

číslo **118** / 2022



# ZRCADLO

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:

**SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM**

[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

## Obsah

Kreativita – zamyšlení na úvod	5
Úvodník – co je art brut?	6
Rozhovor s Anetou Lazarovou	7
Rozhovor s Jiřím Štěpánkem	9
Jak se Pavel dostal k fotografování a co pro něj znamená	10
Otázky pro Luboše Kropáčka	12
Rozhovor s Honzou Švehlou	13
Otázky pro Mojmíru Dejmkovou	14
Rozhovor s umělcem Zdeňkem Honomichlem	14
Krátký rozhovor s výtvarnicí Janou Boučkovou	16
Rozhovor s Evou Kropáčkovou o její tvorbě	16
Rozhovor s Bárrou H. o její tvorbě	18
báseň: To není umění?	20
báseň: 23. července 2022	22
báseň: Wherever you live	23
Křížovka	24
Co je to kvalita života a proč je tak důležitá?	25
Vtipy o bláznech	26
Příspěvek do Zrcadla: Můj týden	27
Porovnání přístupu ke spravedlnosti	27
Zdeněk Košek – člověk a umělec	28
báseň: Tady a teď	30

## Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek  
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla, Jana Boučková

e-mail: [selfhelp@volny.cz](mailto:selfhelp@volny.cz)

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička  
[www.modry-petr.cz](http://www.modry-petr.cz)

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

# Kreativita – zamyšlení na úvod

Číslo 108 / 2020

## ZRCADLO

108

Co se děje za zrcadlem?  
Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 109 / 2020

## ZRCADLO

109

Co se děje za zrcadlem?  
Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 111 / 2020

## ZRCADLO

111

Co se děje za zrcadlem?  
Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 112 / 2021

## ZRCADLO

100 +

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 113 / 2021

## ZRCADLO

113

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 114 / 2021

## ZRCADLO

114

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 115 / 2021

## ZRCADLO

115

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 116 / 2021

## ZRCADLO

116

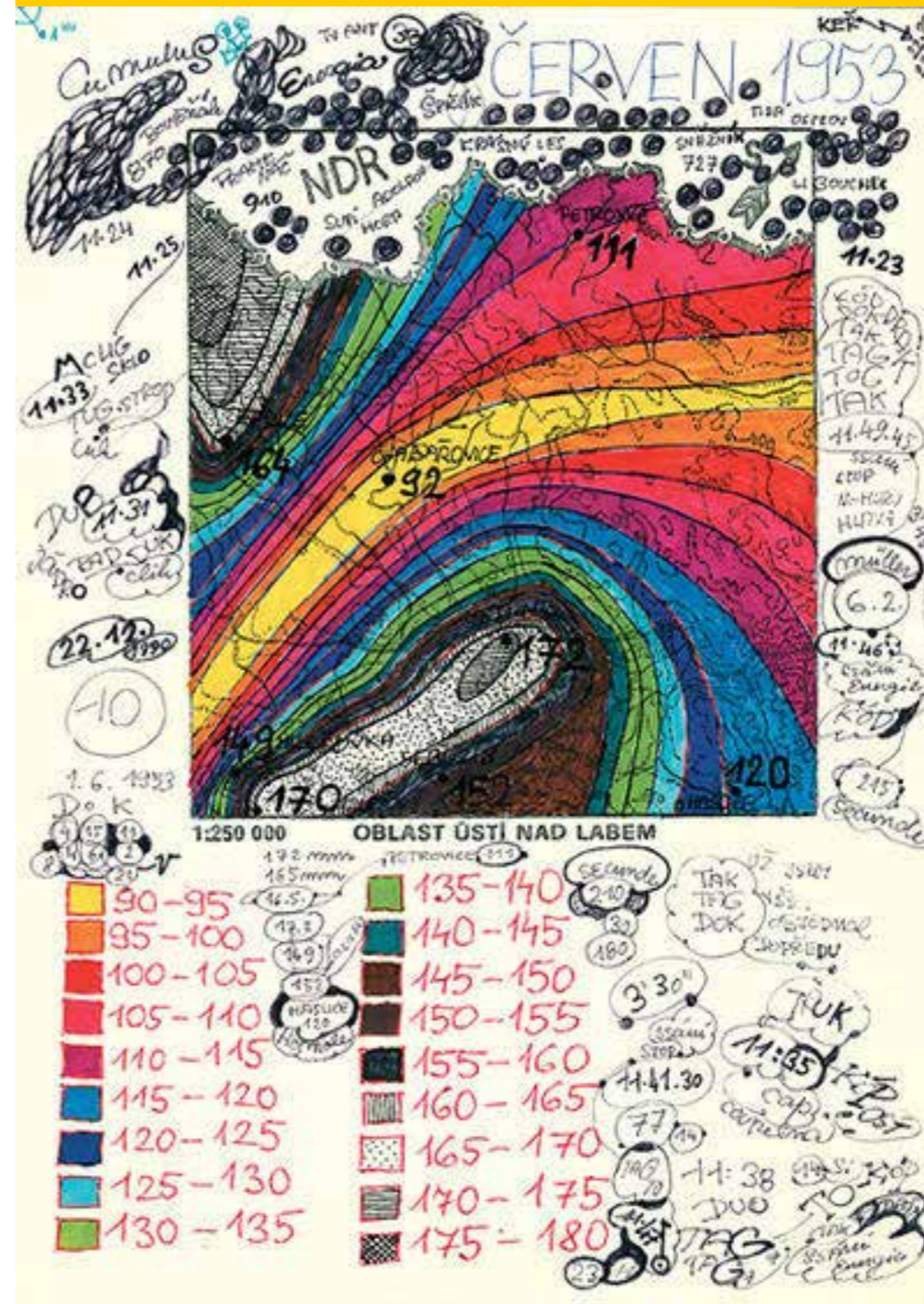
Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

