**„Každý člověk má jedinečný příběh“, vysvětlí psychologové na festivalu Mezi ploty**

Česko je země festivalů. A prakticky každý z těch nejvýznamnějších má kromě uměleckého programu taky nějakou zvláštnost, díky které je nezaměnitelný. Někdo volí krále, jiný oslavuje náčelníka, třetí zviditelňuje staré průmyslové budovy.

Festival Mezi ploty myslí na duši.

Nepochybně to souvisí s tím, že se koná v parku obklopujícím Psychiatrickou nemocnici Bohnice. Letos tu propukne o posledním květnovém víkendu, tedy v termínu, na který byli návštěvníci celé roky zvyklí.

Tvůrci festivalu ale nechtějí do nikoho hustit fakta o duševních nemocích a poruchách osobnosti. Spíš chtějí nastolit atmosféru, ve které můžeme sdílet, co nás trápí, a zajímat se, co trápí druhé. A přestat ignorovat to nejpodstatnější, co máme – vlastní duši.

Jak se zájem o duši projeví?

Multižánrová přehlídka jako Mezi ploty cílí na lidi různého věku a zájmů. Takže abyste rychle našli to, co bere za srdce právě vás, rozdělí se festivalové území na zóny s odlišně laděným programem.

Veliká Rodinná zóna bude plná pohádek, divadla, loutek, muziky, nového cirkusu a tvůrčích dílen. Do hiphopové Street Art Zone, která vyroste ze syrového ducha ulice, přijedou rappeři Orion, James Cole nebo Vladimír 518. Alternativní zóna přivítá tvůrce, kteří jdou neochvějně po vlastní cestě, jako jsou Lenka Dusilová, Kapitán Demo a Květy. A hlavní scéna, nazvaná Central Park, bude plná všeobecně populárních jmen: Divokej Bill, Mňága a Žďorp, Jaroslav Uhlíř, Vladimír Mišík a další.

V každé části festivalu přitom kromě hudební scény vznikne ještě „srdce zóny“ neboli místo pro setkání lidí, kteří mají chuť popovídat si pro změnu o něčem podstatném.

Tak v Rodinné zóně přijdou na přetřes zajímavá vztahová témata, třeba: Hodíme se k sobě, miláčku? Cesta z kruhu domácího násilí. Role babiček a dědečků. Jak zůstat rodičem i po rozvodu?

Setkáte se tu s psychologem Petrem Šmolkou, jedním z našich nejuznávanějších odborníků na mezilidské vztahy, a s drsnou realitou domácího násilí vás seznámí odbornice z Intervenčního centra Praha.

V Alternativní zóně se budete moct ponořit do vod nevědomí, dostanete šanci porozumět řeči snů a poznáte, čím se liší a k čemu se hodí různé psychoterapeutické směry. Hlubinnou psychologii vám spolu s kolegy představí Tomáš Holcner, znalec osobnosti C. G. Junga a vedoucí Krizového centra RIAPS. A poznáte i výhody a nevýhody antidepresiv, jejichž předepisování v posledních letech raketově roste.

Světu hiphopu nejsou cizí substance měnící vědomí, a proto se Srdce Street Art Zone zaměří právě na drogy. Tyhle látky lidstvo doprovázejí odjakživa. Není lehké žít úplně bez nich a moc těžko se žije, pokud nad námi získají převahu. Díky pracovníkům střediska Drop In se dozvíte, o co jde, když se řekne marihuana, lysohlávky, LSD, kokain, extáze, pervitin nebo heroin. A taky kde vyhledat pomoc pro sebe nebo svoje kamarády a blízké.

