

Rozšířené vydání
doplněné o český kontext

Paul Baker



HLAS ZEVNITŘ



Praktický průvodce
zvládáním slyšení hlasů

HLAS ZE VNITŘ

**Praktický průvodce
zvládním slyšení hlasů**

Rozšířené vydání doplněné o český kontext

Paul Baker

Obsah

<u>Předmluva k českému vydání</u>	<u>7</u>
<u>1. Jak se rozvinula práce se zkušeností slyšení hlasů</u>	<u>9</u>
<u>2. Jaké to je slyšet hlasy</u>	<u>10</u>
<u>3. Co hlasy říkají a co mohou dělat</u>	<u>14</u>
<u>4. Jak zacházet s hlasy</u>	<u>18</u>
<u>5. Hnutí</u>	<u>19</u>
<u>6. Co znamená pro slyšitele hlasů tento výzkum</u>	<u>21</u>
<u>7. Hnutí Slyšení hlasů</u>	<u>24</u>
<u>8. Mluvte o tom: kontrolní seznam slyšení hlasů</u>	<u>41</u>
<u>9. Užitečné odkazy</u>	<u>46</u>
<u>10. Další literatura</u>	<u>49</u>
<u>Poděkování</u>	<u>52</u>

© Paul Baker

Translation © Tomáš Vaněk

Slyšení hlasů v České republice © Adi Hasanbašić

© Fokus Praha, z.ú., 2020

ISBN 978-80-907058-1-4

Předmluva k českému vydání

„Toto dílo ukazuje, že musíme akceptovat existenci hlasů. Musíme akceptovat také to, že je nezměnitelné. Nejsou vyléčitelné, jako nemůžete léčit levorukost – lidská různorodost se nepoddává léčení – pouze zvládnutí.“

Profesor Marius Romme

Napsal jsem první verzi této knihy před více než dvaceti lety jako úvod ke hnutí Slyšení hlasů a k tomu, co je známo jako přístup Slyšení hlasů.

Byla napsána pro lidi, kteří slyší hlasy, a pro jejich rodiny a přátele. Můj přítel Adi Hasanbašić mě přesvědčil, že bude velmi prospěšné, bude-li tato kniha dostupná také v českém jazyce. Tak tady je. Uvnitř naleznete značné množství nových informací o zkušenosti slyšení hlasů; s radou jak tuto zkušenost zvládnout a dodat jí smyslu. A také s popisem nových způsobů, kterými si lze pomoci při zvládnutí obtížných hlasů, určených jak pro slyšitele hlasů, tak i pro odborníky.

O slyšení hlasů se obecně moc nemluví, protože je považováno za společensky stigmatizující a nežádoucí zkušenost. Tváří v tvář tomuto převládajícímu postoji je však třeba poznamenat, že to tak vždy nebylo a není.

Je mnoho lidí, kteří slyší hlasy, umí s nimi zacházet a považují je za pozitivní součást svých životů. A není ani pravda, že by hlasy vždy byly považovány za negativní zkušenost. Jak v průběhu historie, tak i dnes jsou známi lidé, kteří považují své hlasy za inspirativní a povzbudivé. Tato fakta jsou jen stěží slučitelná s negativním způsobem, kterým nahlíží na tuto zkušenost psychiatrie.

Nicméně je zároveň pravdou, že hlasy mají někdy velmi znepokojivý účinek jak na člověka, který je slyší, tak na jeho rodinu a přátele. Hlasy mohou být nepřátelské, panovačné a mohou se pokoušet podřívát sebeúctu svého slyšitele. Mnoho lidí je důsledky této zkušenosti zahlceno, takže se rozhodnou vyhledat asistenci lékaře. A často se pak jim i jejich blízkým zdá, že se nedá nic moc dělat pro navrácení kontroly nad jejich životy. Pocit bezmoci, který to přináší, se zdá být téměř nevyhnutelnou součástí této zkušenosti. Bezmoc je dále podporována lékaři, kteří předpokládají, že je daný člověk pasivní obětí zkušenosti s hlasy a v zásadě se vyhýbá o nich mluvit.

Z těchto důvodů bychom byli rádi, kdybyste si přečetli doplněnou verzi této knihy, existuje totiž jiná cesta...

Paul Baker

1. Jak se rozvinula práce se zkušeností slyšení hlasů

Jak to začalo?

První britská skupina Slyšení hlasů se utvořila v roce 1988. Vznikla původně jako malá plánovací skupinka v Manchesteru, inspirována průkopnickou prací profesora Mariuse Rommeho, psychiatra z nizozemského Maastrichtu, a také holandskou nadací svépomocných skupin Ozvěna (Resonance), která vznikla díky jeho práci. Členové britské skupiny mnohokrát navštívili Maastricht, zúčastňovali se konferencí organizovaných nadací a naopak zvali na návštěvy holandské pracovníky. V roce 1989 zorganizovala manchesterská skupina severoanglické turné besed pro Mariuse Rommeho, Sandru Escher (novinářku se zaměřením na vědu) a Anse Streeflandovou (předsedkyni Ozvěny, slyšitelku hlasů, která není pacientkou). Tato setkání byla hojně navštěvována slyšiteli hlasů, jejich příbuznými a zainteresovanými profesionály. Stala se z nich pravidelná každoroční tradice. Poznání povstávající z této práce se šířilo prostřednictvím článků v odborných časopisech a žurnálech, lokálních a národních médiích a nyní je tématem knihy Přijímání hlasů, kterou publikovalo nakladatelství Mind Publications v roce 1993. Toto partnerství se dále rozvíjelo po dobu posledních devíti let a v srpnu 1995 proběhla v Nizozemí první mezinárodní konference na téma Slyšení hlasů.

Jak si lidé běžně představují Slyšení hlasů?

Hned na úvod je třeba říct, že slyšení hlasů bylo klinickou psychiatrií považováno za sluchovou halucinaci a symptom nemoci, jako jsou schizofrenní poruchy, maniodeprese a psychóza. Běžná léčba – většinou tisíci prostředky – je podávána za tím účelem, aby redukovala bludy a halucinace. Nicméně tento typ léčby nefunguje u každého. Za druhé v Británii je spousta lidí, kteří slyší hlasy, a někteří z nich zvládají hlasy dobře i bez psychiatrické intervence. Což je fakt, na

který se zapomínalo. V tomto průvodci se ptáme, jestli je i jiný způsob, jak o hlasech přemýšlet.

Slyšení hlasů — nový přístup

Marius Romme (profesor sociální psychiatrie na Limburské univerzitě v Maastrichtu) ve spojení s britskou sítí Slyšení hlasů prováděl v Nizozemí a Anglii více než devítiletý výzkum a jeho slovy:

„Tento výzkum ukazuje, že musíme přijmout fakt, že hlasy existují. Musíme také přijmout, že je nedovedeme změnit. Nejsou léčitelné, tak jako nemůžete vyléčit leváctví – lidská rozmanitost se nepodává léčbě – pouze zvládání. Proto bychom neměli lidem, kterým pomáháme zvládat hlasy, nabízet takové terapie, které nefungují. Měli bychom je nechat samotné rozhodovat o tom, co pomáhá, a co ne. Chce to čas, aby si lidé připustili, že k nim zkušenost slyšení hlasů patří.“

2. Jaké to je slyšet hlasy

Těžko se to vysvětluje

Těžko se vysvětluje, jaké je to slyšet „hlasy“, obzvláště v případě, že jste sami nikdy hlasy neslyšeli. Slovo povolání například znamená „následovat volání“, jinými slovy slyšet hlas a reagovat na něj. Což není to, co má většina lidí na mysli, když říkají, že mají povolání, avšak takový je význam kořenu tohoto slova. A vskutku mnoho významných osobností naší historie tvrdilo, že slyšelo hlas, který na ně inspirativně působil (viz **Některá fakta o slyšení hlasů: 1**). U slyšitelů hlasů je to tak, že hlas může být u nich přítomen celodenně a může je třeba odvracet od některých běžných činností. Hlasy mohou slyšitele také trestat, pokud nedělá to, co po něm hlasy chtějí. Slyšení hlasů je

často považováno za nebezpečné, protože „hlasy“ říkají lidem, aby vraždili nebo se sebeпоškozovali, a skutečně ojediněle dochází k takovým případům. Mohlo by se tady zdát, že slyšení hlasů z vás udělá buď svatého, nebo šílence – ale je to opravdu vždy tak?

Některá fakta o slyšení hlasů: 1

Několik slavných osobností, které tvrdily, že slyšely hlasy: Sokrates, Mojžíš, Ježíš, Mohammed, Jana z Arku, Terezie z Ávily, Swedenborg, Carl Gustav Jung, Anthony Hopkins, Zoe Wannamaker a Gándhí.

V kostce

Při vysvětlování hlasů je potřeba překonat mnoho předsudků a dalších potíží. Nicméně zkušenost slyšení hlasů není tak ojedinělá, jak se má obecně za to. Zaprvé to může být vlastně totéž, jako slyšet hlas normálně ušima, s tím rozdílem, že tento „hlas“ nemá žádnou fyzickou příčinu. Ale stejně jako u normálních hlasů, i zde má každá zkušenost svá specifika. Například: odejít z nějaké party, když mě o to požádají; nebýt schopen mluvit o hlasech; utichat, a jako následek toho být izolován od ostatních. Můžete si myslet, že jste to nikdy nezažili, ale jste si tak jisti? (viz **Některá fakta o slyšení hlasů: 2**). Možná jste měli zkušenost, kdy na vás někdo volal jménem, ale pak jste zjistili, že tam nikdo není. A vskutku, výzkum ukazuje, že zvláště u pozůstalých je zcela běžné, že slyší hlas nedávno zemřelé osoby. A to není jediným vysvětlením toho, jaké to je. Stejně jako u slyšení hlasů ušima, lidé také slyší hlasy, jako by to byly myšlenky, které vstupují do jejich mysli odněkud zvenčí.

Není to jako náhlé vnuknutí inspirace, které lidé obvykle chápou jako pocházející zvenčí, ale spíše jako myšlenky, které nejsou jejich, a zdá se, že přicházejí z vnějšku jejich vědomí jako u telepatie.

