cenu Mosty v II. Kategorii nestátních subjektů z.s. Alsa a Ergoterapii družstvu invalidů a také Kinu bez bariér MFF Karlovy Vary. Jeho předseda pan Jiří Bartoška se omluvil z pracovních důvodů. Cenu také obdržela Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením a. s. v České republice. Opět zazpíval



Láďa Kreml a pak přišla na řadu naše „parketa“. Pan Krása, předseda NRZP a pan Adámek pozvali na pódium vítěze III. kategorie – osobnosti hnutí osob se zdravotním postižením pana PhDr. Mgr. Libora Novosáda Ph.D., pana Jana Popeláře, paní ing. Martinu Příbylovou, pana ing. Josefa Závíška a pana ing. Pavla Žáka Csc. Zvláštní cenu IV. Kategorie předal pan Krása spolu s panem ministrem Vojtěchem Aplikaci Záchranka, Ing. Zdeňku Bumbálkovi, České televizi, panu Šimonovi Ryšavému a Unii dopravy pošt a telekomunikací SROV. Poté opět zazpíval pan Láďa Krendl a zahrála skupina Hudební ateliér Zbůh Harband a celá akce byla výborně moderována konferenciérem panem Alešem Cibulkou. V hledišti byly také významné osobnosti jako paní Táňa Fischerová a další, s námi u stolu seděly paní ing. Martina Příbylová a její sestřenice. Poté program pokračoval rautelem, ale my už jsme museli spěchat na zpáteční autobus a vlak do Ústí, opět jsme se stavěli na Hlavním nádraží v malé literární kavárně a pak už jsme „frčeli“ rychlíkem zpátky do Ústí. Celá akce proběhla výborně organizačně zajištěna a my můžeme přemítat, kdo bude nominován na cenu NRZP Mosty příštím rokem.

Naše mysl je stále svobodná.

Naše mysl je stále svobodná. To našli bývalí vězni díky poezii.

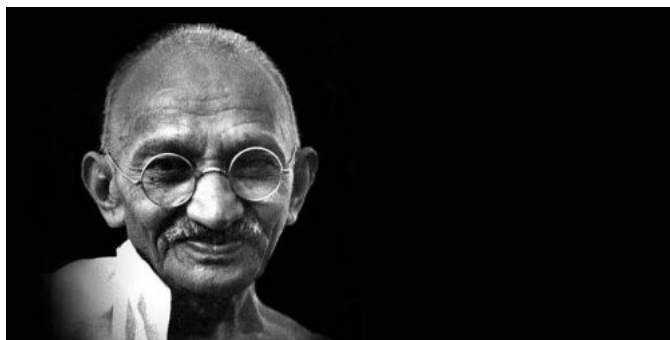
Toto je idea Knihy svobodné myšlenky a spisovatelské dílny. Tento program pracoval s teenagery obviněnými a uvězněnými jako dospělými v District of Columbia. Ve vězení Federálních věznic od roku 2002. To pomohlo mladým mužům vyslyšet jejich zkušenosti díky poezii WABU. Pozměnili jsme příjmení těchto básníků v tom duchu, v jakém byly jejich práce původně publikovány. Sami se nazvali „Velvyslanci poezie“. Poslechněte si čtení jejich následující poezie.

Brandon prožil čtyři roky ve federálním vězení za ozbrojenou loupež a pokus o ozbrojenou loupež. Dnes pracuje jako vrátný a říká o svém psaní „Nevěděl jsem, že mám tak silný hlas. Naučil jsem se, jak mu dát vyniknout a to se stalo uměleckou prací.“

Tyrone Turner WAMU

Narodil jsem se jako černý,
ale byl jsem nazván hrdým.
Šel jsem do školy,
ale byl jsem nazván němým.

Ptal jsem se na budoucnost,
ale dostal jsem vězeňskou celu.
Když jsem vyprávěl o svých znalostech,
oni pozvedli své zbraně...
Ne! To není pravda!
Jsem mladý, černý a vzdělaný.
Znám svá práva
A k tomu jsme oba byli stvořeni
stejnou myšlenkou.
To nás učinilo rovnými
ať se ti to líbí nebo ne.
Nejsem zahanbený nebo ustrašený.
Jsem král, který má sílu
uskutečnit mír – to je to, co říkám.
Nejsem tu kvůli „chatrči“ z krve
nebo k vyzývání k válce.
Jsem zde proto,
abych ukázal
Vysvobození.



‘Our Minds Are Still Free:’ These Former Prisoners Find Strength Through Poetry

Tyrone Turner

Once you’ve been behind bars, words can feel like freedom. That’s the idea behind Free Minds Book Club and Writing Workshop. The program has worked with teenagers charged and imprisoned as adults in the D.C. Jail and the federal prison system since 2002. It helps young men give voice to their experiences through poetry. WAMU has declined to use the last names of these poets in the spirit of how the works were originally published. They call themselves “poet ambassadors.” Listen to them read their own poems below:

Brandon

Brandon spent four years in federal prison for armed robbery and attempted armed robbery. Today he works as a janitor and says of his writing, “I didn’t know that I had a strong voice ... I learned how to let it out and it became artwork.

Tyrone Turner / WAMU Misunderstood - By Brandon

I was born black, but told not to be proud
I went to school to learn, but was called dumb
I asked for a future, but was given a jail cell
When I spoke knowledge, they raised their guns
What am I suppose to do? I’m young, black and dumb
No! this isn’t true
I’m young, black, and educated!
I know my rights — plus we were both made from the same thought
That makes us equal — rather you like it or not
I am not ashamed or afraid
I am a king who has the power to make peace I say!
I am not here to shed blood or raise war
I’m here to show you liberation...



Tyrone Turner



Brandon



Jarní fejeton

Letos na sebe dalo jaro dlouho čekat, ale dočkali jsme se. Je 3. března, na horách se sice ještě lyžuje, ale u nás v údolí teplota dosahuje 18 stupňů Celsia.

A ptáci zpívají o sto šest a všude raší jarní kvítí. Dnes jsme byli se Andrejkou a Šárkou projít Bertiným údolím, podléšky sice ještě nevyrazily, ale pupence se nalévají. Napadla mě říkanka z mládí: „Nalejvaj se pupence, nalejvaj se mraky.“

To není sice moc poetické, ale někteří lidé to tak mají.