Číslo 117 / 2021

## ZRCADLO

117

Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:  
[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)  
SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM



Tvoření je mi druhým já, dává mi svobodu, imaginaci, fantazie zachycené jednou provždy. Okamžik v životě, který dal vzniknout na základě tajemného procesu jedinečnému výtvaru, který se už nikdy nebude stejně opakovat. Je to hluboké sepětí s přírodou, éterem mimo mě a mimo lidi, něco nadpřirozeného, možná to ale o mě vypovídá víc a je to se mnou víc spojené než kdybych psal třeba deník. Zároveň je kreativita i znakem duševního zdraví. Bez kreativity nemůžu existovat, ať už je to báseň nebo tvorba článku, pronikám anebo se dotýkám stále nových věcí a témat. Možná někomu více vyhovuje opakující se zaměstnání, kde se člověk zdokonaluje stále v jedné oblasti. Já jsem spíše jako voda, která možná někdy leží na povrchu, ale baví ji

proměnlivost. Umění je pro mě nutnost vyjádřit vnitřní napětí a nastavit tak nové mantinely, opěrné body a definici svého bytí. Ale nejen umělci jsou tvůrci. I jako technický pracovník, který se zdokonalil ve svém oboru a zvládá základní postupy, může do svého „výtvaru“ otisknout duši. Víra nemusí být jen křesťanská. Každý má nějakou Pravdu, kterou definujeme svými činy a která definuje nás jako osobnosti. Radost z tvorby je tak přirozeným projevem zanechání stopy, kterou možná odkryje za 3000 let člověk nebo jiný tvor, jako my hliněnou tabulku s klínovým písmem. Stejně lze říct o nějakém nálezu, že není zajímavý nebo originální. Tvořivost je otiskem mojí partnerky, přátel, rodiny dále emocí, zkušeností, pohledů, radosti i smutků, vzhlížení vzhůru i pozemských potěšení. Tvořivost jsou pro nás otevřené dveře, které si můžeme zavřít jen sami, když řekneme, že jsme k nim ztratili klíč nebo už nás nebaví prohrabovat se vždy celou taškou plnou našich věcí a tak klíče hledat. Můžeme dokonce tvořit jen tím, že jsme a prožíváme nějak a reflektujeme, zrcadlíme svoje okolí, stejně, ale i jinak, než to dělají ostatní živočichové. Pokud vyjádříme svůj pocit slovně nebo obrazem, možná tím tou abstrakcí, vydestilováním té podstaty, jádra jevu, lišíme se tak od ostatních tvorů a užíváme tak plně možnosti svého lidství. Díky tvořivosti často s ohromením zjišťuji, buď jak prosté, nebo naopak komplexní, věci zrovna v sobě řeším. Jsou to moje bójy, na někdy rozbouraném jindy klidném moři, které mi ukazují, kudy už jsem se plavil na té své bárce. Bez nich by můj život šlo snadno zjednodušit na pár vět o tom jak těžké nebo snadné je žít se zkušenostmi které máme. Nebo bych mohl napsat vlastní životopis, i když to už je taky tvorba, v které má každý co říct, i když si to třeba nemyslí. Děkujeme tak Vám, všem čtenářům, že nám umožňujete pěstovat v sobě ducha tvořivosti a vzájemně se s Vámi inspirovat. Přejeme, ať třeba v oblasti plánování dovolené po Čechách, jste i Vy co rok kreativní a máte se z čeho radovat - cest, které jste si sami vymysleli. Kreativní můžete být v tom, jak nacházet nové přátele, nebo známé, či práci... přejeme, ať jste tedy kreativní i v tom, v čem všem můžete být kreativní, ale to už jsem to s tou kreativitou v článku trochu přepískl...

Za redakci Jan Švehla



**Popsat ho lze jako umění v původním, syrovém či surovém stavu. Jedná se o díla psychotiků a dalších tvůrců „mimo normy“. Samotný název Art brut vznikl ve Francii.**

Obdivovatel těchto děl Jean Dubuffet se je rozhodl v roce 1945 vystavovat. Názvem art brut označil stále uznávanější oblast neprofesionálního, a jak měl za to, i mimokulturního umění, které považoval za nezpochybnitelně autentické a v každém směru inspirativní. V roce 1948 pak například s André Bretonem a dalšími významnými osobnostmi založil společnost Compagnie de l'Art Brut. Tím položil základ pro sběratelskou a výstavní činnost zaměřenou na tuto oblast.

Český art brut není v současnosti zdaleka už neznámou okrajovou záležitostí s regionálním významem, jak tomu bylo ještě před 25 lety. Počátek mělo u nás v roce 1998, kdy proběhla výstava českého art brut v Galerii hlavního města Prahy. Po ní vzápětí následovala v evropských metropolích Vídní, Paříži a Bruselu, kde se ukázala jeho originalita a zároveň výtvarné kvality. Vyniká tak jeho neokázalost a smysluplnost jedinečných původních výtvarů, které vznikají z ryze niterných důvodů a dokonce nechtějí být uměním... ani překonávat současné a minulé umění.

Projevy art brut podobně jako u symbolismu a surrealismu nemají stylovou jednotu založenou na jednotě výtvarné řeči – formě. Díla art brut se také liší od některých rádo by naivistických děl, často svou originalitou. Je těžké tak vystihnout tvorbu českého art brut pro jeho bohatost a diferenciovanost, nabízáme vám tak spíše tvorbu která se k němu někdy více jindy méně řadí. Jako lidé se zkušeností se závažným duševním onemocněním jsme zároveň přinesli naše příběhy a způsoby proč nás obohacuje umění a tvořivost, ať už jde o kreslení, malování nebo něco jiného.