Dobrým příkladem je zkušenost vybavování si rýmu nebo melodie. Zde se přistihnete, že jej nevědomě opakujete bez vlivu vašeho dechu, pořad a pořad se vám přehrává v hlavě. Můžete se dokonce přistihnout, jak si ho broukáte. Nikdy jste se nerozhodli, že o nich začnete přemýšlet, je přitom těžké na ně přestat myslet. Rozdíl mezi melodií a „ozvučenou myšlenkou“, která se objevuje v podobě slov ve vaší mysli, je ten, že ona k vám může souvisle mluvit a dokonce vás i vtáhnout do konverzace. Vy sami za ni nejste zodpovědní a nemáte vůbec představu o tom, co řekne tento „hlas“ v příštím okamžiku.

Myšlenky beze slov. Vize, vůně, chutě a sny...

Je mnoho různých způsobů, jak slyšet hlasy. Hlasy mohou být zakoušeny uvnitř hlavy, ale i zvenčí hlavy, nebo dokonce v těle. Může to být jeden hlas, nebo jich může být mnoho. Hlas může promlouvat k vám nebo třeba o vás. Jsou i jiné způsoby, jak slyšet hlasy. Některé z nich dělají z fráze „slyšet hlasy“ jen ubohý popis, a skutečně zřejmě přijde den, kdy budeme muset přijít s nějakým lepším – protože je to pro každého úplně jiné. Někteří lidé například zažívají neverbální myšlenky, obrazy a vize, chutě, vůně a doteky. To vše bez jakékoli fyzické příčiny, a aniž by všechny tyto vjemy jakkoli vyvolávali.

Hlasy mohou být jako sny. Všem se nám zdají a všichni zakoušíme slova, obrazy a dokonce i vjemy. Když jsme znudění, můžeme vypnout a krátce se zasnít. Když sníme, může se nám stát spousta zvláštních věcí, ale přesto věříme, že se nám opravdu dějí. Slyšení hlasů může být podobné – probuzený sen, který je ale prožíván jako realita.

Některá fakta o slyšení hlasů: 2

Slyšení hlasů není neobvyklou zkušeností. Mnoho lidí slyší hlasy a nikdy nebyli psychiatrickými pacienty. Tento fakt je už dobře znám, ale stále se opomínají.

Už nějakou dobu je známo, že vysoké procento široké veřejnosti zažívá krátce a příležitostně hlasy, obzvláště ve chvíli, kdy jim zemře blízká osoba, nebo v případě rozvodu či odloučení. To je také případ lidí v extrémních situacích, například 80 procent těch, kdo přežili mučení, mělo v průběhu tohoto utrpení halucinace (Amnesty International). Fenomén se také sleduje u dálkových jachtařů (Bennett, 1972). V těchto případech není žádný důkaz o přítomnosti duševní nemoci, ba naopak.

Dřívější epidemiologický výzkum v Baltimoru na 15tisícové populaci ukázal, že 10–15 procent respondentů mělo dlouhodobou zkušenost se slyšením hlasů, pouze jedna třetina z nich čelila jejich negativním efektům. (Y. Tien).

Výzkum z roku 1991 následně odhalil, že mnoho případů slyšení hlasů nesplňovalo kritéria pro psychiatrickou diagnózu (Eaton). A je významné, že Rommeho poslední výzkum slyšitelů hlasů ukázal, že jak mezi pacienty, tak mezi ne-pacienty je slyšení negativních a pozitivních hlasů zhruba na stejné úrovni. Rozdíl spočívá zejména v tom, jak tyto dvě skupiny na hlasy reagují: přičemž ne-pacienti nezažívají strach z hlasů a jsou z nich mnohem méně roztrpčeni než pacienti.

3. Co hlasy říkají a co mohou dělat

Mnoho různých hlasů

Co hlasy říkají? Jaké přinášejí zprávy? Obvykle se nejedná jen o jeden „hlas“, který by říkal stále stejné věci. Může to být spousta hlasů, a ty se mohou od sebe navzájem lišit. Jeden může říkat příjemné věci, být na vaší straně, zatímco jiný naopak.

Někdy může mít hlas ucelenou osobnost a být stále rozeznáván svým slyšitelem jako určitá konkrétní osoba, mrtvá či živá, jako nějaký známý duch nebo třeba jako Bůh nebo Ďábel. Jiné hlasy mít osobnost nemusí a osoba, která slyší, co říkají, je nemusí vztahovat k žádné konkrétní osobě nebo bytosti. Slyšení „hlasu“ je jako slyšení náhodných úryvků rozhovoru.

Nejhorší zpráva

Některé „hlasy“ jsou příjemnější než jiné. Ty méně příjemné mohou obtěžovat člověka, který je slyší, když říkají, že tento člověk není dobrý, že je bezvýznamný, zlý, hloupý a bezcenný. Mohou tyto věci bez přestání jednotvárně opakovat. Hlasy mohou také dávat lidem příkazy, které je prostě nutné uposlechnout, protože hlasy kontrolují i tělo toho člověka. Hlasy jim například mohou způsobit i záchvat, nebo jim způsobovat bolest.

Stále špatně

Nebo se mohou hlasy prostě konstantně anebo příležitostně vměšovat s nesmyslnými a bezcennými komentáři, jako „to není dobrý nápad“, „to nepůjde“, „je jedním z nich“ a tak dále. Hlasy mohou také probírat něco z pozice zdánlivé vševědoucnosti a moudrosti – zdánlivě všechno vědí – ale slyšitel hlasů si může zjistit, že se informace nezakládá na pravdě. Hlasy vám například říkají, že

když pošlete někomu dopis s nějakým požadavkem, ten člověk vám vyhoví. Když se to pak nestane, může to vést k velkému rozčarování.

Dobré zprávy

Jsou zde ale i pozitivní stránky slyšení hlasů. Někdy je ta zdánlivá moudrost skutečná a hlasy, nebo některé z nich, se jeví inteligentně.

Slyšitelé hlasů se nechávají slyšet, že jim byly sděleny věci, které nevěděli nebo nemohli sami vyřešit, a hlasy byly v tomto případě velmi nápomocné. Někteří lidé považují tuto zkušenost za dar, něco co se podobá hodnotnému vhledu nebo dokonce mimosmyslovému vnímání (ESP – extra sensory reception), a mohou tedy hlasy považovat za důvěryhodné. Hlasy mohou být inteligentní, vtipné, zábavné a bystré. A mohou se tak stát mechanismem zvládnutí. Co hlasy říkají, pak koresponduje s tím, jak působí společenský a emocionální svět na jejich slyšitele. Hlasy často komentují způsob, jakým slyšitel hlasů zakouší svět, a tímto způsobem mohou být i obranným mechanismem proti zahlcujícím nebo zakázaným pocitům. Hlasy se často vztahují k životní historii, jako třeba k nedávnému nebo dětskému traumatu, to pak mluví o bezmocnosti a bezpráví.

Některá fakta o slyšení hlasů: 3

Tři fáze popsané slyšiteli hlasů.

Zarážející fáze

- Většina slyšitelů hlasů popisuje počátek této zkušenosti jako docela náhlý, zarážející a vyvolávající úzkost. A dovedou si živě vybavit přesně ten okamžik, kdy hlas poprvé zaslechli.
- Počáteční zkušenost s hlasy se může odehrát ve velmi různém věku. Stejně tak se liší intenzita hlasů v této zarážející fázi, přičemž se zdá, že nejkrušnější bývá, pokud spadá do věku adolescence. Méně zmatků plodí, pokud jsou hlasy slyšány od útlého dětství, nebo se naopak objeví až později v dospělosti (V průzkumu 6 procent respondentů začalo slyšet hlasy do věku šesti let; 10 procent mezi 10. a 20. rokem; 74 procent po 20. roce věku).
- Hlasy se obvykle spustí v důsledku traumatických nebo emočně vypjatých událostí, jako jsou nehody, rozvod nebo smrt blízké osoby, nemoci a psychotherapeutická sezení.

Dopad hlasů spadá do dvou typů:

- Někteří lidé vnímají hlasy jako nápomocné, když vyvolávají uznalé pocity. Tito lidé pocítují hlasy jako něco, co je má posílit a zvýšit jejich sebevědomí. Hlasy pak považují za pozitivní a srozumitelný aspekt jejich vnitřního já.
- Jiní zažívají hlasy jako agresivní a negativní už od samého počátku. Tito lidé považují hlasy za nepřátelské a nevnímají je jako součást sebe samých. Trpí negativními hlasy, které mohou v jejich myslích vyvolávat chaos, když si nárokují velmi mnoho pozornosti a ztěžují komunikaci s okolním světem.

Fáze organizace: zacházení s hlasy

Slyšitelé hlasů se často nechávají hlasy zmást a snaží se před nimi utéct. Pro některé tato touha po útěku trvá pouze krátce (týdny

nebo měsíce), pro jiné to může být mnoho let. Ovšem smířit se s hlasy na jakékoli rovině, nebo je úspěšně zorganizovat, vyžaduje nějakou formu jejich akceptace. Popírání hlasů nefunguje. Během této fáze hledají slyšitelé hlasů pochopitelně cesty ke kontrole hlasů a jejich zvládnání, přičemž tyto strategie zahrnují:

- Ignorování hlasů (rozptýlení)
- Selektivní naslouchání hlasům
- Rozhodnutí vstoupit s nimi do dialogu
- Snaha o specifickou úmluvu s hlasy

Pokusy o rozptýlení a ignorování fungují zřídka, ačkoliv se o tuto strategii mnoho slyšitelů hlasů pokouší. Zdá se, že tato snaha často vede k drastickým omezením jejich životního stylu. Celkem pochopitelně jsou počáteční pocity paniky a bezmoci nahrazeny obdobím vzteku na hlasy. Ale ani tento vztek nebývá součástí užitečných strategií zvládnání hlasů. Nejužitečnější strategií, kterou popisují slyšitelé hlasů, je vybrat pozitivní hlasy a naslouchat pouze jim. Mluvit s nimi a pokusit se jim porozumět.