Tak raději z jiného soudku. Tohle myslím už bylo v některém ze Zrcadel v minulosti, ale je to hezká básnička o jaru z knížky Raye Bradburyho Marťanská kronika.



Přijdou vlahé deště

Přijdu vlahé deště
zem se rozvoní,
vlaštovky se vrátí
z kraje mandloní
Zvěř procitne ze snů
v lesních peřinách,
motýli se vynesou
k pestrým květinám.
Vlaštovky se vrátí
Z kraje šeráků,
trnka vyšnoří se
v pestrou tuniku.
Kdo z nich o válku
se bude starati,
nebo to kdy se
Mír zas navrátí?
Samo sličné jaro-
nevěř nechceš-li,
sotvakdy se dozví
že jsme odešli.

Rehabilitační pobyt Křivoklát

Napsal Jan Bendl

Sešel se rok s rokem a chystá se tuzemský rehabilitační pobyt, který proběhne od 11. 6. do 16. 6. Jak už jsme v nadpise uvedli, jede se na Křivoklátsko.

Ubytovaní budeme v kempu Višňová – Hájek. Kemp se nachází poblíž řeky Berounky. I na tomto pobytu jsou naplánovány různé aktivity, jako jsou výlety. Je naplánován i táborák s možností opékání buřtů. V rámci výletů je mimo jiné počítáno i s výletem na hrad Křivoklát. Tak nám držte palce, ať máme hezké počasí. V dalším čísle napíšeme, jak jsme se na pobytu měli.



Králík

Pro Zrcadlo napsala Veronika Hnízdilová

Můj králíček se jmenuje Ferda, a když mě zlobí říkám mu Fredy. Dvakrát týdně mu měním podestýlku a vyberu bobky, vyčistím mu klec, jednou do roka ho koupu a časem vyčesávám srst a stříhám dráčky, ale když mu dorostou tak mu ostříhám znovu. Krmím krmivem pro králíky a dávám mu pamlsky a také mu dávám tvrdé pečivo zeleninu a ovoce. Králíka mám od roku 2015 a mám ho dva roky. V letošním roce mu budou tři roky. Chodím s ním ven na vycházky, když je na jaře i v létě teplo. Mého králíčka nechávám běhat po bytě a nechávám mu otevřenou klec, aby tam zase zpátky vlezl. Můj králík rád kouše kabely, ale já ho vždycky vyženu, aby to nekousal. Zrní mu sypu přímo do krmítka a také mu dávám vitamíny i proteiny. Když mi dělá nepořádek kolem klece, tak se na něj zlobím, co vyvádí, Ferda se na mně podívá, co mu to říkám. Mě ten můj králíček poslouchá na slovo. Ráda se s ním mazlím, protože má jemnou, měkkou a heboučkou srst. Dávám mu čistou vodu, ale než mu dám čistou vodičku, tak mu to vypláchnu vařící vodou a pak studenou, aby mu to tam nepáchlo. Ferda mě olizuje tím jeho měkkým jazýčkem, protože se o něj dobře starám a jemu je se mnou dobře. Ten můj malý králíček Ferdíček má ukousnuté ouško na pravé straně. Veterinář mi řekl, že to vůbec nevadí, ale mám mu to ouško mazat mastí, aby se mu to zahojilo. Můj Ferda skáče do výšek, kam dosáhne a také skáče nahoru na klec. Mého králíčka mám u mého přítele, Jirky, se kterým bydlím, a už si tam zvyká a začíná se mu u nás líbit. Také poslouchá mého přítele. Je moc rád, že je u mě a líbí se mu, že se o něj dobře starám. Mám z něj velkou radost, když mu něco řeknu, tak to platí, že pozoruje, co mu řeknu. V noci mě někdy budí, protože v kleci hrabe a chroupe a nás to někdy budí. Chci, aby se můj králíček Ferdíček dožil vysokého věku. Zvěrolékař mu jednou za rok aplikuje injekci proti králíčimu moru. Taková injekce stojí 350 Kč a za preventivní roční prohlídku platím 600 Kč. Králík Ferdíček je můj chlupatý mazlíček a mám ho moc ráda. Moc se těším, až půjdeme králíka ven vyvenčit na vodítku, na jaře i v létě, on si pěkně provětrá venku srst a začne jíst čerstvou travičku. Nejvíc mu chutnají pampelišky i sedmikrásy, ale i jiné květy a rostliny.



Hra kapek

Iva Doudová

Kapky stékají jedna za druhou,
spojí se,
rychle odtečou.

Zavři oči,
napiš do zápisníku:
dnešek byl báječný,
jasno, slunečno,
prožito s úsměvem,
s radostí.

Snad nechceš vyhrát první cenu
ve hře tohoto světa,
která nemá slitování.

Strach, zoufalství, beznaděj,
co tě strkají do popředí,
se mohou lehce stát mání,
která tě ovládne, ochromí.

A ty vždy vyhraješ
tu bolestivou hru kapek
stékající jedna za druhou.

Neotvírej oči,
prosím,
utři si jen tváře.

Časoprostor

Iva Doudová

V kopce zasmrádáš,
jak největší pijan a žebrák světa.

Ty, s divným jménem, z věků budoucích,
co cestuješ v čase, už jsi tu zas, co chceš;
šťouráš se v básních mých nehynoucích,
drzá jak stará opice, vlezlá jako všivá veš.

Porad', ať ve verších se nepletu,
než budeš ležet v hrobě;
je mi jedno, co líbí se světu,
chci vědět, co líbí se tobě.

Jsem rebel a ty se této cesty spas,
měj se na pozoru, vrať se k fraškám;
dali mi trest smrti, sám zlomil si vaz,
použij vtip, ať smějí se tvým hláškám.

Podstatu věci potřebuji znát,
co v tvém srdci vryto pobývá;
postavy a děj správně rozehrát,
dělej šibeničníku, času nezbývá.

Jean – Baptiste ten ví o frašce daleko víc přec.

Tam mě neposílej, je to lakomec.
Napoj se na mé vibrace,
budou ti zpívat ovace.

A teď bez legrace!

Vždy mluv krásnou svou rodnou řečí,

vlož rým a přestaň koktat, píšeš básně,
nebuď stále v křeči, vyjadřuj se jasně;
jadrná slova z krčmy použij,
slyšel jsem tě, dobře je znáš.

Už se zase vysmíváš?