### Jak charakterizují naši tvorbu ostatní tvůrci?

Známý umělec a pedagog Paul Klee: „Díla psychotiků je třeba brát vážněji než všechna muzea krásných umění, neboť právě zde jde o reformu současného umění.“

Poslední citát je od Františka Kupky: „Nezapomeňme, že umělec nemá a nemůže být – alespoň ne pro psychiatry – normální bytostí. Ostatně jejich normální člověk není umělcem a nemůže jím být, ani se státi.“

O Zdeňku Koškovi, bývalém členovi našeho spolku bylo napsáno už mnoho, tak uvádíme něco víc a alespoň méně známé obrázky jeho a jiných českých tvůrců art brut.

Přejeme příjemné čtení a ideálně inspiraci k vlastní kreativitě, každý jsme jedinečný a zasloužíme si uznání vlastní tvorby, ať už ji lze odborně zařadit do jakéhokoli uměleckého směru.

Za redakci Jan Švehla

**Dobrý den A. slyšeli jsme vás před nedávnem na pálení čarodějnic, kde jste zpívala písničky od Cranberries a jiných. Nám se vaše vystoupení moc líbilo, proto tedy dnešní rozhovor.**

**Redakce:** Co vám umění dává? Víím, že jste vystudovala grafiku. Jaký obor vás zaujal a co vám dává, co vás na něm baví? Co bylo předmětem vašeho studia?

**A.:** Tak grafiku jsem si vybrala, protože od malička kreslím, různě ráda vyrábím všechno možné.

**Redakce:** Co třeba?

**A.:** Chodívala jsem na keramiku, vyráběla jsem různě ráda ve škole, na výtvarce jsem se ráda vždycky roztvořila a vždycky mě ve třídě obdivovali, že mi to jde nejlíp a vlastně tu grafiku jsem si vybrala tak nějak v poslední chvíli, protože už od malička jsem chtěla být veterinářkou, protože mě baví pracovat se zvířaty, mám ráda zvířata. Ten umělecký obor nás vlastně napadl na burze škol, kde jsme měli fakt hezkou prezentaci, naší školy, kam jsem se pak přihlásila.

**Redakce:** To je nějaká teplická?

**A.:** Varnsdorfská.

**Redakce:** Jaký obor vás tedy nejvíc bavil? Ta práce s hlínou, keramika nějaká? Bylo něco, co vás bavilo ještě víc, na co jste se specializovala?

**A.:** Na té škole jsme měli keramiku snad jenom v prváku. My jsme měli takový předmět, kde jsme zkoušeli všechno možné, různé techniky. Pak už to začalo být, třeba o figu-



rální kresbě, ve čtvrtáku jsme měli dokonce figurální malbu, ale většinou jsme měli tyhle předměty, že jsme tam kreslili na papír a pak jsme měli kreslit v počítači, tvořit grafiku, navrhovat různé věci. Navrhovali jsme třeba, různé nápojeové lístky, loga.

**Redakce:** Takže nějaký reklamní design?

**A.:** Ano, taky jsme navrhovali nějaké skládačky. Pracovali jsme ve Fotoshopu, učili jsme se s programy.

**Redakce:** Co vás na tom bavilo, co pro vás bylo na tom zajímavé? Ta tvořivost, že vám něco vznikne pod rukama?

**A.:** No, ta kreativita, že vlastně každý žák má svoje vlastní možnosti tvoření, že má každý svůj styl, jak kreslí. To je hrozně zajímavé pozorovat, že každý přijde s něčím jiným.

**Redakce:** Každý je jedinečný a může dělat něco, co by ostatní ani nenapadlo.

Chtěla byste se tomuto oboru někdy věnovat?

**A.:** Ráda bych, ráda bych pracovala, třeba tvořila lidem na zakázku – to by mě asi bavilo nejvíc.

**Redakce:** A třeba v tom Photoshopu, nějaký design elektronický?

**A.:** Tak různě. Baví mě všechno možné, co se týče umění, kreslení, ilustrace a ta grafická tvorba taky.

**Redakce:** Teď se zeptám z trochu jiného soudku. Co vám dává ten zpěv před publikem? Jestli do umění, ať zpěvu či grafiky, dáváte i něco svého? Někjaký vlastní prožitek, něco předáváte lidem?

**A.:** Určitě ano, v té grafice mám taky jiný styl, jak jsem říkala. To má každý jiný a já to mám třeba tak, že ráda tvořím digitální tvorby, mám vlastně tablet s tužkou, tak na něj

hrozně ráda kreslím. A co se týče zpěvu...jsem začala teď zpívat po dlouhé době znova. Zpívala jsem celou základní školu, ale teď od září minulého roku jsem začala chodit znovu na zpěv, kde mě učitelka začala učit mnohem lépe, a myslím, že mi to jde mnohem lépe. Třeba na základní škole, když jsem zpívala před publikem tak jsem měla hrozné trémy. Vždycky mě bylo třeba poslední dva roky po sobě ke konci toho, kdy jsem přestala zpívat, tak jsem měla pocit na omdlení z té trémy, až teď se mi to podařilo nějak překonat.

**Redakce:** A pomohla vám i ta učitelka?

**A.:** S tou učitelkou je to jiné než s učitelkami ze základní školy, protože, jak jsem byla malá, tak nám většinou dávali lidové písně a tahle učitelka mě začala, protože jsem starší, učit různé techniky a je to v mnohém jiné.

**Redakce:** A máte nějaký nejoblíbenější styl hudby, nebo propojujete více žánrů, co vás baví?

**A.:** Tak já mám hrozně ráda rock a metal. Chtěla bych od učitelky, aby mi dala nějaké takovéto žánry, protože většinou se zpívá na základní škole české písně, lidovky, vlastně i popové písně mi dávali, ty byly taky takové jednoduché.

**Redakce:** Takže teď máte soukromou učitelku, nebo ji máte ještě na střední škole?

**A.:** To je vlastně učitelka, která učí na základní umělecké škole.

**Redakce:** Které umělkyně nebo zpěvačky jsou pro vás největší inspirací nebo i co se týče designu, jestli vás baví třeba nějaké styly jako třeba u komiksů, nebo v hudbě.