Důležitým prvkem úspěšného zvládnání hlasů je jejich akceptace. To se zdá být spojeno s procesem osobního růstu směrem k převzetí zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí. Musíte se naučit o sobě, o svých hlasech a o svých problémech uvažovat pozitivním způsobem.

Jinou strategií je nastavit hranice a strukturu pro setkávání s hlasy. Průvodním jevem této strategie mohou být rituály a opakující se činnosti.

Fáze stabilizace

Lidé se mohou naučit zacházet se svými hlasy a najít určitý druh rovnováhy. V tomto vybalancovaném stavu lidé považují hlasy

za součást sebe a svého života, a jsou schopni vnímat jejich pozitivní vliv.

Během této fáze si jedinec dokáže vybrat mezi uposlechnutím rady hlasů a mezi svými vlastními nápady, a dovede říct „Slyším hlasy a jsem za to rád.“

Poznámka: Informace v této sekci jsou vzaty z výsledků dotazníkového šetření zaslaného slyšitelům hlasů a z následných více než deset let prováděných rozhovorů (viz Přijímání hlasů).

Hlasy se liší od těch velmi patologických a nechtěných až k těm, které můžeme považovat za schopnost nebo dar. Mnoho lidí by se slyšení hlasů nevzdalo, a to ani v případě, že je obtěžují – hlasy mohou být pro některé lidi patologické, ale mohou také plnit užitečnou psychologickou funkci.

4. Jak zacházet s hlasy

Jak zacházet s hlasy, které vám vadí

Co děláte s hlasy, které nejsou na vaší straně? S hlasy, které vás zostouzejí a urážejí, přerušují vaše myšlenky, nebo vám podsouvají zhoubné rady a říkají vám, abyste dělali hlouposti? Za prvé je třeba si uvědomit, že ačkoliv se hlas vtírá do vašeho vědomí, neznamená to, že byste jej měli slepě uposlechnout. Spěchali byste spáchat vraždu, kdyby vás o to někdo požádal? Ani omylem. Lidé, kteří slyší hlasy, mají stejné právo na sebeurčení jako kdokoliv jiný, a to přesně můžete hlasům i říct. Pokud jsou některé z hlasů milé a přátelské, můžete prostě s nimi mluvit a vyhýbat se těm, které přátelské nejsou.

Můžete říct nepříjemným hlasům, že je nepovažujete za příjemné ani užitečné, a že nemáte důvod je tolerovat, dokud takové nebudou.

Co se zlovolnými hlasy, které dovedou způsobit akutní duševní bolest a přikazují vám, co máte dělat (jako zůstat doma a vyhýbat se lidem)? Jedním řešením je odstranit ze svého života tolik stresu, kolik je jen možno. Nejenom že stres zesiluje hlasy, ale působí, že říkají nepříjemnější věci. V druhé řadě, neignorujte hlasy, protože pak se mohou stát ještě agresivnějšími. A také je nikdy nenechte unikat s domněnkou, že vedou váš život, aniž byste jim to dovolili.

Proč poslouchat?

Proč byste se měli řídit touto radou o zacházení s hlasy, zvláště když tímto způsobem na hlasy nenahlíží ani mnoho psychiatrů? Měli byste to udělat ze dvou důvodů. Za prvé byla tato rada vyvíjena v rámci desetiletého výzkumu zkušeností slyšitelů hlasů týmem psychiatrů a psychologů ve Spojeném království a v Nizozemí, a za druhé, což je nejdůležitější, jsou tyto poznatky uživatelsky ověřeny slyšiteli hlasů (viz **Některá fakta o slyšení hlasů: 3**).

5. Hnutí

Profesor Marius Romme je šokován a zakládá hnutí

Neobvyklý pacient

Počátečním bodem nového způsobu myšlení o slyšení hlasů bylo doporučení jedné z Rommeho pacientek, Patsy Haaganové. Řekla mu: „Věříte v Boha, kterého nemůže vidět nikdo, tak proč nevěříte v hlasy, které mohu rozhodně slyšet přinejmenším já, a jsou pro mě skutečné?“ Patsy pochytila své myšlenky o hlasech z teorií amerického psycholo-

ga, Juliana Jaynese, který napsal knihu „Původ vědomí a zhroucení dvoukomorové mysli“.

Hlasy mluví ke starověkým Řekům

Ilias je knihou, která byla napsána starověkým básníkem Homérem. Pojednává o Trójských válkách, které způsobila nejkrásnější žena světa, Helena. Opustila manžela a utekla do Tróji spolu s Paridem. Její manžel ji pronásledoval s armádami celého Řecka, a Homér napsal Iliadu právě o válce, která z toho vzešla. Homér často popisuje některého řeckého boha nebo bohyni, jak se zjeví válečníkovi uprostřed boje a řekne mu, co má dělat. Julian Jaynes ve své knize přesvědčivě argumentuje ve prospěch toho, že se nejedná o metaforickou, ale o skutečnou zkušenost. Válečník skutečně viděl bohyni a slyšel její slova. Jaynes se domnívá, že až zhruba do roku 1300 před naším letopočtem, a před rozvojem psaného jazyka, bylo slyšení hlasů pro celé lidstvo běžné. Tato zkušenost byla vymýcena až tím, co známe jako vědomí. Lidé, kteří slyší ještě dnes hlasy, jsou nositeli evolučního residua starých dob.

Patsy vítězí

Romme akceptoval Patsyny hlasy a v důsledku toho vyzval i jiné lidi k tomu, aby o své zkušenosti mluvili. Zjistil, že ačkoliv jsou schopni hovořit o své zkušenosti, nejsou schopni si navzájem pomoci. Pak Marius a Patsy vystoupili ve vysílání holandské televize a mluvili o slyšení hlasů. Vyzvali také lidi, kteří slyší hlasy, aby do programu zavolali.

Ozvalo se 450 lidí, z nichž 150 tvrdilo, že jsou schopni hlasy zvládat bez pomoci psychiatrie. A dokonce v některých případech byli za zkušenost slyšení rádi. Toto zjištění bylo velmi překvapivé a vedlo k zásadní otázce. Nemohli by lidé, kteří hlasy dobře zvládají, poradit své techniky těm, kteří s hlasy zápasí? Marius zahájil studii zkušeností slyšitelů hlasů, která pokračuje až do dnešních dnů. A udělal dvě

další věci. Asistoval při zakládání hnutí slyšitelů hlasů a zorganizoval konferenci, která měla pomoci rozprout diskuzi o změně přístupu společnosti k fenoménu slyšení hlasů a o změně způsobu, kterým se slyšiteli hlasů zacházejí medicínské profese, a to zejména psychiatři.

6. Co znamená pro slyšitele hlasů tento výzkum

Důsledky pro psychiatrické léčení a naděje na zotavení

Tradiční medicínský pohled na hlasy

Psychiatři, sestry a další profesionálové jsou naučeni považovat hlasy za sluchové halucinace, a má se za to, že jsou součástí symptomatiky nemoci, jako je schizofrenie. Léčbou, která se nabízí lidem obtěžovaným jejich hlasy, jsou nejčastěji léky (jako neuroleptika). Ta mohou v některých případech snížit úzkost způsobenou hlasy, ale na vrub toho, že mohou učinit člověka zpomaleným nebo neklidným; léky, které mohou dokonce, jak se říká, zanechat jejich uživatele s trvalými poškozeními mozku, pokud jsou brány ve vysokých dávkách a po dlouhou dobu. V psychiatrii panuje mnoho teorií o tom, co může způsobovat hlasy, přičemž mnoho z nich předpokládá, že jsou součástí psychózy, a že mohou být způsobeny nějakým typem genetické chyby. Obecně vzato se předpokládá, že jedinec nemá mnoho možností, jak se s hlasy vypořádat sám. A profesionálové jsou skutečně vedeni k tomu, aby se spolu se slyšiteli hlasů nezabývali jejich obsahem, protože se to považuje za „podporování“ pacientových bludů. Ve většině případů se profesionálové pokusí slyšitele od jeho hlasů odvést. Jak už asi chápáte, není to příliš prospěšný

přístup. Pokud vám někdo řekne, že jsou hlasy jen symptomem nemoci, když jsou tyto hlasy pro vás stejně reálné jako cokoli jiného v hmotném světě, zbaví vás to jakéhokoliv vlivu.

Například:

George stále slyší hlasy. Hlasy jsou občas příjemné, ale jindy říkají nepříjemné věci, a ruší ho ve chvílích, kdy by se rád koncentroval na něco, co se děje v čistě hmotném světě, jako například na zajímavé setkání. Často se snaží probrat tyto hlasy se zástupci medicínské profese. Chce probrat, co hlasy říkají a význam těch hlasů, ale je mu řečeno, že jsou pouze symptomem jeho nemoci, které by měl ignorovat, nakolik to dovede. Ale on slyší také hlasy, které hovoří o věcech, jež jsou pro něj krajně relevantní a smysluplné. Jak by pak mohl uvěřit tomu, že jsou tyto hlasy součástí nějaké nemoci, a nemají o nic větší váhu než bolest v krku? V prostředí, kde jsou lidé aktivně odrazováni od toho, aby o hlasech mluvili, a to ze strany lékařských poradců, se po Georgeovi v podstatě chce, aby přiznal, že jsou jeho zkušenosti irelevantní.

Co říká Romme

Rommeho výzkum přišel se zcela jiným pohledem, než je ten tradiční, psychiatrický. A to díky tomu, že Marius rozvinul své porozumění zkušenosti slyšení hlasů právě na základě rozhovorů s jejich slyšiteli. Kládl jim základní a samozřejmé otázky jako: Kdy jste poprvé slyšel hlasy? Kolik hlasů slyšíte? Jak často je slýcháte? Co podle vás hlasy představují? Co hlasy říkají? Co pomáhá? A podobně. A je velmi s podivem, že tyto otázky nebyly nikdy systematicky pokládány a přímá subjektivní zkušenost slyšitele hlasů byla v podstatě ignorována. Romme došel k závěru, že považovat slyšení hlasů za součást nemoci a ignorovat obsah této zkušenosti je neúčinné a kontraproduktivní – podle jeho závěrů může ignorování hlasů (a dlouhodobé užívání psychiatrických léků) hlasy dokonce zhoršovat. Můžeme to dokonce

považovat za nepřesnou analýzu, protože mimo svět psychiatrie je mnoho lidí, kteří hlasy slyší a zvládají s touto zkušeností žít. Marius shrnuje, že nikoliv fakt slyšení hlasů je sám o sobě problémem, ale spíše způsob zacházení s nimi – a dále také, že psychóza, podobně jako neuróza, je pevně spjatá s osobní historií toho kterého člověka.