Staň se bubnem, s kůží dobře nataženou,
ne prázdným sudem, co hloupě a dutě zní;
vlož perem myšlenku, staletím prověřenou,
tupě čumíš, máš snad hlavu popletenou?
Sedni a brkem popiš list, nemůžeš jen snít;
vyjadřuj se jasně, ne jak když prodíráš se tmou,
dělej, piš, nesmíš si nechat zpřetrhat nit,
zvučná a přímá buď, domněnky ať nevzniknou.

Drama s fraškou ruku v ruce, budou se u mě vodit,
tak jako noc a den stmíváním dokáží se spojit.

Hledej v rýmech spojení,
v tom je kouzlo básnění.

Francois dík, ať oprátka ti sluší.

Když nechají tě žít, vrátím se zpět.

Prohodíme zas pár vět?

Nezdržuj, William už čeká,
ty dvě děti láskou spojené nezachráním,
pro ně skončil tento svět,
nechám si jejich příběh,
znova a znova vyprávět.

Milé jaro, kde jsi?

Jana Boučková

Kde jsi? Kde jsi? Zatím (28. 3.) tu nejsi. Letošní zima byla velmi dlouhá a vejmi nepříjemná. Nemám zimu ráda, měla jsem jednu chřipku a zánět průdušek. Ale zase byly Vánoce a také teď byly Velikonoce. Jeden svátek za druhým. Když je hezký bílý sníh (což je pěkné), vydrží tak 5. hodin a pejsci to podělají. Ale je to spíš páníčka. Jak už jsem psala v minulém fejetonu, my máme myšáka křečika Míšu. Nic neznečistí, ale je to pěkný lump. Vyskakuje v noci z klícky, kterou se naučil otevírat a toulá se po bytě. Ještě že slyší na jméno a nevzetně se Po Vánocích se ho nám podařilo opít. Vaječným likérem. Dostal jednou líznout z prstu a byl jak starý alkoholik. Chvilí se motal po klíce, udělal pár nejistých kroků, upadl a hned usnul. Druhý den se nehýbal. Okolo poledne se probudil a pořád si zadníma nožkama třel tlamičku, nechtěl jíst. Večer si zase něco zakousl a koukal zle. Z toho jsme usoudili, že alkohol pro něj nebude to pravé a už ho opět nebudeme pokoušet. Ale my dvě si



vaječňák určitě dáme. Ředíme ho mlékem, přidáváme led, už slintám. Hlavně chutná o Velikonocích, těch vajíček, to bude. Velikonoce jsou krásné svátky, jaro, dobroty, a v neposlední řadě i řadě i Vzkříšení.

Vzkříšení všech nadějí, přírody, slunce a také Ježíše Krista. Až bude léto, zase budu nadávat, že je horko a já z toho funím, ale funím nadváhou a stářím. Podzim je také krásný a barevný, jsou ale plískanice a fuj, ani nemyslet. Doufám, že to bude krásný rok pro nás pro všechny. Mějme naději. Krásné jaro a zbytek celého roku Vám všem přeje Jana Boučková.

KŘÍŽOVKA

1. První pes ve vesmíru
2. Druh teriéra
3. Domácké jméno psa
4. Irský pes
5. Pes pro canisterapii
6. Čínské plemeno psa
7. Malý chundelatý psík
8. Anglický černobílý pes

Tajenka: Malý norník



Seznamka 24. 2. 2018

Ve Fokusu jsou klienti, kteří by se rádi seznámili, a to nejen pro vážný vztah, ale i jako kamarádi. Vzhledem k tomu, že mají málo příležitostí dostat se do nějaké společnosti, vyhledávají přátelství v rámci Fokusu Labe. Vzhledem k zdravotnímu stavu klientů je pro ně lepší seznámit se s někým, kdo má diagnózu a rozhodli se uspořádat malou seznamku pro zájemce z Fokusu Labe z Litoměřic, Liberce, Teplic a Ústí nad Labem. Členové skupiny peer konzultantů vzali tuto příležitost za svou. Vše probíhalo O. K. Pro lepší přehled organizátorů a všech byli účastníci rozděleni do dvou skupin, černobíle oblečené a barevně oblečené. V černobílém se dostavili ti, kteří měli zájem

o vážnější seznámení ve strakatém pak ti, kteří hledají přátelství. Honza Švehla zajistil nevťiravý hudební doprovod. Někteří si mohli zahrát společenské hry. Ti, kteří měli zájem o vážné seznámení, seděli u stolků pro dvě osoby a scházeli se zde za účelem pohovoru, který byl limitován časem pěti minut. Honza Švehla hlídal čas, který oznamoval cinknutím do skleničky, že uplynul plánovaný čas. Kolik lidí se seznámilo, není v tuto chvíli známo, ale známo je, že akce byla dobře připravena, za což děkujeme Vám, kdož jste přišli i Vám, kteří jste akci organizovali.

Jan Bendl



Rozhovor o seznamce s Radkou Paďourovou

Redakce: Radko, kdo měl tu ideu, vymyslet akci seznamka?

Radka: Bylo to více lidí a jejich inspirace. Brigita to rozvinula v Liberci, potom tady společně v Literárce...

Redakce: Co nyní plánujete v rámci seznamky?

Radka: V Zrcadle průběžně uveřejňovat inzeráty a další akce budou až příštím rokem. Mám ideu nedávat logo Fokusu,

bude to pro širokou veřejnost a ve spolupráci se self-helpem budeme lidi informovat. Daly se dohromady 2 páry – snad jim to vyjde.

Redakce: Jak se Ti daří vše „skloubit“ v práci?

Radka: Docela dobře, máme hodně práce, ale máme také prima kolektiv.



Rozhovor s PhDr. Lenkou Krbcovou Mašínovou (L. K.) a Jiřím Štěpánkem (J. Š.) 22. 2. 2018 Ústí nad Labem

L. K.: Myslím, že sté číslo zaslouží hluboké ocenění za tu vytrvalost, která v tom je vidět a myslím, že když někam přijdu a vidím, že tam ten časopis je takže je to vždycky příjemné a je důležité, že Vás to baví jako šéfredaktora a myslím, že je to práce pro Vás a že ti čtenáři se na to těší, že mohou přispívat a říkat svoje názory i psát svoji tvorbu i uveřejňovat svoji malbu a podělit se o své zkušenosti se svým životem a to je pro mě význam časopisu Zrcadlo. To je větší význam než měnit něco na obsahu. Myslím, že se snažíte hodně.