**A.:** Co se týče komiksů, tak mám hrozně ráda japonské umění a taky se trochu tím inspiroji a chtěla bych zkusit vysokou školu v Plzni a tam bych chtěla vyloženě na obor komiks a ilustrace, to by mě taky mohlo bavit a co se týče zpěvu, tak mám prostě ráda různé kapely.

**Redakce:** Takže to není jeden umělec, nebo umělkyně, kterého byste měla jako vzor?



**A.:** To ne, mám jich hodně.

**Redakce:** Jak jste říkala, věnujete se zpěvu a tvorbě už od dětství, jaký je váš příběh, co vás k té kreativě dovedlo? Pomáhá vám ten zpěv dostat se mezi lidi, nebo do povědomí lidí? Já třeba když jsem byl nemocný, tak jsem byl hodně uzavřený doma tak, že je fajn dostat se mezi lidi být s nimi nějakým způsobem v kontaktu, nějak s nimi komunikovat.

**A.:** Tak mě všichni říkali, že mám talent, hlavně s tím kreslením, s tím zpěvem na základce to bylo úplně jiné, to vnímám i já, že jsem se teď hodně zlepšila, ale myslím si, že je to tím, že jsem starší, ale stejně tak i s tím kreslením, s tou grafikou si myslím taky, že jsem se dost zlepšila, protože ve škole tam jsme měli různá zadání, co nám řekli učitelé, ale když si můžu vytvořit něco volnějšího podle sebe a nikdo mi do toho nepovídá, tak se dokážu překonat.

**Redakce:** Jak vám zpěv a grafika pomáhá získat novou roli ve společnosti? Vy jste

říkala, že byste se grafice chtěla věnovat jako práci?

**A.:** Ze začátku je to hrozně těžké, prosadit se mezi lidmi, i já se budu muset trochu ještě snažit, abych na té škole udělala něco, čím se proslavím.

**Redakce:** Snad budete moct přidat něco i do Zrcadla. Jaké máte plány v oblasti tvorby do budoucna?

**A.:** Mám jich docela dost (smích), jsem zvědavá, jestli to nějak zvládnou, protože mě baví ta počítačová grafika a baví mě různé ilustrace, ráda kreslím, chtěla bych zkusit malovat, pak mám foťák, tak bych třeba ráda i fotila nebo vyráběla. Třeba jsem dělala různé figurky z nějaké polymerní hmoty, nebo keramiky to mě taky hrozně bavilo. Takže já jsem taková všestranná, teď se k tomu ještě přidal ten zpěv hodně, tak potom přemýšlím, že bych to mohla taky využít.

**Redakce:** Tak děkujeme za rozhovor a budeme dál držet palce.

*Za časopis Zrcadlo se ptal Jan Švehla*

## Rozhovor s Jiřím Štěpánkem



**Ahoj Jirko, chtěla bych se tě na stránkách Zrcadla zeptat na pár věcí ohledně tvé tvorby.**

**Eva: Jak si se k té tvorbě dostal?**

**Jirka:** K té tvorbě jsem se dostal díky nechtěným pobytům v psychiatrické léčebně v Horních Beřkovicích a následně díky svým mecenášům z řad terapeutů i jiných přátel, za všechny budu jmenovat paní doktorku Pavlu Danihelkovou, paní doktorku Lenku Krbcovou Mašínovou, paní magistru Ivu Vlčkovou a mnoho dalších. Tenkrát jsem ještě nevěděl, že to, co tvořím, bude jednou označeno jako art brut. Také mě v tom úsilí dost inspirovaly obrazy Amadea Modiglianiho a jeho portréty a to už je spíš k další otázce.

**Eva: Kde bereš inspiraci, nebo jak?**

**Jirka:** Inspiraci beru také ve tvářích, které potkávám a městská zákoutí v městech, kterými se ve snech toulám. Ty se pak pokouším ve své tvorbě zachytit. Dříve jsem se pokoušel i o realismus, ale ne vždy to dopadlo k mé spokojenosti. Také jsem rád maloval podle fotografií, ale také ne vždy ke spokojenosti své i mecenášů.

**Eva: Jakou tvorbu, nebo směr v malování, kresbě, máš nejraději?**

**Jirka:** Z tvorby portrétistů, kteří mě zaujali, musím znovu zmínit třeba Amadea Modiglianiho, pak také dnes již nežijícího Zdeňka Koška, líbí se mi určitě dokonalost Leonarda da Vinciho a trochu mě inspiroval i Michail Vrubel. Také mě oslovily pravoslavné i západní ikony, geniální Andrej Rubljev a dnes již také nežijící kamarád Rjurik Šorin a jeho kopírování ikon a malba na trička.