Některá fakta o slyšení hlasů: 4

Důsledky pro pracovníky v oblasti duševního zdraví

Pro lidi pracující v oblasti duševního zdraví by bylo mimořádně prospěšné zkoumat do detailu, jaké referenční rámce a strategie zvládání se jeví jako nejužitečnější pro pacienty, kteří slyší hlasy. Mohli bychom tak být schopni je podpořit a mnohem efektivněji asistovat slyšitelům hlasů v jejich pokusech o zvládnutí jejich zkušeností.

Hlavní kroky tohoto procesu vypadají následovně:

- Akceptovat zkušenost hlasů, se kterou přicházejí jejich slyšitelé. Hlasy jsou často pocítovány jako intenzivnější a reálnější než smyslové vjemy.
- Pokusit se porozumět různým jazykům, které slyšitelé hlasů užívají k popisu svých zkušeností a jejich výčtu, stejně tak jako porozumět jazyku, který používají hlasy samotné. Často je do nich zahrnut celý svět symbolů a pocitů; například může hlas mluvit o světle a temnotě, když vyjadřuje lásku a agresi.
- Uvažovat o tom, jak pomoci člověku komunikovat s hlasy. To může zahrnovat i otázky rozlišování mezi dobrými a špatnými hlasy a přijímání negativních emocí, které jsou vlastní slyšiteli hlasů. Takový druh přijetí může zásadně přispět ke zvýšení sebevědomí.

- Dodat slyšiteli hlasů odvalu, aby se setkal s jinými lidmi s podobnou zkušeností, aby si něco o slyšení hlasů přečetl a pokusil se tak překonat izolaci a tabu.

Pro pracovníky v oblasti duševního zdraví mohou tyto kroky představovat značné rozšíření jejich klinické perspektivy, a mohou přinést i rozšíření teorií, které se obecně přijímají v rámci těchto profesí.

7. Hnutí Slyšení hlasů

Hnutí Slyšení hlasů je partnerstvím lidí, kteří jsou experty na vlastní zkušenost, s experty z povolání. Není institucí, technikou, návodem ani programem. Je to síť sítí. A zakládá se na sdílené odpovědnosti a vzájemném respektu. Setkáváme se a spolupracujeme jako komunita sobě rovných. A také vycházíme z přesvědčení, že je slyšení hlasů pochopitelnou a normální lidskou zkušeností.

Je dobře známo, že pro některé lidi je slyšení hlasů zdrojem nepohody a nesnáží. Ale už není tak dobře známo, že mnozí jiní lidé slyší hlasy a nejsou touto zkušeností nijak obtěžováni. Takže proč to tak je a co z toho vyplývá? To byla objevitelská cesta, na kterou se vydalo hnutí Slyšení hlasů. A je to také téma této knihy.

Chápeme „hlasy“ jako skutečné a smysluplné. Podle nás je zakouší významná menšina lidí a mnozí z těchto lidí nemají v životě s hlasy žádné problémy. Náš výzkum ukazuje, že slyšení hlasů není nějakým projevem nemocného mozku, ale spíše se podobá jakési variantě lidského chování, podobně jako levorukost. Hlasy samy o sobě totiž nejsou problémem, tím jsou těžkosti, které mají někteří lidé s jejich zvládnutím.

Právě na této myšlence je založena práce hnutí Slyšení hlasů. Samotné hlasy nepovažujeme za problém, spíše může být problematický vztah, který ten který člověk k hlasům zaujme.

Proto se pokoušíme, místo abychom se hlasy snažili potlačit nebo se jich zbavit, o nalezení způsobu, jak změnit vztah člověka k jeho hlasům. Zabýváme se hlasy, abychom lépe porozuměli jejich roli v životě slyšitelů hlasů. Ty podporujeme v tom, aby si své zkušenosti přivlastnili a sami pro sebe si je definovali. Současně zásadně přijímáme mnohost těchto vysvětlení od slyšitelů hlasů. Toto přijímání osobních zkušeností je jedním z klíčových principů našeho hnutí.

Hnutí sociální akce

Je důležité porozumět také tomu, že smyslem hnutí Slyšení hlasů je společenský aktivismus, který zahrnuje zejména:

- Nechat zaznít volání po důstojnosti, svobodě a sebeurčení slyšitelů hlasů.
- Zvyšovat povědomí o fenoménu slyšení hlasů ve společnosti.
- Zpochybnit negativní postoje k lidem, kteří slyší hlasy, jak v médiích, tak ve společnosti.
- Zpochybnit nesprávnou domněnku, že slyšení hlasů je znakem psychiatrické nemoci.
- Zvýšit povědomí o otázkách stigmatu a diskriminace, kterým čelí lidé diagnostikovaní duševní nemocí v důsledku slyšení hlasů.

Politika hnutí se soustředí zejména na změnu společenského vnímání

a chápání slyšení hlasů s důvěrou v to, že psychiatrie bude společnost následovat. Proto hnutí bojuje za sociální spravedlnost a samo sebe chápe jako:

„součást živoucího hnutí solidarity a vzájemného respektu, které přichází jako odpověď na jednostrannost biologických přístupů. Jsme tedy politickým a multikulturním hnutím. Zkušenost s hlasy není osobní, ale kolektivní záležitostí: zahrnuje rodinu, přátele, profesionály, celou společnost. Společně procházíme krizí, a hledáme společné cesty k zotavení v rámci odysey, kde se osobní stává kolektivním a kolektivní osobním.“

(Intervoice, Soluňská deklarace, 2014)

Tím, že prosazujeme zplnomocňování a uznání hodnoty lidí, co slyší hlasy, zdůrazňujeme také fúzi s jejich individuálním chápáním. Za jednu z nejdůležitějších složek pro úspěšné učení se toho, jak dobře žít s hlasy, považujeme kamarádství a solidární peerskou podporu.

Skupiny a sítě

Od doby, kdy byla tato kniha poprvé vydána, byly založeny stovky skupin a sítí slyšení hlasů všude po světě. Skupiny, které se pravidelně scházejí, aby umožnily slyšitelům hlasů sdílet jejich zkušenosti a dozvědět se také více o tom, jak zvládat hlasy. Jsou to také skupiny pro mladé lidi, pro ženy, pro lidi z afroamerické nebo jiných menšinových komunit, pro lidi ve vězení... a v současné době existují skupiny v 36 státech celého světa. Sdílení zkušeností se slyšením hlasů nejenom snižuje míru izolovanosti, ale je také jedním z nejúspěšnějších způsobů, jak omezovat úzkost a strach.

Tento nárůst byl umožněn tím, že lidé z našeho hnutí sdíleli své inspirující příběhy o sebepřijetí a zotavení a o tom, jak díky zapojení do hnutí Slyšení hlasů získali zpět své životy. Lidé, kteří byli zahlceni slyšením hlasů, a nyní našli naději a svou vlastní cestu k zotavení.

Už od svého zformování cílilo hnutí Slyšení hlasů díky spolupráci, podpoře a pozitivnímu ovlivnění jak slyšitelů hlasů, jejich rodin, přátel a spřízněných duší, tak širší společnosti k tomu, aby bylo slyšení hlasů chápáno jako projev běžné lidské různorodosti spíše než jako projev nemoci. Tím se hnutí také snažilo bojovat proti diskriminaci, kterou tato komunita zažívá. Dodávalo slyšitelům hlasů odvahu k tomu, aby změnili způsob, kterým o smyslu hlasů hovoří.

Dále to byla také součást snah o ovlivnění a změnu přístupů v psychiatrii. Ve chvíli, kdy více a více lidí objevovalo svou schopnost žít dobře se svými hlasy a už se také nebáli sdílet svou zkušenost s jinými, bylo nejdůležitější prioritou sdílet tyto příběhy jak v rámci psychiatrie, tak mimo ni. Hnutí Slyšení hlasů mělo zrovna tak mocný účinek i na mnohé odborníky, kteří zjistili, že si také procházeli svými cestami zotavení, a skrze hnutí znovu objevili svou vlastní motivaci k práci v oblasti duševního zdraví. Přístup Slyšení hlasů tvrdí, že lidé, kteří slyší hlasy, se mohou naučit s těmito hlasy zacházet a mít prospěch z psychologických i sociálních intervencí.

Přístup je založen na třech centrálních principech. A sice, fenomén slyšení hlasů je:

- v běžné populaci více rozšířený než se má obecně za to v komunitě odborníků na duševní zdraví,
- osobní reakcí na stresující životní situace, jejichž význam i důvod může být dešifrován
- a je nejlépe je považovat za disociativní zkušenost, a nikoliv psychotický symptom.

V síti se slyšitelům hlasů nabízejí také nové typy intervencí, které byly vyvinuty kolaborativním způsobem, a lze je považovat za převratnou práci. Jejich využití vidíme v oblastech jako: jak se s respektem vztahovat k lidem, kteří slyší hlasy, jak získávat informace o vztahu mezi hlasy a osobní životní historií, a dále pak v dialogu s hlasy, v strategiích zvládání a v plánování zotavení a jeho realizaci.