J. Š.: S kým byste chtěla dělat rozhovor pro toto číslo a s kým byste dělat rozhovor určitě nechtěla?

L. K.: Možná nerada s Trumpem (J. Š. Mě to napadlo taky) Ráda s Vámi a to doufám, že uděláme.

J. Š.: A co byste měla za otázky Vy pro mě?

L. K.: Proč Vás to baví, proč to ještě děláte? Co Vám to přináší? Jaký je smysl těch věcí?

J. Š.: Mě baví informovat lidi co se kde děje, kde proběhla nějaká akce, baví mě ozřejmovat lidem, že se mohou nějak prezentovat a ukázat ostatním (i zdravým lidem) co nás těší, co nás zajímá a ukázat jim, že v té nemoci nejsou sami.

L. K.: Když jste studoval na gymnáziu, měl jste někdy to

literární střevo, psal jste někam, tvořil jste?

J. Š.: Pro žádné noviny jsem netvořil a psal jsem jenom školní práce. Nepsal jsem tolik.

L. K.: Vy jste spíš maloval.

J. Š.: To malování přišlo až s tou nemocí, ty fantazie a tak podobně.

L. K.: Jestli je to pro Vás záliba nebo koníček, srdcová záležitost?

J. Š.: Je to způsob jak se vypořádat s mou psychickou nemocí.

L. K.: Když máte něco napsat nebo vytvořit je to pro Vás zábava nebo Vás to spíš obtěžuje?

J. Š.: To je těžká otázka. Někdy mi to přerůstá přes hlavu. Když si uvědomím, kolik lidí má zájem publikovat, tak si říkám, že není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem. Nemohu opravdu otiskovat všem všechno, ale dělá mi radost, když zjišťuji, že lidé ten časopis čtou, že je to pro ně zajímavé. Někdy občas dostanu řádku, co se nepovedlo, že jsem zvorl křížovku, že mluvím moc o sobě, že nedávám prostor ostatním, což doufám v tomto čísle není.

Rozlitá duše

Jan Horák

Liberec 2016

Motto:

„Poznání Boha bez poznání vlastní bídy vede k pýše. Poznání vlastní bídy bez poznání Boha vede k zoufalství. Poznání Ježíše Krista činí střed, protože nalézáme v něm Boha i svoji bídu.“

/Blaise Pascal/

Rozlitá duše 03

Úvod

Autor tohoto pojednání o možnostech svépomocné skupiny, Jan Horák, se narodil v roce 1951. Vyučil se černému řemeslu a věnoval se aktivně silovému sportu. V roce 1979 odmaturoval na večerní střední průmyslové škole strojní a vstoupil do KSČ s iluzí, že se tato strana dá reformovat zevnitř. Jeho zklamání z liché naděje, zklamání z vlastního selhání a neschopnost čelit vnitřním i vnějším tlakům vyústily v roce 1985 až do psychického onemocnění. O této zkušenosti a o zkušenostech s křesťanskou vírou, láskou a nadějí se snaží podělit ve svých poznátcích „Rozlitá duše“ se všemi, kteří denně zápasí s depresi, vlastní bezvýchodností, obavami a beznadějí. Celá tato práce je vlastně o hledání cest k úzdavě - zdraví tělesnému, duševnímu a duchovnímu. Tato cesta mohla však doopravdy začít až při Sametové revoluci, kdy autor na celopodnikovém shromáždění zaměstnanců veřejně vystoupil, připojil se k stávkujícím studentům a odešel z KSČ.

V roce 1985 poté, kdy chodil i s vysokými horečkami do práce napsal v chorobném zoufalství doporučený dopis tehdejšímu předsedovi vlády Lubomíru Štrougalovi. Následoval transport do uzavřené psychiatrické léčebny. Jeho první velice neblahá zkušenost z hospitalizace do uzavřené psychiatrické léčebny byla asi taková:

První nepříjemnou zkušeností bylo, že s ním v léčebně téměř nikdo nehovořil! Netušil, proč je právě zde, ani kolik týdnů či let zde bude uzavřen. Neznal téměř žádná svá práva. Hned druhou bylo, že po výstupu se zdravotní sestrou, aby byl propuštěn, byl násilně umístěn do tzv. klece a vedlejší účinky působení velkých dávek léků byly takřka neúnosné! Chtělo se mu umřít. Ke komu se v takové zoufalé situaci obrátit? K lékaři? Ke zdravotní sestře? K vyděšeným příbuzným? K pacientovi? K Bohu?

Pro člověka, který je psychicky postižen, nestačí pouze souhlasit s konstatováním, že duševní onemocnění je nemoc, a proto je třeba brát léky. Je to zároveň totiž výzva: "Jak se k tomuto problému sám postavíš?" Tento vnitřní postoj je nesmírně důležitý, neboť nám buď otevírá nebo uzavírá možnosti a přístupy k úzdavě. Je těžké hned po nemoci vnést do svého rozbořeného života, poznamenaného krizí hodnot a vztahů, určitý řád. Důležitým je nalézt tu svou jistotu platných trvalých hodnot, o které se lze opírat právě v nemoci. Mezi takovými hodnotami našel víru, naději, lásku, přátelství, úctu, toleranci, odpuštění aj.

Mnohem později celou záležitost v sobě zpracoval do tohoto podobenství o řidiči a autě:

Rozlitá duše 04

„Ve svém dosavadním životě jsem jel svým „autem“ nepřiměřenou rychlostí. Nerespektoval výstražná znamení, nedával přednost v jízdě, neprováděl preventivní prohlídky a nutnou údržbu. Tím se stalo, že „auto“ velmi nepříjemně havarovalo. Bezpodmínečně nutnou se stala péče v autoservisu. Nyní je opět schopné jízdy, ale jen s velmi omezenou rychlostí. Bude tedy velmi záležet na tom, jak smysluplně „auto“ uřídím, kterým směrem a kam vůbec pojedu. Také směrovky a ukazatelé zákazů a příkazů - Dekalog jsou tu proto, aby i mne ochraňovaly na bezpečné cestě k cíli. Toho všeho lze dosáhnout nikoliv z vlastních sil, ale jen z lásky v Pánu Ježíši Kristu.“

Otázky po smyslu života a jeho cíli si před tím nikdy s takovou naléhavostí nekladl. Také co je Pravda, Dobro a co Zlo. Lze dnes ještě skutečně věřit v Boha? Až po Sametové revoluci se od roku 1990 z podnětu psychiatricky, MUDr. Michaely P., psychotici pravidelně scházeli v klubu společně se stejně handicapovanými přáteli. Témata setkání se měnila, mnozí odcházeli, jiní přicházeli, ale společný duch těchto setkání zůstával. Tak se pomalu rodila i Svépomocná skupina Doteky. Členové navštěvovali hospitalizované psychotiky, absolvovali společné výlety, vzájemně se sdíleli nad Písmem svatým, sháněli sponzorské dary apod. Za dobu působení této svépomocné skupiny Jan Horák zaznamenal určité poznatky, které mohou být pro někoho snad i nadějí.