**Eva: Co umíš vyrobit, namalovat či kreslit?**

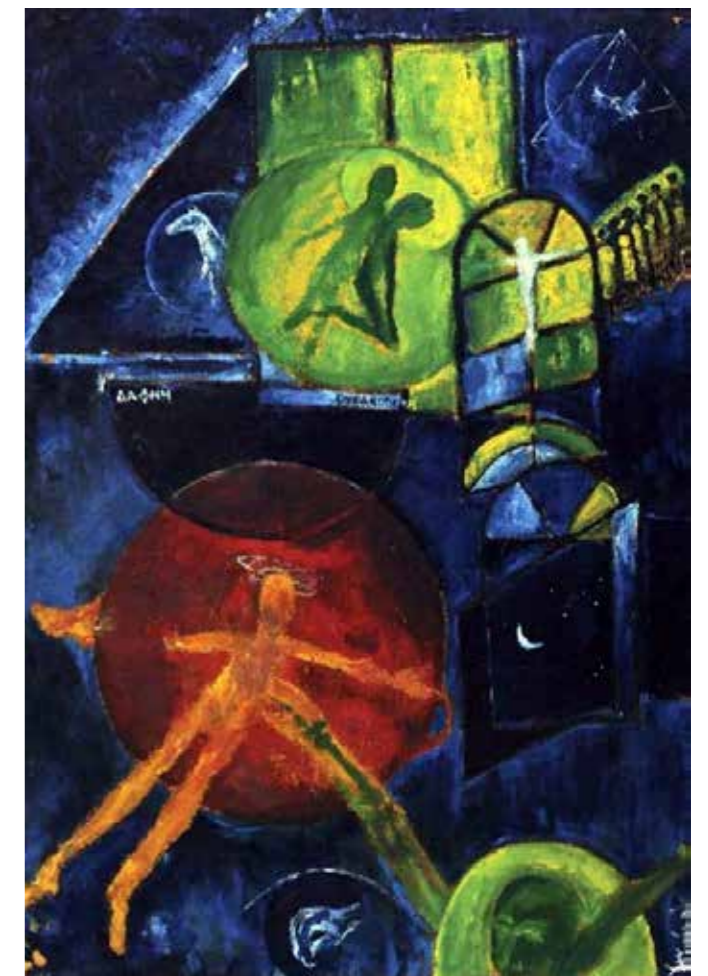
**Jirka:** Už dlouho jsem to ne- tvořil, ale umím a spíš se pořád učím vyrobit sošky z keramické hlíny a možná bych dnes ještě dokázal tvořit na hrnčířském kruhu, tak, jako když Fokus sídlil ještě v Zeleni na Střekově.

**Eva: Proč to děláš a kdo tě v životě inspiroval, nebo inspiruje?**

**Jirka:** Jak už jsem zmínil, inspirovali mě také modernisté, Paul Gauguin, Egon Schiele, secesní Gustav Klimt a Vincent van Gogh, ale nechtěl jsem, ani to neumím, malovat jako oni, maluji svůj styl

už dlouho, ale když se mám přiznat, tak je to občas trochu intuitivní a občas trochu surreálné, rád bych se dostal na pozice magického realismu a ne vždy se mi to daří.

*Za redakci děkuje Eva Kropáčková  
Přejeme ti, Jirko, ještě mnoho inspirace.*



# Jak se Pavel dostal k fotografování a co pro něj znamená

*Stejně jako k rozhovoru o zotavení v předminulém čísle svolil jeden z kamarádů z Fokusu sdílet to, jaké má hobby, co pro něj znamená a také svůj příběh, který ho k němu dovedl. Říkejme mu Pavel.*

**Redakce:** Co pro tebe fotografování znamená?

**Pavel:** Pomáhá mi zachytit momenty, které jsou neopakovatelné. Následně je můžu sdílet s ostatními a je to práce s technikou, která je mi blízká.



**Redakce:** Jak ses k němu dostal, řekneš nám tvůj příběh, jak ses k focení dostal?

**Pavel:** U nás v rodině všichni měli k focení bližší vztah. Děda fotil samozřejmě ještě na analog, ale vlastnil jednookou zrcadlovku PENTAX s několika objektivy, což bylo na tu dobu hodně kvalitní focení. Dokonce si i sám fotky vyvolával. I můj táta fotil nejdříve na analog, ale postupem času přešel na digitální fotografii a fotil nejvíce pokročilým kompaktem. Já jsem přišel k focení už někdy kolem 10 let, kdy jsem dostal k Vánocům ruský fotoaparát SMENA a od té doby jsem začal poznávat tuhle zálibu.

**Redakce:** Jak ses jako člověk se zálibou ve fotografování rozvíjel? Inspirují tě nějakí jiní fotografové, nebo umělci, reportéři nebo známí?

**Pavel:** Začal jsem tou SMENOU a to byly spíš takové pokusy, které ale byly na tu dobu hodně drahé, takže možnosti byly dost omezené. Potom jsem měl hodně dlouhou přestávku, než jsem si koupil první digitální kompak Nikon Coolpix4300. Na tomto foťáku jsem se mnoho naučil, ale chtěl jsem se dále rozvíjet a pořídil první digitální zrcadlovku Nikon D40. Spíš fotím, co se mi líbí, ale na internetu mám několik fotografů, které sleduji. Zkoušel jsem fotit

různé žánry (přírodu, krajinu, portrét, svatbu, sport, různé akce Fokusu, světelné efekty).

**Redakce:** Co ti fotografování dává? Proč fotíš?

**Pavel:** Převážně to mám jako možnost dokumentace minulosti nebo zachycení nějakého hezkého místa, zážitku. A hlavně mě to hodně baví. Mám radost, když se moje fotky lidem líbí.

**Redakce:** Bereš focení jako kreativní činnost, nebo spíše záznam skutečnosti z tvého pohledu?

**Pavel:** Asi obojí. Jak už jsem psal výše. Ale více jako záznam skutečnosti. Jeden známý fotograf říká, že focení je jako řemeslo. Učíš se celý život a hlavně musíš hodně zkoušet. Posouváš se pomalu. Hodně lidí dělá chybu, že si koupí drahé vybavení, začnou fotit a hned se pokouší o nějaké umělecké snímky. A potom jsou zklamaní z výsledku...

**Redakce:** Zkoušel jsi někdy černobílou foto-

grafii? Používáš filtry a editory na počítači nebo mobilu?

**Pavel:** Černobílou fotku moc ne. Mám raději barvy. Na úpravy v PC používám Zoner Photo Studio v nejnovější verzi. Dá se v něm udělat opravdu hodně a cena je přijatelná. Na mobilu si vystačím s vestavěnou aplikací pro editaci.