V roce 2015 poukázala Angela Woodsová, koordinátorka projektu Slyšet hlas na univerzitě v Durhamu, na úspěchy tohoto přístupu:

„Termín slyšitel hlasů... se pevně zakotvil v hovorové řeči a byl sycen, obohacován a popularizován prostřednictvím mezinárodního lidového hnutí. Odkazuje se k nevšednímu, ale komplexnímu aspektu lidské zkušenosti, aniž by vyvolával představy choroby, nemoci, abnormality nebo dokonce pouhé nepohody. Zatímco psychiatrické nálepkování často chápe diagnostikované jako objekty lékařského poznání a pasivní příjemce péče, slyšitelé hlasů se jasně hlásí ke své identitě, což signalizuje přidružení se a přináležitost k širší komunitě lidí, kteří sdílí vedle svých zkušeností i touhu po změně negativního vnímání a vůbec jejich léčení.“

Pomoc se zvládáním hlasů

Sít' byla založena, aby pomáhala slyšitelům hlasů najít jejich vlastní způsoby, jak se s hlasy dorozumět. Ukazuje, že:

- Existují různá vysvětlení pro zkušenost slyšení hlasů, o nichž víme, že zplnomocňují slyšitele hlasů a umožňují jim žít s touto zkušeností v pozitivním smyslu.
- Existují lidé, kteří nacházejí cesty, jak hlasy zvládat, a to nikoliv braním léků, lidé, kteří našli mimo psychiatrický model alternativní vysvětlení pro své hlasy a tím i pomoc při zvládání zkušenosti

„hlasů“. Vědění, které takto získali lidé schopní zvládat hlasy, může být s prospěchem sdíleno.

- Lidem, kteří hlasy slyší, může pomoci rozvinout způsoby lepšího zvládání jejich hlasů účast na svépomocných skupinách, kde mohou sdílet své zkušenosti, svá objasnění a své metody zvládání hlasů a mít tak prospěch ze vzájemné podpory.

Způsobení změny

Lidé, kteří slyší hlasy, jejich rodiny a přátelé, mohou mít velký prospěch z destigmatizace této zkušenosti. Ta může vést k větší toleranci a porozumění pro slyšení hlasů. Může jí být dosaženo prostřednictvím podpoření pozitivních vysvětlení, které dávají lidem vhodný rámec, ve kterém lze rozvíjet jejich vlastní způsoby zvládání hlasů. A také prostřednictvím zvyšování povědomí o této zkušenosti ve společnosti jako celku.

Sít' sítí

Hnutí se pak dále rozvíjelo, jak ze své vůle, tak z nutnosti, jako sít' sítí, založená na sdílení zodpovědnosti a vzájemném respektu. Hluboko v jeho DNA se skrývá iniciativa „lidé lidem“. Zakladatelé věří v to, že mezilidský kontakt a rozvíjení organizace na základě partnerského přístupu mezi slyšiteli hlasů, rodinnými příslušníky, občany a pracovníky v oblasti duševního zdraví budou klíčem k hlavnímu cíli: a tím je změna způsobu, jakým společnost rozumí zkušenosti slyšení hlasů a jakým na ni reaguje. Vydali jsme se tímto směrem také v důsledku toho, že jsme postrádali finanční zdroje na to, abychom vystavěli mezinárodní organizaci, přičemž jsme se ovšem snažili plně využít entuziasmu a kreativity jejích členů. Těmito snahami jsme nejenom pomohli lidem z celého světa se něco víc dozvědět o přístupu Slyšení hlasů, naše činnost byla zároveň formou politického nátlaku a součástí boje za sociální spravedlnost pro lidi, kteří slyší hlasy.

Intervoice na internetu

Užívání internetu umožnilo organizaci Intervoice ještě mnohem víc rozšířit její poselství. Internet se stal důležitým kanálem pro volání po důstojnosti, svobodě a sebeurčení slyšitelů hlasů. Například když Eleanor Longdenová, psychologka a slyšitelka hlasů, měla v rámci TED 2013 popsat, jaký vliv mělo hnutí Slyšení hlasů na její život, ve své řeči pronesla:

„Jsem nyní velmi hrdá na svou příslušnost k Intervoice, což je organizační základna mezinárodního hnutí Slyšení hlasů. Tato iniciativa je inspirovaná prací profesora Mariuse Rommeho a dr. Sandry Escherové a zařazuje slyšení hlasů k strategiím přežití jako zdravou reakci na šílené okolnosti, a nikoliv jako vyšinutý příznak schizofrenie, který se musí přetrpět. Je to komplexní, významná a smysluplná zkušenost, kterou bychom měli zkoumat. Společně zamýšlíme a zakládáme společnost, která rozumí a respektuje slyšení hlasů, podporuje jednotlivce, kteří slyší hlasy, v jejich potřebách, a která si jich cení jako právoplatných občanů.“

Video s promluvou Eleanor a jejím poselstvím má k dnešnímu dni na online platformě TED a na Youtube více než 7 milionů zhlédnutí. Tato její řeč byla doplněna vydáním online knihy o Eleanor. Tento opravdu důležitý příklad síly internetu byl pro Intervoice velmi podstatný, protože nám ukázal, jak velký dopad může mít naše poselství, pokud si ho takto vyslechne mnohem širší komunita lidí než dříve. Také to umožnilo zainteresovaným lidem, aby si toho o nás více zjistili, a to prostřednictvím našich nejruznějších online platform (viz níže).

Intervoice měl svou webovou stránku už od dob počátků internetu. Za tu dobu prošla různými fázemi vývoje, jak se funkcionalita webových stránek stávala čím dál víc sofistikovanou. Ve své současné podobě obsahuje hojnost informací o přístupu Slyšení hlasů a funguje také jako výkladní skříň na podporu našeho hnutí. Návštěvníky také odkazuje

na nejbližší skupiny a síť Slyšení hlasů. A konečně, je místem, kde mohou členové Intervoice zjistit více o našich aktivitách a iniciativách. Webové stránky také užíváme k tomu, abychom zvýšili povědomost běžné populace o přístupu Slyšení hlasů.

Některá fakta o síti: 5

Tyto síť mají za cíl:

- Poskytnout podporu lidem, kteří slyší hlasy, a vybudovat lepší porozumění pro tuto jejich zkušenost mezi pomáhajícími pracovníky, rodinami a přáteli. Poskytnout terapeutům a rodinám informace, které pomáhají lidem k efektivnějšímu zvládnutí jejich hlasů.
- Zakládat svépomocné skupiny slyšitelů hlasů, aby mohli sdílet zkušenosti a probrat strategie zvládnutí hlasů.
- Ukázat, že opravdový problém nespočívá ani tak v samotném slyšení hlasů, jako spíš v neschopnosti tyto zkušenosti zvládat. Šířit ve společnosti povědomí o slyšení hlasů. Potlačovat nevědomost a strach.
- Ukazovat, že je velmi mnoho míst, odkud může povstávat toto velmi široké spektrum zkušeností. A je také mnoho možných přístupů k jejich zvládnutí. Rozvinout celou škálu nemedicínských způsobů, jak lidem pomoci ve zvládnutí jejich hlasů.
- Svést dohromady takové slyšitele hlasů, kteří nebyli nikdy v kontaktu s psychiatrickými službami, s těmi, kteří trpí a pomoc systému vyhledali.

Světový den Slyšení hlasů

Světový den Slyšení hlasů, který slavíme každý rok 14. září, byl inspirován Louise Pembrovou, slyšitelkou hlasů a přeživší psychiatrické péče z Anglie, která s touto myšlenkou přišla. Intervoice slaví Světový den Slyšení hlasů od roku 2006. Bez centrálního financování spoléhá Světový den Slyšení hlasů na kreativitu, energii a zápal členské základny. Ta naštěstí překypuje nápady, a tak jsme každoročně svědky impozantního množství událostí a aktivit po celém světě. Skupiny Slyšení hlasů, které tento den slaví, zvyšují prestiž hnutí všude na světě. Síť a skupiny Slyšení hlasů, které se chopí této příležitosti a uspořádají nějakou aktivitu nebo událost, tím zvyšují povědomí o fenoménu slyšení hlasů.

V předchozích letech se národní a lokální skupiny také podílely na zřízení informačních stánků v centrech měst, pořádaly veřejná setkání, přednášky, neformální návštěvy a projekce filmů, pikniky a pochody, čtení poezie i jiných knih. Webové stránky inspirují skupiny k pořádání událostí a sdílení svých zkušeností s ostatními z celého světa.

Dalším příkladem toho, jak konektivita internetu umožnila hnutí zvýšit svůj dosah a vliv, je založení a pořádání výročního Světového kongresu Slyšení hlasů, který pořádáme od roku 2008. Slyšitelé hlasů, výzkumníci a terapeuti přednášejí na kongresu klíčové projevy, ale také vedou výukové workshopy nebo představují tematické prezentace, týkající se některého z důležitých aspektů zkušenosti slyšení hlasů a procesu zotavení. Kongres obsahuje vždy také diskuzi o složitých otázkách, jako jsou například koncept nemoci schizofrenie a užívání medikace. Témata a příběhy, které kongres přináší, nejsou jen teorií. Díky nim se daří vzbudit zájem účastníků o běžný život slyšitelů hlasů a možnosti, jak se dá s touto zkušeností žít.

Intervoice užíval internetu také k vedení kampaní o tématech, které ho bytostně zajímají. Sem spadá kampaň volající po zrušení konceptu schizofrenie, který považujeme za zneschopňující konstrukt, a také otevřené dopisy napsané do show Oprah Winfreyové jako odpověď na uveřejnění reportáže o sedmiletém dítěti z USA, které slyšelo hlasy a bylo diagnostikováno jako schizofrenní, nebo dopis reagující na článek Allena Francise z Huffington Post, který v roce 2013 kritizoval hnutí Slyšení hlasů.

Všechny výše zmíněné aktivity bylo mnohem snazší podporovat od té chvíle, co se rozvinuly naše online platformy v sociálních médiích. Z nich je nejúspěšnější naše facebooková skupina Intervoice. Ta byla založena v roce 2009 a nyní má jako největší z našich platforem 7 500 členů. Skupina je moderovaná a uživatelé Facebooku se mohou přihlásit k členství v ní. Jelikož každý člen může psát příspěvky, má skupina skutečně širokou a různorodou škálu „postů“ a přispěvatelů. Tato otevřená skupina sdružuje zajímavý výběr lidí, kteří se zajímají o mezinárodní hnutí Slyšení hlasů nebo k němu přímo patří. Jedním z cílů skupiny je zajišťovat otevřenou diskuzi o hlasech a jejím prostřednictvím měnit pohled širší komunity na tuto zkušenost. To znamená, že každý uživatel Facebooku může vidět „posty“ ve skupině a přidat se k ní. Každý týden se přidá přibližně 20 nových členů a je napsáno kolem 80 nových „postů“, někdy i více. „Posty“ jsou hodně komentované, „lajkované“ a sdílené. Mimo jiné tu publikujeme informace o podstatných tématech, které se týkají Intervoice.