Svépomoc vznikla vyhlášením a realizací několika společných pravidel, která s Boží pomocí jsou funkční, tvořivá a etická. Svépomoc je vlastní dobrovolná cesta. Nelze ji někomu vnucovat, ani ji vlastnit jen pro sebe. Je nutno ji hledat a na míru ušít. Setkali jsme se přitom s mnoha profesionály. Někteří byli velmi vstřícní, jiní chtěli druhé ovládat a jimi manipulovat. Ačkoliv v systému poskytování psychiatrické péče došlo k některým změnám, přesto i nadále někde přežívá paternalismus neboli blahosklonné přezírání. Je přitom zajímavé, že podobný jev se vyskytuje i u některých handicapovaných, kteří se však za celá léta ze svých „zakonzervovaných pozic“ nepohnuli ani o píd'. Lze se také setkat s extrémní obětavostí, kdy například jeden člen svépomocné skupiny posílal často dárcovské balíčky pacientům do psychiatrické léčebny, až se sám přitom významně systematicky zadlužoval. Jiní a není jich málo, byli notoričtí žebráci o peníze na cigarety a alkohol. Nikdo z nich neměl zájem o „motyku“ v podobě příkladu, jak si vypěstovat své „vlastní brambory“ - například: namalovat obraz, složit báseň, něco napsat, naplánovat společný výlet, či něco dobrého upéct, podělit se o dobrou zkušenost, aby to mohlo potěšit a povzbudit nejenom je samotné, ale i ostatní.

Známé rčení praví: *"Lékař léčí, ale Pán Bůh uzdravuje"*. Proč se spojuje úzdrava

Rozlitá duše 05

právě s duchovnem? Mimo jiné také proto, že dříve bylo ve společnosti tabu hovořit o sexu a nyní je to vírou v Boha inspirovaný život s handicapem. Přitom je známo, že máme tělesnou, duševní a duchovní stránku.

Co nám k tomu uvádí úryvek z knihy N. G. Holma: „Úvod do psychologie náboženství“?

„Zjištění souvislostí mezi religiozitou a zdravím tedy nezávisí jen na chápání duševního zdraví, nýbrž stejně tak i na různých formách religiozity. Výzkum zaměřený na toto téma od Allena E. Bergina 1983 jistil negativní souvislost mezi religiozitou a duševním zdravím v 23%, pozitivní souvislost ve 47% a vůbec žádnou v 30%. Kvapné a zjednodušující závěry o vlivu náboženství na duševní zdraví je tedy nutno odmítnout. Je třeba postupovat diferencovaně“.

Kdo jsem a jakým způsobem mohu sám sebe ovládat a řídit? Tyto a jiné otázky si autor často kladl a stále klade. Odpověď není vždy hned po ruce. Začal se vzdělávat, učit se cizím výrazům a studovat různé odborné výklady. Dospěl k poučení, že není ani tak důležité, proč k nemoci došlo, jako k čemu nám má tato příležitost posloužit do budoucna. Tehdy našel svůj správný směr a také příležitost něco podstatného ve svém dosavadním životě změnit. Na jedné straně zde stály návyky, stereotypy a závislosti, na druhé tu byla nejistota i určitá naděje. Ptáte se, z čeho tato naděje pramenila? Určitě to souviselo s tím, co považujeme v životě za nejdůležitější. K tomu, aby správně provedl svou volbu, mu pomohlo Ježísovo Podobenství o dvou stavitelích z Mt 7,24 - 27:

„A tak každý, kdo slyší tato má slova a plní je, bude podoben rozváznému muži, který postavil svůj dům na skále. Tu spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a vrhly se na ten dům, ale nepadl, neboť měl základy na skále. Ale každý, kdo slyší tato má slova a neplní je, bude podoben muži bláznivému, který postavil svůj dům na písku. A spadl příval, přihnaly se vody, zvedla se vichřice, a obořily se na ten dům; a padl, a jeho pád byl veliký“.

Bylo to pro něho nečekané oslovení. Jako by před tím stále někde bloudil, ale najednou našel pevný bod a zachytil se. Padl sice na tvrdou zem, ale nezůstal jen ležet a naříkat. Co ho napřímilo a znovu postavilo na nohy, jaká to byla síla? Byla to jeho slabost, která se proměnila v pokoru. V pokoru před Někým, kdo stvořil tento svět i nás. Každý člověk musí něčemu sloužit. Buď je to k dobrému, nebo ke zlému, jinou volbu nemáme. Proto věří, že dobro a láska buduje, napřimuje, může pomoci uzdravit a obnovit. Někdy je však nutné nejprve projít nemocí a utrpením. Potom pro nás mají větší význam pojmy jako: Pokora, Dobro, Bůh, Ježíš, Láska, Odpuštění...

Odborníci a zkušenost radí, že blud nelze nikomu z psychicky nemocných vymluvit. Je to plýtvání energie. Existují však u každého více či méně zdravé stránky jeho osobnosti, se kterými lze i spolupracovat a rozvíjet je. Pomáhá nedělat si o nikom žádné iluze, ale být mile překvapen, pokud se něčeho i

Rozlitá duše o6

docela malého, podaří společně dosáhnout. Těmito téměř neviditelnými a ne příliš zviditelňovanými procesy vede cesta k uzdravě, neboť se to děje skrytě!

K Anthonyho definici vize uzdravy nelze více dodat. Hovoří velmi výstižně:

„Úzdrava je popisována jako hluboce osobní, unikátní proces změny přístupu, hodnot, pocitů, cílů, schopností anebo rolí člověka. Je to o žití spokojeného, nadějného a přínosného života navzdory omezením způsobeným nemocí. Úzdrava zahrnuje vývoj nového smyslu a účelu života člověka“.