Nejspíš jste zažili období, kdy je vám smutno, nemůžete spát, nechutná vám jíst, cítíte napětí nebo jste vyčerpaní z pracovního přetížení. Jaké to teprve musí být, když začnete mít pocit, že vás někdo sleduje. Když vám neexistující hlasy začnou našeptávat podivné věci. Nebo když se ocitnete tak hluboko v temnotě, že nemůžete ani vstát z postele a dojít do koupelny. Ne nadarmo odborníci říkají, že takové utrpení snese srovnání s bolestí, kterou trpí třeba pacienti s rakovinou.

V srdci zóny Central Park vám tedy lékaři z Psychiatrické nemocnice Bohnice objasní, co moderní psychiatrie ví o schizofrenii, bipolární poruše a klinické depresi, a jak tyto nemoci léčí. Zjistíte, kdo vám v případě onemocnění pomůže, a zapojíte se do diskuze s peer konzultantem, který vážnou duševní nemoc sám prodělal.

Zájem o osudy psychiatrických pacientů stojí také za veřejnou sbírkou se zprávami DMS, kterou projekt Mezi ploty vyhlásil již v roce 2014. Sbírka se bude opět propagovat přímo z hlavního festivalového pódia. Zasláním DMS podpoříte Nadaci Bona, kterou psychiatrická nemocnice zřídila, aby duševně nemocným pomohla s návratem do práce a běžného života.

Srdce festivalových zón najdete poblíž hudebních scén, kde bývá rušno i mezi vystoupeními jednotlivých hudebníků. Z toho důvodu vznikne na klidnějším místě ještě samostatná Oáza, ve které budou diskuze ze srdcí zón pokračovat do větší hloubky. Navíc tu uvidíte ukázky relaxace a meditace pro zvládání každodenního stresu, vyzkoušíte si arteterapii, jógu smíchu, hipoterapii a další atraktivní aktivity.

Diskuze s odborníky jsou ovšem jen jednou částí celé mozaiky. Festival Mezi ploty zůstává především zdrojem skvělých uměleckých zážitků – úplný program se všemi kapelami a divadelními soubory hledejte na [www.meziploty.cz](http://www.meziploty.cz).

Někteří s odborníků, kteří se festivalu zúčastní, nám poskytli krátké rozhovory:

**PhDr. Petr Šmolka, vedoucí Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**

**Váš diskuzní blok na festivalu se jmenuje „Hodíme se k sobě miláčku?“ Můžete naznačit, co se během něj návštěvníci dozvědí?**

My nesmíme ani naznačovat ☺, ve Vašem případě ale učiním výjimku. Byl bych rád, kdyby si odnesli alespoň pár informací, jak se vyhnout partnerským výběrům, jejichž šance na harmonický společný život se limitně blíží nule. Jaký vliv mají původní rodiny, jak rozpoznat nejrizikovější typy partnerů, v jakém prostředí a jak se seznamovat, v té souvislosti zřejmě i cosi o tzv. doplňkových formách seznamování (inzerce, internet, rychlé rande apod.).

**Ve kterých případech dokáže vaše poradna zachránit vztah? Jsou případy, kdy lidem doporučíte, aby se raději rozešli?**

Je sporné, zda bychom se v každém případě měli snažit o záchranu vztahu. V některých případech jsou vztahy narušeny tak hluboce, že by pak šlo jen o prodlužování zákonité agónie. Zvláště tam, kde je vše navíc spojeno i s hrubou osobnostní patologií. Pak ten rozchod nejen doporučíme, ale pokoušíme se napomoci klientům k tomu, aby byl co nejméně bolestivý. Poradenská pomoc je naopak velice účinná všude tam, kde se partnerům pouze nedostává dovedností, které jsou pro soužití nutné. Často proto, že je neměli od koho odkoukat, kde se jim naučit.