Spravujeme také facebookovou stránku „Hearing Voices Media Watch“. Kontrolujeme, co se na ní publikuje. Jedná se o zpravodajskou stránku s událostmi a informacemi, která se zaměřuje na média. Je možné tuto stránku „lajkovat“ a lidé, kteří ji sledují, mohou vidět také „lajky“ a komentáře jednotlivých „postů“. Sledovatelé mohou také navrhnout „posty“, které pak můžeme ke stránce připojit. Přidáváme

zhruba 10 zpráv a souvisejících krátkých článků týdně. Tuto stránku nyní sleduje 4 500 lidí. Tato facebooková stránka je také k vidění napravo na záložce webových stránek Intervoice, čímž přispívá k jejich aktuálnosti a zároveň vybízí k sledování novinek na Facebooku. „Posty“ jsou automaticky přenášeny na naši twitterovou stránku. Zpravodajství nyní archivujeme ve webovém prostoru, který nám poskytla webová stránka HVN Cymru, kde shromažďujeme a třídíme novinky s odkazem na původní články.

Dalším prostředkem šíření našeho poselství je twitterový účet INTERVOICE. Založen byl v roce 2010. Jeho prostřednictvím je možné sdílet informace, pozvánky na události a novinky o slyšení hlasů. Také povzbudí lidi k tomu, aby navštívili jiné naše platformy. Máme podporu mnoha jednotlivců i organizací působících v oblasti duševního zdraví. Twitterový účet má 4 800 sledujících a naše „posty“ zde mají široký záběr s mnoha „retweety“, zmínkami a oznámeními. Twitter pomáhá směřovat lidi k návštěvě naší webové stránky (prostřednictvím odkazů) a k připojení se k facebookovým skupinám a jiným platformám (prostřednictvím propojení a odkazů).

Intervoice má také svůj kanál na YouTube. YouTube je platforma pro prezentaci videí a umožňuje nám nahrávat videa o slyšení hlasů nebo na ně odkazovat. Na této platformě máme více než 300 videí včetně dokumentárních filmů, projevů, hudby a písní, osobních příběhů, humoru, konferencí a příběhů zotavení. Obliba této platformy stoupá, má nyní více než 1 400 odběratelů a představuje pro naše podporovatele a mnoho dalších zainteresovaných lidí užitečný zdroj.

Spravujeme také Skupiny Intervoice a Google mapu našich sítí. Ty zahrnují 37 zemí a 400 národních, regionálních a lokálních sítí a skupin Slyšení hlasů, výzkumných a vzdělávacích center. Mapa byla vytvořena v roce 2013 a nyní ji revidujeme, abychom zajistili její aktuálnost.

Vedle platform, které jsme výše popsali a které spravuje Intervoice, hraje internet podstatnou roli také v tom, že umožňuje národním a lokálním skupinám zvyšovat jejich viditelnost a udržovat kontakty s jejich podporovateli a veřejností.

Nové způsoby propojování

Jsou další důležité cesty, které nadále rozvíjíme, abychom využili internetu ke zvýšení povědomí o přístupu Slyšení hlasů a o tématu Slyšení hlasů obecně.

Zde několik příkladů:

Aplikace Slyšení hlasů

V roce 2015 byla projektovým týmem Slyšení hlasů z univerzity v Chesteru vyvinuta Hearing Voices App. Financována byla z programu Health Education North West. Pojmenována byla „A Guide to understanding helping and empowering individuals“ Mobile App. Aplikace byla navržena tak, aby simulovala zkušenost slyšení hlasů, a byla vyvinuta prostřednictvím „sloučení expertízy široké škály profesionálů v péči o duševní zdraví, studentů a slyšitelů hlasů“. Jakmile si uživatelé vyzkoušejí tuto aplikaci, jsou vedeni reflexivními připomínkami a interaktivními cvičeními. Aplikace obsahuje také podcasty s příběhy lidí, kteří slyší hlasy.

Online důvěrná fóra

Jelikož je Facebook otevřenou platformou, kde mohou příspěvky vidět i lidé, kteří nejsou členy té které skupiny, vyvinuli jsme také jiná prostředí, kde mohou lidé prozkoumávat své zkušenosti do větší hloubky a s větší podporou. Jako příklad takových moderovaných fór můžeme uvést Hearing Voices Forum, spravované Fórem duševního zdraví (Mental Health Forum), které má velkou členskou základnu (toto fórum jako celek více než 62 tisíc). Zde se můžete setkat s dalšími lidmi, kteří slyší hlasy, sdílet zkuše-

nosti, informace a dozvídat se o jiných přístupech. Dalším fórem je například jedno pro mladé lidi, kteří slyší hlasy, a spravované Voice Collective, což je projekt se základnou v londýnské Camden Mind se 150 členy.

Online skupiny Slyšení hlasů

Ve Spojených státech podporovala síť Slyšení hlasů rozvoj online skupin Slyšení hlasů pro lidi, kteří žijí v místech, kde žádné takové skupiny neexistují, nebo pro lidi, kteří se nechtějí účastnit setkání tradičních skupin. Online skupiny podporují lidi stejným způsobem jako běžné skupiny Slyšení hlasů tím, že zde facilitují navazování kontaktů, sdílení zkušeností a poskytování vzájemné podpory. Tyto skupiny jsou dostupné z webových platforem, jako je Zoom, nebo z telefonu.

Rozumění hlasům

Tuto novou webovou stránku spustili v roce 2019 lidé z Hearing the Voice (Slyšet hlas), což je multidisciplinární výzkumný projekt z Durhamské univerzity v Anglii. Tato webová stránka poskytuje komplexní informace jak o lidech, kteří slyší hlasy, tak pro ně. Představuje ale také velmi rozsáhlý výzkum o Slyšení hlasů z mnoha různých perspektiv.

WhatsApp

Je další platformou, která získává na popularitě. Umožňuje uživatelům posílat textové zprávy a hlasové vzkazy, uskutečnit hlasové nebo video hovory, sdílet obrázky, dokumenty, umístění uživatele a jiná média. Ukázalo se, že je to velmi užitečný způsob pro členy sítě Slyšení hlasů i její organizátory, jak navzájem komunikovat v diskrétních skupinách. V Brazílii se aplikace WhatsApp stala zásadním nástrojem pro poskytování podpory nově vzniklým lokálním skupinám, které byly zformovány po roce 2015.

Budoucnost

Internet se zkrátka ukázal jako nedocenitelný doplněk ke způsobům, kterými se setkáváme a předáváme si informace o hnutí Slyšení hlasů. Důležitost internetu se nesníží ani v příštích dvaceti letech. Rychlejší, spolehlivější a s větší kapacitou, celosvětový dosah internetu povede k novým možnostem navazování a udržování kontaktů.

Příkladem je narůstající spolehlivost video konferencí, které slouží jako finančně nenáročný prostředek k udržování a rozvíjení mezinárodních kontaktů. Mimo to se rozvíjí virtuální realita (VR) a rozšířená realita (augmented reality), což znamená, že se objevuje už i zážitkový internet. Už nyní známe případy toho, kdy je virtuální realita využita k vytvoření avatarů lidí, kteří slyší hlasy. A „Internet věcí“ brzy na celém světě propojí domácí spotřebiče, senzory vhodné k nošení na těle a jiné další technologie. Kdo ví, co tento vývoj značí pro naši budoucnost, ale určitě přinese jak výzvy, tak i příležitosti.

Slyšení hlasů v České republice

O hnutí Slyšení hlasů se v České republice vědělo již dávno předtím, než zde nabylo konkrétních podob. Při rozhovorech s lidmi s žitou zkušeností a profesionály v oblasti duševního zdraví v ČR vyšlo najevo, že všichni souhlasí s tím, že je potřeba nějaký jiný přístup ke slyšení hlasů a jiným neobvyklým zkušenostem. Běžná léčba, léky a potlačení hlasů a jiných neobvyklých zkušeností pro mnoho lidí nefungovala, zejména v dlouhodobém horizontu. Atmosféra reformy psychiatrického systému, která začala v roce 2013, vytvořila také vhodnou půdu pro nový přístup ke slyšení hlasů, zvláště díky zapojení lidí s žitou zkušeností/ peer pracovníků (slyšitelů hlasů).

První oficiální skupina Slyšení hlasů byla v ČR založena v roce 2014 v Brně. Tato skupina byla organizována a podporována mladými studenty, profesionály v oblasti duševního zdraví a lidmi s žitou zkušeností. Protože byla první, a pouze v jednom městě, chtěli se jí účastnit

také slyšitelé hlasů z jiných měst. V roce 2017 tak vznikla první online skupina Slyšení hlasů pro lidi z celé České republiky, která byla podporována skupinou Slyšení hlasů z Brna. V roce 2018 pak vznikla v Brně druhá skupina.