Je dobré být tu nositelem naděje i se svým omezením, pro druhé handicapované přátele. Takové naděje, kterou člověk obdrží třeba prostřednictvím duševního onemocnění a uzdravy s Boží pomocí. Nakonec vše nějakým způsobem pomohlo celé Svépomocné skupině Doteky i jednotlivcům nalézt vlastní poslání, víru, naději, lásku a být za život s omezením vděčný.

Pod vládou elektrických šoků

Emil Post – americký matematik, 1897–1954

Jeho život byl jeden velký nekonečný zápas. Jako dítě přišel o ruku, ale fyzický handicap byl ničím ve srovnání s jeho duševním utrpením. Od mládí trpěl těžkými depresemi, které mu přinášela jeho bipolární porucha. A protože tehdy nebyli žádné léky, jež by uměly zmírnit prokletí manických i depresivních výkyvů, trávil měsíce v psychiatrické léčebně, kde přežíval pomocí poněkud drastické metody – elektrických šoků. A jeden z nich mu byl nakonec osudný.

Narodil se v židovské rodině na rozmezí Ruska a Polska, ale jeho rodiče emigrovali do Ameriky a usadili se v New Yorku. Od malička byl velmi chytrý a bystrý, zajímala ho především astronomie, které se chtěl věnovat. Ale nešťastná náhoda, při níž přišel ve dvanácti letech při automobilové nehodě o ruku, změnila jeho plány a talentovaný chlapec začal studovat matematiku. A právě v ní měl brzy dosáhnout velkých úspěchů. Zajímali ho problémy moderní matematiky a logiky a po ukončení vysoké školy se dal na dráhu vysokoškolského pedagoga spojenou s vědeckou činností, během níž objevil či odhalil řadu matematických zákonů a teorií. Jenže právě velké psychické vzrušení a mozkové vypětí při objevu jedné z teorií způsobily vážný atak manicko-depresivní poruchy, která ho sužovala od mládí až do konce života a podle jeho slov byla tisíckrát strašnější než veškerá bolest a utrpení, které zažil při ztrátě své paže v dětství. Jenže bipolární poruchu nelze vyléčit. POST si proto zavedl jakési psychohygi-

enické pravidlo a svým výzkumům se věnoval striktně jen tři hodiny denně, aby se vyhnul přílišnému psychickému vzrušení z úspěšné práce, které vedlo k manickému ataku a později se překlátilo do těžké deprese. Jenže ani to nepomohlo, v pětatřiceti letech musel už podruhé přerušit svou vědeckou i pedagogickou kariéru, tři roky bojoval se svou nemocí, když se pobyty v léčebně střídaly s relativně klidnějším obdobím v soukromí domova. Po svém návratu byl opět v plné duševní kondici, objevil a publikoval řadu dalších zajímavých matematických zákonitostí. Ale nevléčitelné deprese se stále vracely, POST se snažil pracovat doma a jeho manželka mu přepisovala na stroji jeho objevy a teorie, přitom se starala o domácnost a vychovávala jejich dceru. Čas od času zůstávala se vším sama, neboť POST trávil nejtěžší období v blázinci, kde lékaři „lččili“ jeho deprese elektrickými šoky. Byla to hrozná léčba, ale nic jiného, co by alespoň částečně fungovalo, v té době neznali. Po sérii elektrických šoků nejtěžší deprese ustala a pacient se vrátil do relativně normálního stavu, nicméně zatížení organismu touto „lčbou“ bylo obrovské. A tak není divu, že jednou, při sérii dalších šoků, Postův oslabený organismus zákrok nevydržel a geniální matematik zemřel v 57 letech v blázinci na infarkt.

Z knihy Libora Budínského „Šílenství slavných“.

Sténání

Iva Doudová

kudy se dát
hodiny tikají
kočka mňoukla
začala drápy
slunce se schovalo
neblaho

slzy stékají do koryt
radost bezedná
kalem naplněna
na kůži strie
mrholí
vlak projel hlavou
zatmění

buchty plněny žluklým mákem
potopená loď se stala vrakem
ošklivé tváře
otevřená klec
tělo proklál rezavý meč
a duše sténá

okna nezasklena
vymláčena už před lety
povadlé květy
opadaly
hrady a zámky
vykrádali

psí štěkot
točit se v kruhu
dopisní schránka hnitím přel-
něna
otrávena cancy
vyznáním k tanci

vyhladit těch plno vrásek
nestačí
chce se zvracet
díra v kapse
ledy se ztrácí
značka se zákazem vjezdu
hlava položena na špalek
nebolí
v létě ani v lednu

Večer u hraničáře

Za okny světla
Letního kina
Snad jsi se spletla
Snad už jsi jiná.

Nemoc se vleče
Je pěkně hnusná
V kostele vleče
Modlitba smutná.

Snad nejsem špatný
Snad nejsem zlý
Měsíc je matný
Sny utekly.

Musím se učit
Jak mysl čistit
V řece se smočit
Toť úkol jistý.

Jiřka má svátek
Ať její veselo
Až bude pátek
Otázky na tělo
se vynoří.

Zrcadlo vyjde
Toho se nebojím
Ivanka přijde
Snad práci ustojím.

Ragins Medication 01

Přestože tento text je „starý“ 25 let, v mnohém se nás týká a rozebírá věci, které můžeme řešit i dnes. Proto jsme se spis vedoucího psychiatra v hnutí Recovery Marka Raginse, rozhodli zařadit do tohoto Zrcadla.

Partneři při spolupráci na medikaci.

Prozkoumávání Zotavení: Sebrané spisy Marka Raginse

Dan Wiesburd je otec velmi příjemného muže, jehož kariéra na Harvardu byla vykořisťována schizofrenií. Jako výsledek Dan použil své značné schopnosti jako obránce, tvůrce filmu, organizátor, vyučující a celkově vzato agitátor, za zlepšení služeb duševního zdraví. Jeho snahy byly klíčové pro vytvoření právních předpisů, které financovaly Village a pokračoval v pomoci Village i během následujících let. V jeho roli, jako vydavatele čtvrtletního časopisu Kalifornské aliance duševního zdraví (naší státní sekce mocné národní organizace pro rodiny, podporující při advokacii v oblasti duševního zdraví, při vzdělávání a při vzájemné podpoře), vytvořil jedno celé číslo věnované Village v roce 1993. Články popisující náš rychle vznikající program poskytli rozmanití zaměstnanci, členové, administrátoři a vnější vedoucí včetně mě. Stále schraňujeme kopie starého čísla, abychom je poskytli návštěvám, které o ně mají zájem, protože zachycuje bolesti růstu a vzrušení těch brzkých let transformace.