**Jste normální?**

Tuto otázku byste měl klást spíše mým bližním. Zhruba před 50 lety sestavila paní docentka Syřišťová skripta o normalitě. Kdybychom měli dostát všem kritériím „normality“, pak bychom mohli směle konstatovat, že poslední zcela normální jedinec byl na našem území spatřen ve volné přírodě někdy na konci XVII. století. Jeho existence navíc nebyla nikdy spolehlivě vědecky doložena. Pokud bych se ale vrátil k sobě, určitě bych našel pár bližních, kteří by se ptali, zda jsem normální, když tak hezkou květnou neděli trávím besedováním v psychiatrické léčebně. Možná by dodali, že by si mě tam snad měli rovnou nechat!

**Mgr. Tomáš Holcner, vedoucí Krizového centra RIAPS**

**Mohl byste říct pár slov o centru RIAPS, které vedete?**

Krizové centrum RIAPS je součástí příspěvkové organizace hl. m. Prahy, Centra sociálních služeb Praha. Jedná se o pracoviště poskytující pomoc lidem, u kterých je v důsledku náročných životních událostí ohroženo jejich duševní zdraví. Nabízíme nepřetržitou pohotovostní službu psychiatra, ve všední dny je přítomen také psycholog. Pro lidi, kteří potřebují intenzivnější péči je k dispozici také denní stacionář či možnost pobytu na krizovém lůžku po dobu až 5 dnů. Důležité je rovněž dodat, že služba je hrazena ze zdravotního pojištění a je určena plnoletým klientům.

**Dokázal byste úplně maximálně zestručnit, co vás přitahuje na analytické psychologii a celé té jungovské tradici?**

Určitě fakt, že analytická psychologie se nesnaží člověka škatulkovat. Je zde velký respekt k individuálnímu příběhu, ve kterém jde především o dosažení celosti spočívající v rozpoznání a přijetí jednotlivých stránek osobnosti. Zajímavý je Jungův pohled na nevědomí, kterému přisuzuje kompenzační schopnost vůči vědomí. Nejrůznější psychické a psychosomatické potíže pak nejsou jenom jakousi nesmyslnou obstrukcí, ale snahou o nastolení rovnováhy, pokud je náš životní postoj příliš jednostranný. Není náhoda, že psychická krize vede často k osobnostnímu rozvoji a smysluplnějšímu životu.

**Jste normální?**

To záleží zejména na tom, jak definujeme normalitu. Nicméně pokud budu odpovídat v duchu analytické psychologie, k níž směřoval předchozí dotaz, pak jsem, stejně jako každý člověk, především jedinečný. Moje silné i slabé stránky, můj životní příběh, vytváří osobitou, pestrobarevnou paletu a to je to, co je zajímavé, ale nevím, jestli nezbytně ve všech ohledech normální.

**Mgr. Martin Titman z Nízkoprahového střediska Drop In**

**O jakých tématech se chystáte mluvit s návštěvníky festivalu Mezi ploty?**

Hlavně chceme reagovat na podněty, otázky a nejistoty návštěvníků, protože v oblasti drog se do nás všech pořád z mnoha stran cpe spousta informací, o které často ani nestojíme, na což bychom neradi navazovali. Z naší strany tedy spíš nabídka: můžeme dát nějaké praktické informace o drogách, třeba o jejich vlivu na život, na vztahy, na naše fungování, také si můžeme popovídat o strachu, nejistotě a možnostech těch, kteří mají problémového uživatele drog v rodině. Samozřejmě také rádi popíšeme systém služeb pro uživatele a jejich blízké, neboli kam se s čím dá obrátit.

**Ve své praxi vidíte, co drogy dovedou napáchat. Dokážete nejen vědecky, ale i lidsky pochopit, proč je tolik lidí užívá?**

Pochopit užívání drog pro mě není problém, sám mám koníčky, na které nedám dopustit. Po lidské stránce je pro mě někdy ale těžké pochopit, proč někdo za drogy vymění rodinu, lásku, zdraví, pohled na východ slunce,… Tím bych za své koníčky nikdy neplatil.