**Redakce:** Používáš k focení fotoaparát, nebo mobil? Co si myslíš o fenoménu focení na mobilu?

**Pavel:** Používám obojí. Mobil má výhodu, že ho má člověk neustále u sebe. Fotoaparát bývá těžší, objemnější, neseš třeba více objektivů, ale s výslednou fotkou můžeš dále více pracovat. Fotka z mobilu může být v malém formátu dnes již srovnatelná s foťákem (např. k použití na sociálních sítích). Ale objektiv na foťáku udělá ještě pořádek v porovnání s mobilem lepší kresbu. Můžeš fotku např. vytisknout na daleko větší formát než z mobilu.

**Redakce:** Myslíš, že je, se svou znalostí technologií, vhodné uchovávat fotky na PC, flash disk, CD apod., nebo si raději významné fotky tradičně tiskneš?

**Pavel:** Všechny fotky mám na několika harddiscích, celou digitální historii od roku 2003, jinak zálohuju ještě na NAS server (chytré datové úložiště). Když chci někomu fotky



ukázat, tak použiju normální flešku. CD už nepoužívám. Některé nejpovedenější fotky tisknu doma na tiskárně s max. velikostí A4.

**Redakce:** Podařilo se ti i díky focení získat nové známé, nebo s kamarády prohloubit vztah díky společnému zájmu?

**Pavel:** Určitě. Díky focení jsem se poznal s pár lidmi. Můj nejlepší kamarád taky hodně fotí, tak si různě posíláme fotky a bavíme se o focení. Na sociálních sítích jsem v několika skupinách, kam lidé posílají svoje fotky, a tam jsem také poznal, alespoň virtuálně, několik lidí.

**Redakce:** Myslíš si, že naučit se dobře fotit se zrcadlovkou, nebo méně automatizovaným přístrojem je náročnější než s mobilem? Umožňuje pak fotoaparát větší kreativitu?



**Pavel:** Myslím, že fotit zrcadlovkou nebo dnes již bezzrcadlovkou, aby z ní byly povedené fotky, je těžší. Jsou tam režimy, kde si můžeš vše nastavit manuálně, ale to už vyžaduje určité zkušenosti a znalosti. Možnosti kreativity jsou tedy větší. Na mobilu většinou jen cvakáš a koukáš na výsledek. Nemusíš skoro nic vědět o čase, cloně a citlivosti. Dnešní mobily mají také většinou už i manuální režimy, ale lidé je moc nepoužívají.

**Redakce:** V jakých jiných oblastech myslíš, že jsi kreativní – například vymýšlení dovolené, v pracovních činnostech apod.?

**Pavel:** Myslím, že si dokážu hodně poradit s věcmi okolo počítačů. Například si vždy skládám svůj vlastní domácí počítač a dokážu lidem v tomto směru poradit. Jsou to věci

jako instalace systémů, nákup hardware (poradím dotyčným, jak koupit, jak zapojit a jak vyřešit daný problém, když je to v mých silách).

*Moc děkujeme za rozhovor a přejeme hodně inspirace a úspěchů jak v práci, tak ve volnočasových aktivitách, za redakci Jan Švehla.*

# Otázky pro Luboše Kropáčka



**Redakce:** Luboši, kdy jsi začal malovat a co tě k tomu přivedlo?

**Luboš:** Já jsem maloval už od dětství, ve školce jsem namaloval např. multikáru a to hlavně pastelovými tužkami. Chodil jsem do výtvarné školy v Chabařovicích, kde jsme měli malování jako nepovinný předmět:

**Redakce:** Jestli si vzpomeneš, kdy jsi

měl naposledy nějakou výstavu?

**Luboš:** Naposledy byla velká výstava art brutu v kostele sv. Vojtěcha v roce 2009 a tam jsme měli obrazy také já a moje tehdejší manželka Eva. A potom menší výstavy na zahradě ve Stroupežnického ulici.

**Redakce:** Byli jsme s našimi obrazy kdysi „zaškatulkování“ do stylu art brut. Myslíš si, že maluješ v tomto stylu?

**Luboš:** Určitě jo, nepřipadá mi to jako škatulka.

**Redakce:** Mimo jiné pomáháš svým přátelům opravovat a montovat kola, kde jsi se tomu řemeslu naučil?

**Luboš:** Já jsem měl první horské kolo jako kluk v roce 1991 v deseti letech, bylo to horské kolo starlight a to jsem se učil spravovat a uměl jsem ho řídit už od tří let díky svému tátovi a okoukával jsem všechno, co se horských kol týkalo.

**Redakce:** Máš teď v poslední době něco rozmalováno a co to je?

**Luboš:** Budu dělat kresbu na rám kola, jenom syntetickou barvu na ocel.

**Redakce:** Pokoušela se Tvá přítelkyně Markéta také malovat?

**Luboš:** Ona ráda fotografuje a maluje také, ale díky své práci na to nemá čas. Umí namalovat z hlavy např. koně nebo ženskou postavu.