Každý z nás napsal o tom, jaké transformační kroky bychom udělali, aby dohromady fungovaly v kultuře psychosociální rehabilitace. Můj článek se zaměřoval na předepisování léků, protože i přes to, že v programu, kde psychiatr je povzbuzován, aby se zapojoval do všech aspektů života té které osoby, medikace stále zabírá většinu mého času. Koncept, který se vynořil – „spolupráce na medikaci“ v kontrastu k tradičnímu „vyhovění medikaci“ – se stala ústředním konceptem.

Partneři ve spolupráci na medikaci (1993)

Na medicíně mě učili, abych byl silný, pomáhající profesionál, nařizující medikaci pro slabé, bezmocné, závislé, nemocné pacienty, a poté stanovil to, že „vyhoví“ mému režimu. Při práci v nastavení přístupu na psychosociální, jaký je v naší Village, abychom pracovali na zdraví členů namísto jejich nemoci, na silných stránkách namísto těch slabých, jsem musel odložit svůj bílý plášť, můj kabát a kravatu, a dokonce můj profesionální odstup. Tím, že jsem přivedl rodinu na večeri díkuvzdání,

Ragins Medication 02

hrál basketbal v YMCA, byl zákazník mini-martu a zametal ulice během sousedské úklidové výpomoci, jsem se stal plnohodnotným členem komunity. Nyní jsem „Doktor ve Village“.

Moje role ve vztahu k medikaci se změnila na konzultanta. Poslouchám, co členové říkají, že jim pomáhá, edukuji je o jejich situaci a lécích, do té míry, do jaké je to možné jim předepisují medikaci, kterou si oni vyberou a poté s nimi stanovíme výsledky naší „spolupráce“. Pro většinu členů, najdeme osobní cíle a pracujeme pro ně společně tak, aby fungovali tak dobře, jak je to možné navzdory jejich handicapu. Toto je model zaměřený na rehabilitaci/zotavení místo modelu zaměřeného na nemoc/léčbu.

Během prvních šesti měsíců tohoto procesu jsem pracoval s našimi členy přezkoumáváním starých záznamů a zkušeností, takže jsem je poznával v mnoha různých situacích. Mluvil jsem také s jinými lidmi, kteří je znali. Jako výsledek jsem změnil, jednak diagnózu jedné třetiny našich členů, a také jsem úplně změnil třídy medikace přibližně pro jednu třetinu. Pro jednu třetinu lidí jsem snížil dávky léků, zachoval u jedné třetiny a zvýšil dávkování pro jednu třetinu. Dokonce jsem kompletně ukončil medikaci pro deset procent našich členů. Jako výsledek, na základě mého vyhodnocení, tři čtvrtiny z nich zažili nějakou úlevu od symptomů a dvě třetiny měli méně vedlejších účinků. U plné poloviny těch členů, kteří zažili významné sociální nebo pracovní zlepšení, předcházelo významné zlepšení medikace. Spolupráce na medikaci tvořila velkou část z jejich celkové rehabilitace.

„Spolupráci na medikaci“ často brání tři překážky:

1) Někteří členové používají medikaci k dosažení libých změněných stavů vědomí namísto toho, aby ji používali k lepšímu fungování. Tito členové také často užívají drogy a alkohol. Pak se snažím přidat k mým medikačním návštěvám léčbu zaměřenou na zneužívání návykových látek. Často používám dlouho trvající řízení aplikace injekcí a léků, vydáváním léků týdně nebo někdy denně, abych se vyhnul zneužívání medikace. Nakonec udržuji členy zodpovědné za důsledky svých činů.

2) Někteří členové jsou tak demoralizovaní, že by dali přednost tomu, prospat se svým životem a mít své pocity pod působením anestetik. Snažím se oddělit nepříjemné pocity od příznaků nemoci. Především tito členové mají užitek z psychosociální rehabilitace; tím že mají nějaké pozitivní zku-

šenosti, nějaké pozitivní interakce a pocit rostoucí kontroly nad svou nemocí.

3) Někteří členové jsou tak mimo kontakt s realitou, v takovém popření jejich nemoci, že jsou vlastně právně nekompetentní k činění rozhodnutí o jejich medikaci. Naš současný zákon (Kalifornie, 1993 pozn. red.) zajistil díky slyšením („Reisova slyšení“) možnost nedobrovolně aplikovat medikaci, v tomto stavu, po dobu kdy jsou v nemocnici. Já bych naléhal na to lobovat za rozšíření této pravomoci i na ambulantně léčené pacienty. Někteří lidé jsou schopni žít v naší komunitě, ale nejsou kompetentní k tomu dělat rozhodnutí o jejich medikaci. V současnosti je jim ponecháno právo dělat velmi slabá „ne-rozhodnutí“ a trpět jejich důsledky. V mezidobí se snažím vstoupit do jejich reality, abych se mohl pokusit zapojit medikaci do jejich životů tak, aby jim byla nápomocná způsobem, který dává z jejich úhlu pohledu smysl. Někdy také natáčím členy, abych jim pomohl vidět realitu.

Mnohokrát jsou v procesu „spolupráce na medikaci“ jiní partneři kromě psychiatrů a pacientů: rodina, přátelé, pronajímatelé, radní, pečující pracovníci atd. Ještě jednou opakuji, pokud jsou přizváni k tomuto procesu, pokud je jejich přispění nasloucháno, pokud procházejí vzděláváním a jsou požádáni o pomoc, pak také nacházíme společnou řeč a oni jsou schopni proces nezměrně obohatit. Změna v mém stylu, jakým je potřeba je vyzvat, pozvat na schůzky o medikaci, a jak dělat návštěvy u nich doma, znamenala pro členy podstatný zisk.