**Jste normální?**

No jasně. Nebo ne? Ale jo. I když…

**Mgr. Barbora Holušová, vedoucí Intervenčního centra**

**Mohla byste stručně popsat, jakou pomoc obětem domácího násilí poskytuje Intervenční centrum?**

Posláním intervenčního centra je pomoc a podpora osobám ohroženým domácím násilím (ženám i mužům, seniorům…), které se v důsledku toho ocitly v tíživé životní situaci takového rozměru, že ji nemohou zvládnout bez odborné pomoci. Nabízíme osobní i telefonickou konzultaci, sociálněprávní, psychologické a právní poradenství. Poskytujeme komplexní informační servis o možnostech řešení domácího násilí, zprostředkování návazných a dalších služeb, které jsou důležité pro zvládnutí problému. Intervenční centrum je rovněž koordinátorem a garantem setkání interdisciplinárních týmů složených z odborníků, kteří se problematikou domácího násilí zabývají nebo s ní přicházejí do kontaktu. Naše služby poskytujeme bezplatně a klienti mohou vystupovat anonymně.

**Co vlastně je domácí násilí? Existuje nějaká hranice toho, co je ve vztahu ještě přijatelné a co už ne?**

Domácí násilí **je fyzické, psychické, sexuální, ekonomické a sociální násilí mezi blízkými osobami** (mezi manželem a manželkou, druhem a družkou, rodiči a dětmi, prarodiči a vnuky). Nejde o vzájemné napadání, ale o **opakované a stupňující se násilí jedné blízké osoby vůči druhé blízké osobě**. DN se děje často za zavřenými dveřmi a hranice snášení bolesti, teroru a násilí je u každého jedince jiná, ale za hranicí je, co druhý vnímá jako příkoří a nesnesitelné a dlouhodobé omezování/týrání.

**Jste normální?**

ANO.

**Mgr. Lenka Kvěchová z** **Triangl – centra pro rodinu**

**S jakými problémy se na vás Pražané obracejí nejčastěji? Pozorujete v tom nějaké změny, nějaký trend?**

Triangl oslovují nejčastěji rodiče, kteří mají starost o své děti. Hlavním tématem bývají vztahy obecně, tedy v různých kontextech: v rodině se sourozenci, s rodiči, širší rodinou, ve škole s vrstevníky, s autoritami, také vztahování se k sobě může být tématem práce s dítětem i rodičem. V kontextu rodiny to mohou být nejrůznější situace a změny, rozvod rodičů, ztráta blízké osoby, ale také nesrozumitelná komunikace v rodině, běžná změna, která může vnést přechodný zmatek a chaos, péče a výchova dětí atd. Pracujeme tedy s rodiči, dětmi a celými rodinami.

Změny pozoruji v souvislosti s nastavením našeho zařízení, dříve jsme spolupracovali se školami, a zřejmě proto se objevovalo více školních témat. V současnosti se Triangl profiluje jako centrum pro rodinu, aktuálně k nám zavítají spíše rodiče se svými rodinami.

Trendy souvisí asi s chodem celé společnosti. Vnímám, že péče o děti se týká v současnosti více obou rodičů, tedy přicházejí s dětmi matky, ale také otcové, kteří mají děti ve své či střídavé péči. Zdá se, že formy soužití jsou nyní pestřejší.

**Co vám ve vaší práci dělá největší radost?**

Radostné je provázet klienty na cestě za změnou, po které oni sami volají, pozorovat a vnímat tyto změny, které vedou k větší spokojenosti klientů. Také je velmi příjemné, že děti mohou dostat od svého okolí dostatek podpory, když se podaří při práci s dítětem oslovit i dospěláky kolem něj.

**Jste normální?**

To je velmi obtížná otázka. Záleží na tom, kdo a co nastavuje onu normu. Předpokládám, že do určitých norem nezapadám. A jsem tomu i ráda. Také se mi to zdá velmi přirozené. Kolikrát za život slyšíme od ostatních lidí: „Ty nejsi normální!“