**Redakce:** Děkujeme Luboši za rozhovor.



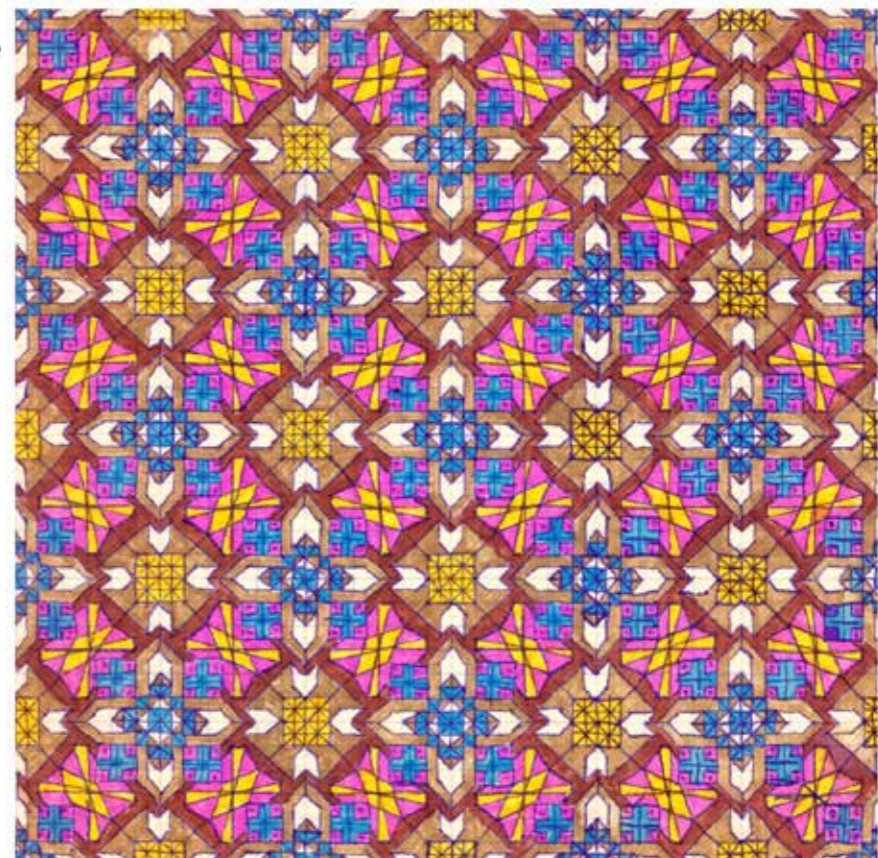
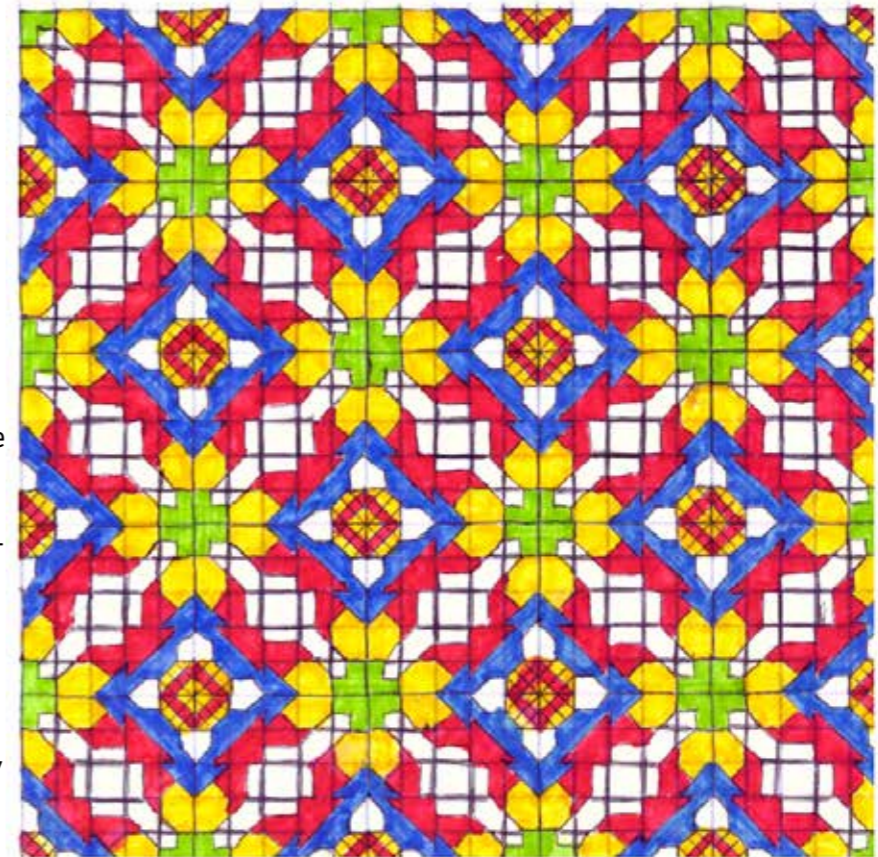
# Rozhovor s Honzou Švehlou

**Redakce:** Honzo, kdy jsi začal výtvarně tvořit a co tě z toho nejvíce baví?

Mimo překreslování obrázků z učebnic do sešitů pastelkami, kdy jsem si trénoval přesnost, jsem zachycoval tužkou, nebo fixami věci v mém okolí. Už v útlém věku jsem se začal věnovat kreslení geometrických tak nějak automaticky tvořených geometrických obrazců – ornamentů. Nejvíce mě baví ono mysterium tvorby, kdy centropen sám kreslí, následně je potřeba trocha prostorové představivosti pro zrcadlení na potřebném čtverečkováném papíře a ve finále opět zapojení emocí a černobílý obrázek kolorovat fixami. Nikdy jsem se neptal sebe natož ostatních, proč tvořím, nebo jaký smysl nebo účel to pro mě má. Někdy pravda využívám výtvarů jako dárců, což se obvykle setkává s pozitivní odezvou, protože se jedná o dost neobvyklé výtvary :). Zároveň mi tvorba pomáhá dostat se do „automatické“ činnosti, kdy mám pocit flow – bezčasí, které zažívám i přes svou nemoc.

**Redakce:** Také rád fotografuješ – jaké motivy tě nejvíce zajímají?

Nejraději zachycuji přírodu a také různé vzory nebo struktury. Pochopitelně i dokumentuji naše dovolené což je



k nezaplacení, jak psal Pavel, pro zachycení momentů s mou milou, které jsou tak prchavé. Vzpomínky z různých, vzdálených nebo i bližších destinací.

**Redakce:** Když píšeš své básně, co nebo kdo tě inspiruje?

Mou největší inspirací a adresátem mých básní je přítelkyně Kamila a také je mou velkou inspirací příroda, kde načerpávám síly už od mládí. Píšu rád o všem co mě potká, pokud lze označit básně jako art brut, nebo naivní, vzory neovlivněnou tvorbu, zařadil bych

se asi k ní. Není také bez zajímavosti, že ve škole, když jsem byl „zdravý“ jsem v rodném jazyce propadával a nyní „nemocný“ vesele tvořím, člověk nikdy neví, jak a kdy ho múza políbí na čelo.