Další velký krok v české historii Slyšení hlasů nastal v roce 2017, když se skupina profesionálů v oblasti duševního zdraví a peer pracovníků z různých organizací (Studio 27, Fokus Praha, Greendoors) rozhodla založit první pražskou skupinu Slyšení hlasů. Ještě než s tím začali, účastnili se workshopů o hnutí Slyšení hlasů, o práci s hlasy a zejména o facilitaci skupin Slyšení hlasů. Oficiálně pak byla první pražská skupina otevřena v květnu 2018 na Žižkově. Z počátku bylo záměrem, aby měla skupina dva facilitátory, z nichž jeden by byl člověk s žitou zkušeností a druhý by měl profesionální zázemí v oblasti duševního zdraví. Naší vizí bylo a stále je, že se účastníci skupin Slyšení hlasů postupně stanou jejími facilitátory a budou inspirovat druhé osobním příběhem svého zotavení. S hrdostí můžeme oznámit, že po zhruba 8 měsících byla žižkovská skupina facilitována už pouze lidmi s žitou zkušeností, kteří byli původně jejími účastníky, ale začali ji sami facilitovat. Od té doby zájem o tuto skupinu dále podstatně vzrůstal. Z toho důvodu byla otevřena druhá pražská skupina Slyšení hlasů, a to na pavilonu 19 v Psychiatrické nemocnici Bohnice. Je na místě podotknout, že jsou tyto pražské skupiny (stejně jako všechny ostatní v ČR) nezávislé, a nejsou součástí žádné organizace nebo instituce (a to přesto, že některé organizace jako například Fokus Praha, Dobré místo, PDZ, Greendoors atd. podporují jak samotné skupiny, tak i ideje kolem hnutí Slyšení hlasů). Druhá pražská skupina je od té první v mnoha aspektech odlišná. V žižkovské skupině jsou/byli vysoce zastoupeni lidé (asi 20 procent), kteří slyší hlasy nebo mají jiné neobvyklé zkušenosti, aniž by měli zkušenost s psychiatrickou péčí, a to včetně toho, že nemají diagnózu nebo zkušenost s psychiatrickými léky. Tento aspekt skupiny výrazně podporuje lidi s psychiatrickou

zkušeností, kteří do ní docházejí. Skupina v Bohnicích je vedle toho malým ostrůvkem demokratického prozkoumávání zkušeností spjatých se slyšením hlasů. Týká se toho, jak kontrolovat složité emoce spojené s hlasy, prozkoumávají se tu různé přístupy a hledá se smysl této zkušenosti.

Otevření třetí pražské skupiny je plánováno na rok 2021.

Skupiny se šíří i mimo Prahu a Brno. V roce 2018 byla založena první plzeňská skupina Slyšení hlasů. V roce 2019 založila první skupina facilitátorů skupinu v Hradci Králové. V této oblasti by se měly přidávat další skupiny, následovat bude zřejmě pardubická. Kromě těchto dvou krajů vznikla v tomto roce první skupina Slyšení hlasů také v malém a energií nabitějším městě, ve Strakonici. Nejnovější skupina byla založena v roce 2020 v Havlíčkově Brodě.

V průběhu zkušeností s nouzovým stavem způsobeným pandemií koronavirového onemocnění COVID-19 vzrostla ještě více potřeba vzájemného kontaktu, podpory a komunikace. To nás inspirovalo k tomu, abychom založili online skupinu Slyšení hlasů pro Českou republiku a Slovensko.

Protože se v roce 2019 po celé České republice výrazně zvýšila potřeba přístupu Slyšení hlasů a také vzrostl zájem o něj, založili jsme Českou národní síť Slyšení hlasů. Členy této sítě jsou lidé s žitou zkušeností, profesionálové v oblasti duševního zdraví, rodinní příslušníci i podporovatelé z každé jednotlivé skupiny. Cílem sítě je podporovat práci skupin Slyšení hlasů, rozšiřovat povědomí o hnutí Slyšení hlasů a také o různých způsobech práce s hlasy, podporovat lidská práva slyšitelů hlasů a vést demokratický dialog o neobvyklých zkušenostech. Z této sítě pak vznikla první národní nezisková organizace Hearing Voices v České republice, která byla založena pod názvem „Slyšení hlasů“.

Ačkoliv jsou právě skupiny nejpoblárnějším a nejdostupnějším způsobem, jak o hlasech mluvit, národní síť také pořádá workshopy s domácími i zahraničními lektory a věnuje se tak dalšímu vzdělávání. Stojí za to zmínit workshop s psychiatrem Dirkem Corstensem (Nizozemsko) a Rachel Waddinghamovou (Velká Británie), která má žitou zkušenost. Odehrál se v Praze, v Psychiatrické nemocnici Bohnice.

Tyto myšlenky se daří šířit i díky zájmu ze strany médií (například DVTV, idnes.cz, Český rozhlas apod.). I díky nim se o Slyšení hlasů čile diskutuje.

Jako zřejmě nejpodstatnější činnost se ve chvíli publikace této příručky jeví příprava první české konference Slyšení hlasů s mezinárodní účastí. Konference proběhne v říjnu 2021 v Praze (více informací na www.slysenihlasu.cz). Aktivně na ní vystoupí známé osobnosti z hnutí Slyšení hlasů, holandský psychiatr Dirk Corstens, slyšitelka hlasů a lektorka kurzů Otevřeného dialogu z Velké Británie Rachel Waddinghamová, a také britský sociální pracovník Paul Baker. Při příležitosti konference také představíme český překlad knihy Paula Bakera: „The Voice Inside“.

Pro bližší informace o hnutí Slyšení hlasů v České republice i v zahraničí sledujte:

<http://www.slysenihlasu.cz>

8. Mluvte o tom: kontrolní seznam slyšení hlasů

Mluvit o hlasech může být velmi prospěšné. Následující klíčové body jsou užitečným průvodcem k tomu, jak otevřít diskuzi o zkušenosti slyšení hlasů.

1. Otevřená diskuze

Lidé, kteří slyší hlasy, se vyskytují v situacích, kdy je to může vést ke kontaktu s jiným světem, který je může zahlcovat a vyžadovat si jejich pozornost až k úplnému vyloučení všeho ostatního. Výsledkem toho může být, že se jejich rozumové síly doslova vypaří, přinejmenším zpočátku. Stává se pro ně úplně nemožným, aby procházeli svým běžným životem bez toho, že by byli ovlivňováni touto průraznou a matoucí zkušeností.

Otevřená diskuze s druhými skýtá ty nejdůležitější prostředky k vytvoření nějakého typu řádu, který je pokusem, jak se vypořádat s těmito zkušenostmi. Zejména právě komunikace pomáhá lidem přijmout jejich hlasy; v důsledku komunikace se zlepšuje jejich sebevědomí, které je osvobozuje z izolace a znovu je utvrzuje v tom, že jsou součástí svého okolí. Vzájemná komunikace mezi slyšiteli hlasů je příležitostí ke sdílení podobných zkušeností, nacházení společné řeči a vzájemnému učení se.

2. Rozeznávání vzorců

Lidé, kteří slyší hlasy, říkávají, že je velmi důležité o hlasech mluvit stejným způsobem, jakým by člověk mluvil o protivných příbuzných. V průběhu toho je možné rozpoznat jejich hry a triky, stejně tak jako jejich příjemnější aspekty. A identifikovat tak

vzorci, které jsou příznačné pro danou situaci. Takové znalosti mohou slyšitelé hlasů pomoci k tomu, aby byl lépe připraven na libovolný další nástup hlasů.

3. Zmírnění strachu

Lidé, kteří slyší hlasy, si většinou představují, že jsou v tom sami. Může tak jít o úzkostnou a nepříjemnou zkušenost, která vyvolává pocity studu a strach ze zešílení. Strach často vede k vyhýbání se situacím, ve kterých by se mohlo slyšení hlasů znovu spustit, a právě toto vyhýbání se výrazně blokuje sebezvoje. Tak se stává, že někteří slyšitelé hlasů nemohou jít ani do obchodu nebo se bavit na večírek. Taková hladina strachu už vážně omezuje svobodu pohybu, a strategie vyhýbání se tak často problém jen zhoršují.

4. Nalézání teoretických perspektiv

Podobně jako profesionálové na poli duševního zdraví se i sami slyšitelé hlasů poohlížejí po teoretických perspektivách, které by přinášely svědectví o existenci jejich hlasů. Pomoci může osobní přístup k porozumění anebo specifický referenční rámec a jsou také mnohé rozličné perspektivy, užívané slyšiteli hlasů. Ty zahrnují psychodynamické, mystické, parapsychologické i medicínské modely. Ať už přijmou jakoukoli z těchto perspektiv, určitý typ vysvětlující teorie se skutečně zdá být zásadní pro rozvoj strategie zvládnání. Dokud totiž není hlasům přikládán nějaký význam, je velmi těžké uspořádat svůj vztah k nim a snížit tak úzkost. Obecně řečeno, perspektivy, které odrazují člověka od snahy hlasy zvládat, nevedou většinou k pozitivním výsledkům. Interpretovat vlastní hlasy jako projev elektronických vlivů může být jedním takovým příkladem. Vysvětlení nabízené biologickou psychiatrií může být také docela neprospěšné ve věci strategií zvládnání, vezmeme-li v úvahu, že staví fenomén slyšení hlasů mimo dosah toho kterého člověka.

5. Přijetí

V procesu vytváření vlastního stanoviska a přebírání zodpovědnosti za sebe je zásadním a prvním krokem přijmout hlasy za vlastní. To má nesmírný význam – a je to také jedním z nejtěžších kroků, které člověk musí udělat.

6. Nacházení významu

Hlasy mohou vyjadřovat, co jejich slyšitel cítí nebo co si myslí, například agresi nebo strach z nějaké události nebo vztahu. Pokud hlasy přichází s tímto typem informace, jejich samotná přítomnost je často méně významnou výzvou, než ten určitý důvod pro vztek nebo strach. Pokud hlasy vyjadřují takové pohledy a pocity, může být užitečné ptát se na povahu těchto jejich vzkazů.

7. Pozitivní aspekty

Když lidé slyší skutečně zlovolné hlasy – zesměšňující a ponižující druhé, nebo dokonce týrající slyšitele natolik, až jsou dohnáni k sebepoškozování –, je pak složité přesvědčit je, aby přijali existenci pozitivní a prospěšné dimenze této zkušenosti. Kontakt s druhými může vést k překvapivému objevu, že existují pozitivní hlasy. A k uvědomění, že se tyto mohou objevit nebo být rozpoznány ve chvíli, kdy člověk správným způsobem akceptuje svou vlastní negativní stránku.

8. Strukturování kontaktu

Pokud vnutíme našemu vztahu s hlasy strukturu, může to pomoci minimalizovat obvyklé pocity bezmocnosti. Nesmírně prospěšným způsobem to pomáhá lidem vidět, že si mohou nastavit svoje vlastní limity a zamezit tak hlasům, aby je přehnaně rušily.

9. Efektivnější užívání medikace

Sdílení zkušeností zároveň umožňuje lidem zjistit, jaké léky užívají druzí, jestli jsou prospěšné a jaké mohou mít vedlejší účinky. Je například důležité vědět, jestli je určitý lék považován za prospěšný k omezení slyšení hlasů, nebo ke zmírňování s ním spojených úzkostí a pocitů zmatenosti.