Ještě jednou, spolupráci na medikaci často brání tři překážky:

1) Někteří lidé jsou natolik motivováni strachem, že se nemohou soustředit na růstový potenciál. Tyto strachy můžou být obvykle snadno odůvodněné. Prošli si zkušeností buď s násilím, ubližováním jiným nebo s pokusy o sebevraždu a s mnoha jinými sebedestruktivními tragédiemi. V první řadě musí být samotný strach ovládnut. To může vyžadovat policejní asistenci, učinit opatření ve sporných oblastech a vztazích jako: spravování financí, správa medikace naší agenturou nebo dokonce fyzické oddělení. Naše agentura se musí prokázat tím, že dokáže přiměřeně reagovat na krizi, aby pomohla členovi udržet sebekontrolu. Jako efektivní se ukázaly: pohotovostní medikace, non-stop pager a obzvláště domácí návštěvy. Hospitalizace by měly být velmi omezeny,

Ragins Medication 03

protože posilují bezmocnost a neschopnost udržet sebe-kontrolu. Opakovaně jsem viděl, jak se lidé posunuli k růstu pouze po několika zvládnutých krizích a po snížení strachu.

2) Někteří lidé jsou tak fascinováni mocí duševního onemocnění, že se vzdali veškeré naděje na rehabilitaci. Tito lidé často přisuzují veškeré pocity členů nemoci, jako kdyby je nemoc spolkla celé, aniž by zanechala cokoli z osobnosti, svobodné vůle nebo odpovědnosti. Tím jsou členové zbaveni možnost zažít jakékoli skutečné pocity nebo vykonat skutečné činy a dělá z medikace odpověď na všechno. Cílem se stane udržení, stabilita, klid a bezpečí. Pod tím vším, je často přehlíženo a podceňováno, jak depresivní člen je. Při obnovování naděje u těch členů, kteří ji ztratili, často pomáhá edukace k oddělení člena od nemoci, a psychosociální rehabilitace.

3) Někteří lidé podceňují význam nemoci a často svalují vinu na člena nebo sebe. Člen je popisován jako „líný“ nebo „zlý“ a nemoc je brána příliš osobně, „proč mi tohle dělá?“ Zlost a odpor narůstají na všech stranách. Myslím, že to se často stává u „high Expressed emotions“ (příliš ochranní, či nepečující příbuzní pozn. red.). Ještě jednou opakuji, že pomáhá edukace k oddělení této osoby od její nemoci. Některým vztahům může také pomoci vzdálení osob nebo odosobnění vztahu.

Poslední dva problémy jsou dva extrémy stejného dilematu, jak nakládat se závažně omezujícím duševním stavem. Jak to jeden ze členů podal, „Musí mi být úplně vysazena medikace a musím opustit Village, nebo musím být umístěn do státní nemocnice.“ Nejlepší přístup je někde mezi tím. Tyto nemoci nemohou být ani vymazány, ani by neměli ovládnout celý život. Jsou to závažné překážky, kterým je potřeba se přizpůsobit, je třeba je léčit (často za pomoci farmak), překonávat, a nakonec s nimi žít. Pokud na sebe Village převezme více z břemene vypořádávání se s nemocí, může se rodina vrátit k tomu působit na sebe se zdravějšími částmi členovy osobnosti.

Tím jak s členy důvěrně pracujeme, často se začínáme cítit jako rodiče. Ale není to, jako být rodičem malého dítěte. Častěji je to jako být rodičem pubertáka. To dává smysl, protože právě během dospívání nemoc, trauma, nebo zneužívání látek přerušilo jejich vývoj. Při pohledu na poslední dva

problémy, opět jsou analogické běžným rodičovským problémům dospívajících: buď jsou příliš ochranní a neučí vlastní zodpovědnosti, nebo se naštvou kvůli jejich konání. Pomohlo nám to uvědomit si kolik chyb, i těch nebezpečných, jsme udělali během naší vlastní puberty. Náš systém péče o duševní zdraví málokdy podporuje tyto chyby, tak potřebné pro růst. Mnozí z nás si dále vzpomněli, že jsme nedospěli opravdově, dokud jsme se neodstěhovali od rodičů a vypadá to, že mnoho z našich členů tento krok potřebuje také. Spokojeně jsme viděli, že mnoho z našich členů se posunulo k dospělosti, pečuje o své domácnosti, pracuje, bere se, má, a co je důležitější, vychovává děti, dodělavá si vzdělání, jede na skutečné dovolené, a dokonce obnovuje dospělé vztahy s jejich rodinami, kde už dále nevládne hanba.

Jako psychiatr jsem zjistil, že to, že se chovám ke členům jako k odpovědným dospělým, kteří jsou schopní se mnou smysluplně spolupracovat, byl důležitý faktor v jejich často bolestivém procesu růstu do podoby handicapovaných, ale fungujících dospělých.

Musím přiznat, že jsem byl zklamaný, když jsem si znovu pročítal tento článek, abych ho zahrnul do této knihy. V některých ohledech se zdá tak omezený. Bylo zvláště znepokojující číst si, že jsem si myslel, že vidět věci z pohledu „nekompetentního“ pacienta, byla dočasná taktika, než jsem nabral sílu donutit je udělat to mým způsobem. Během posledních několika týdnů jsem přišel na to, co bylo špatně: Přestože jsem se snažil být zplnomocňující a rehabilitující, používal jsem stále model soustředící se na nemoc. Celá diskuse je o tom, jak nakládat s nemocí, ne o tom, jak nakládat se životem. To je důvod, proč se zdá tak omezený.

Nedávno jsem poslouchal prezentaci pro psychiatry, kde se mluvilo o tom, že základní rozdíl mezi tím co dělají teď a recovery je to, že budou muset více vyjednávat a méně dávat rozkazy. Pokud to budou dělat takto, vytvoří spolupráci na medikaci, ale ne recovery, protože budou stále soustředění na nemoc namísto soustředění na osobu. Spolupráce na medikaci je důležitá transformační dovednost, která je předpokladem pro psychiatrii založenou na zotavení, ale je odtud dlouhá cesta.

(originál na <http://mhavillage.squarespace.com/writings>)

Anekdoty

Potkají se dva kamarádi a jeden z nich povídá:
„Mám pětíměsíčního syna a už sedí.“
A kamarád se ho ptá: „A za co, prosím tě?“



A sem si napište, co vás napadá, když se díváte do Zrcadla :)



Vydává:

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem

www.self-help-ul.cz

selfhelp@volny.cz

Odpovědní pracovníci:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek

Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

Grafická úprava a sazba:

Petr Mička | Modrý Petr

Časopis je vydáván za finanční podpory

Fokusu Labe

Magistrátu města Ústí nad Labem

a Nadace Charta 77

Náklad: 250 výtisků