10. Rodinné porozumění

Velmi prospěšné může být také sdílení znalostí o slyšení hlasů s rodinami a přáteli. Přátelé nebo rodiny, které přijmou hlasy svého člena, se totiž stávají podpůrnějším prostředím, a mohou tak ulehčit život slyšitele hlasů a zlepšovat jeho sebevědomí ve společenských situacích.

11. Osobní růst

Téměř všichni slyšitelé hlasů, kterým se povedlo se přizpůsobit zkušenosti slyšení, podávají při pohledu zpět zprávu, že tento proces přispěl k jejich osobnímu růstu. Osobní růst může být definován jako rozeznávání toho, co člověk potřebuje k tomu, aby žil plnohodnotný život. A také jako znalost toho, jak toho dosáhnout; může být tedy popisován jako proces emancipace.

12. Dávat si pozor

Rozmlouvání o hlasech má také své nevýhody; člověk se může cítit velmi zranitelný, když se odhalí. Někteří slyšitelé hlasů považují otevřenost v oblasti vlastních zkušeností za velmi složitou, ačkoliv přítomnost jiných slyšitelů hlasů může ulehčit tento proces. Zejména slyšitelé hlasů, kteří nikdy nebyli psychiatrickými pacienty, potřebují spoustu odvahy k tomu, aby čelili světu, který je velmi často považuje za šílené, když hovoří o svých životech. Může být těžké vůbec vidět, co by tím mohli získat, a často je jejich jediným motivem pomoci druhým, kteří nejsou schopni se se svými vlastními hlasy vypořádat.

Další možnou stinnou stránkou vyjádření hlasů je to, že se tyto mohou dočasně stát pronikavějšími. Celkem vzato však výhody rozhodně převažují nad nevýhodami. Nicméně je potřeba se mít na pozoru před radami a vysvětleními, které jsou čistě osobními přesvědčeními a nepřipouštějí žádné další interpretace. Nejdůležitější je být si plně vědom toho širokého spektra individuálních situací a okolností. Nejméně nebezpečnou radou nakonec bývá ta, která může posloužit ke zvýšení vlivu člověka na jeho hlasy, spíše než taková, která by posílila bezmocnost.

SEBEURČENÍ A SEBEZNALOST
JSOU KLÍČOVÁ SLOVA

9. Užitečné odkazy

<http://www.slysenihlasu.cz>

Rozhovor Studia 27 s Paulem Bakerem:

<https://youtu.be/3FmG71tPMew>

Rozhovor Studia 27 s Mariem Romme:

<https://youtu.be/z6QbLm7hMbY>

Rozhovor Studia 27 s Lisou Forestell:

<https://youtu.be/dQBHZQOOHgM>

Anglické odkazy

Hearing The Voice Project, Durham University, England

www.hearingthevoice.org

Lancet. 2015 Dec 12;386(10011):2386-7, Voices, identity, and meaning-making, Woods A.

[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01203-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01203-9/fulltext)

Eleanor Longden, The Voices In My Head, TED Talk 2013

www.ted.com/speakers/eleanor_longden

Eleanor Longden, TED Book

www.amazon.co.uk/Learning-Voices-Head-Books-Book-ebook/dp/B00ECJNSS6

Intervoice

www.intervoiceonline.org

World Hearing Voices Day

www.intervoiceonline.org/about-intervoice/hearing-voices-day

World Hearing Voices Congress

www.intervoiceonline.org/about-intervoice/world-congress

Open Letter: Schizophrenia as a disempowering construct 2017

www.intervoiceonline.org/4510/news/rethink-schizophrenia-letter.html

Oprah Winfrey (2009)

www.intervoiceonline.org/news-events/campaigns/open-letter-oprah

Allen Francis

www.intervoiceonline.org/3946/news/allen-frances.html

Intervoice FaceBook Group

www.facebook.com/groups/intervoice/

Intervoice Groups and Networks Google Map

www.google.com/maps/d/viewer?hl=en_US&mid=1ADB_BK8VOAm-TO2AK8KkmO0NVLqI&ll=23.009890029767007%2C8.7890619999999944&z=2

Understanding Voices

www.understandingvoices.com

Intervoice Twitter Account

www.twitter.com/voicesunltd

Intervoice Youtube Channel
www.youtube.com/user/v01ce5000

Mental Health Forum
www.mentalhealthforum.net/forum/forums/hearing-voices-forum.36/

Voice Collective Forum
forum.voicecollective.co.uk/

Zoom based Hearing Voices Facilitators Group (USA)
www.hearingvoicesusa.org/other-events-trainings/143-new-phone-in-hvn-facilitators-support-group?highlight=WyJwaG9uZSJd

Avatar Therapy: A New Battle for the Tree of Life, Rufus May, Mad in America (2013)
<https://www.madinamerica.com/2013/06/avatar-therapy-a-new-battle-for-the-tree-of-life/>

10. Další literatura

Knihy

Accepting voices, Marius Romme a Sandra Escher (česky Hlasy, nakladatelství Triton 2008)

Touto knihou autoři způsobili doslova zemětřesení v porozumění slyšení hlasů. Předkládají silnou hypotézu, že je třeba přijímat a vážit si interpretace hlasů, se kterou přicházejí sami jejich slyšitelé. Autoři ukázali, jak tyto interpretace často umožnily lidem žít s hlasy mnohem efektivněji než biomedicínské přístupy.

Making Sense of Voices: A Guide for Mental Health Professionals Working with Voice-Hearers, Marius Romme a Sandra Escher (*Dávání smyslu hlasům: Průvodce pro odborníky na duševní zdraví pracující se slyšiteli hlasů*)

Jedná se o pokračování knihy Hlasy od Rommeho a Escherové. Kniha ukazuje, že mnoho lidí slyší hlasy, aniž by měli zkušenost s psychiatrií. Existují totiž způsoby zvládnání, které umožňují lidem být v souladu se svou zkušeností. Soustředí se na techniky, jak zacházet s hlasy, a zdůrazňuje přitom, že osobní růst by měl být spíše podporován, než brzděn.

The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind, Julian Jaynes (*Původ vědomí ve zhroutilí dvoukomorové mysli*)

V samém srdci této knihy leží myšlenka, že lidské vědomí nemá své počátky v dávné živočišné evoluci, ale je naučeným procesem, který se spustil teprve nedávno, před 3 000 lety, na pozadí dřívější halucinační mentality. Důsledky této teorie se šíří do všech aspektů lidské psychologie, historie, kultury, náboženství a dokonce i budoucnosti.

Recovery: An Alien Concept, Ron Coleman (*Zotavení: Mimozemský koncept*)

Kniha Rona Colemana je silným a unikátním svědectvím o zotavení z duševní nemoci. Je to kontroverzní pohled na psychiatrii očima někoho, kdo zažil její služby na vlastní kůži. Inspirující čtení pro každého, kdo zažíval duševní nepohodu, nebo pracuje na poli duševního zdraví.

Psychiatric Drugs Explained, David Healy (*Vysvětlení psychiatrických prášků*)

Tato kniha je dobře čitelnou referenční příručkou obsahující podstatné informace pro profesionály a kohokoli, kdo bere psychiatrické látky. Hlavní kategorie léků jsou sepsány do seznamu a v každé kategorii je také popsáno klinické využití i hlavní a vedlejší účinky daných léků.

Články

'*Hearing Voices*', Romme, M. and Escher, A. (1989) *Schizophrenia Bulletin* vol. 15, no. 2, pp.209-216

'*Coping with Hearing Voices*', Romme, M., Honig A., Noortboorn, E., Escher, A. (1992) *British Journal of Psychiatry*, no. 161, pp 99-103

'*I Hear Voices and I'm Glad To!*', Paul Baker (1990), *Critical Public Health*, No. 4,1990, pp 21-27

Poděkování

Děkujeme Paulu Bakerovi za laskavé svolení k překladu a vydání této publikace v češtině.

Paul Baker

HLAS ZE VNITŘ

Praktický průvodce zvládnutím slyšení hlasů

První české vydání rozšířené o český kontext

Kapitola Slyšení hlasů v České republice: Adi Hasanbašić

Z anglického originálu The Voice Inside přeložil: Tomáš Vaněk

Jazyková korektura: Jiří Hovorka

Sazba a grafická úprava: Royálie

Na obálce použita ilustrace Tomáše Vaňka

Tisk a vazba: Art D – Grafický ateliér Černý, s.r.o., Praha

Publikace volně ke stažení na www.fokus-praha.cz

Vydal Fokus Praha, z.ú.

Praha 2020

ISBN 978-80-907058-1-4

Z předmluvy k původními vydání:

Tento průvodce byl napsán hnutím Slyšení hlasů jako úvod k novému způsobu uvažování o „slyšení hlasů.“ Slyšení hlasů může být velmi rozrušující zkušeností, a to jak pro člověka, který hlasy slyší, tak pro jeho rodinu a přátele. V době vzniku tohoto textu bylo napsáno velmi málo o této zkušenosti a jejím významu. Obvykle je považována za symptom duševní nemoci a nemluví se o ní, protože je společensky stigmatizující. V tomto průvodci se ptáme, jaké je to slyšet hlasy, proč k tomu dochází a jak mohou lidé tuto zkušenost lépe zvládat. Informace obsažené v tomto průvodci jsou založené na výzkumu a praxi, které probíhaly v Nizozemí a v Británii už řadu let. Jejich původcem jsou poprvé v historii skuteční experti, tedy sami lidé slyšící hlasy.

Komu je určen tento průvodce?

Tento průvodce je určen slyšitelům hlasů, jejich rodinám a přátelům, ale může být také předmětem zájmu profesionálů, kteří se slyšiteli hlasů pracují. Doufáme, že si po přečtení tohoto průvodce budete přát zjistit více. Pokud ano, můžete se připojit k síti Slyšení hlasů a zůstat tak v kontaktu s posledním vývojem na tomto poli, nebo třeba podpořit naši práci.

Paul Baker

České vydání Fokus Praha, z.ú.
2020