**Redakce:** Co by sis přál, aby se v Zrcadle více objevovalo a koho by měl náš časopis oslovovat?

Jsem rád za to, když můžeme otiskovat tvorbu redaktorů a zejména dopisovatelů z jiných koutů Ústeckého kraje. Byl bych rád, kdyby oslovoval jak lidi se zkušeností s duševním onemocněním, jejich blízké a občas třeba i odborníky obohatit o pohled z druhé strany.

Za odpovědi děkuje Jiří Štěpánek

# Otázky pro Mojmíru Dejmkovou

**Redakce:** Mojmíro, jestli si vzpomeneš, kdy jsi začala malovat a co Tě k Tomu přivedlo?

**Mojmíra:** Přivedla mě k tomu má práce aranžérky, ale pak jsem si řekla, že bych mohla postoupit o stupeň výš, v Děčíně jsem zašla do papírnickví, tam jsem si koupila pomůcky a namalovala jsem svůj první obraz.

**Redakce:** Jak jsi spokojená se svou vernisází a výstavou v Irisu a co máš teď v plánu malovat?

**Mojmíra:** Teď plánuju obrázek s dětským motivem, jeden obrázek dám doktorce Preclíkové,



vé, její děti budou mít určitě radost.

**Redakce:** Máš vnoučka Matouška, učíš ho také malovat nebo mu to jde samo?

**Mojmíra:** Matoušek je v tom dobrý, na to, že má čtyři roky. Je šťastný, když se mu malování daří. Má také své lásky.

**Redakce:** Omezuje Tě Tvá diagnóza ve výtvarničení nebo Tě podporuje?

**Mojmíra:** Já bych řekla, že to k diagnóze nepatří, že je to spíš talent a že mě to zklidňuje a baví.



**Redakce:** Přináší ti tvoření pocit potěšení, takový ten pocit flow, bezčasí? Třeba já když kreslím ornamenty nebo překresluju z knížky tak se do toho zažeru, nepřemýšlím o hloupostech.

**Z. H.:** Přesně tak to je a jsem za to

vždycky hrozně rád, když jsem v této situaci, kdy mě tyhle myšlenky osvobozují od vzpomínek nepěkných i od záležitostí současného světa a tak se stůj co stůj snažím najít tento stav kdekoliv a kdykoliv tvořím.

**Redakce:** Připravuješ se déle na to co budeš malovat, nebo maluješ automaticky?

**Z. H.:** Připravuju se cíleně, po celý rok. Fotografuju si různá hezká místa a nechám se někdy ovlivnit tou situací, tím momentem, v kterém se zrovna nacházím a pak sbírám, co příroda nabízí od trofejí po různé samorosty, po nějaké šikovně zakroucené větvičky, kameny. Všechno tohleto já si sbírám a tahám to domů a pak se to přes zimu snažím nějak zužitkovat, abych si to nehezký pro mě, protože já mám problémy hlavně, když není sluníčko, tak abych to fakt mohl zužitkovat a zabít s tím čas a zároveň něco pěkného vytvořit.

**Redakce:** Máš umění jako podnikání?

**Z. H.:** V žádném případě ne.

**Redakce:** Poslední otázka, jestli bys řekl tvůj příběh, který ovlivnil jak tvoříš?

**Z. H.:** Já to vztáhnou na Fokus. Když jsem nastoupil do Fokusu, tak mým cílem bylo vlastně se vézt společně s davem a společně absolvovat nějaké aktivity, které Fokus v té době nabízel, ale to šlo jenom nějaký čas, i když to bylo i v rádech let, ale potom jsem začal cítit potřebu dělat svoje věci podle svého a nespolehat se na pomoc jiných, protože to vždycky narazilo v rámci struktury Fokusu na něco, co nešlo, nebo nešlo v tu chvíli. Spousta lidí z Fokusu mi pomáhala hodně terapeuti. Zároveň pomáhala hodně přítelkyně, která každý můj, i bláznivý koníček, i když trval třeba jenom půl roku, tak mě v tom podporovala a každý ten koníček se mnou i nějak absolvovala, takže za to jsem taky hrozně rád. A když máte kolem sebe takové lidi, tak potom člověk zjistí, že to jde o hodně lépe a má to s kým konzultovat a s kým si

o té věci nezaujatě popovídat. Taky se mi líbí, že já jsem takový, který jde před tvorbou čehokoliv do hloubky, že si o tom přečtu, vyhledám si články na Youtube, nebo kdekoliv v počítači a to mě obohacuje. Že se dozvídám historii a různé techniky, ale samozřejmě i moderní techniky mě oslovují a prostě žasnu, jak jsou lidi šikovní a to mě taky obohacuje, rozšiřuje mi to vědění.

**Redakce:** Říkal jsi Zdeňku, že to nemáš jako podnikání, ale v podnikání ses snažil také prosadit.

**Z. H.:** Ano, tak to jo, podnikal jsem s tím a dá se s tím vydělat a velmi dobře.

**Redakce:** V jaké oblasti?

**Z. H.:** V oblasti designu textilu, ale musí tomu člověk věnovat všechn svůj volný čas – všechn svůj čas, nejen volný, pak teprve se dá vydělat a já jsem se nad tím zamyslel a zjistil jsem, že to nemám zapotřebí, takhle přijít k penězům a že bych si je vlastně vůbec neužil. Teď to vlastně není vůbec součástí nějakého mého rozpočtu, a když něco prodám nebo daruju přátelům, tak z toho mám vlastně taky radost. A je to takové, že i když se potom naskytne čas, kdy mám finanční krizi, no tak holt sbalím pár věcí, které mám doma a vím, že s nimi můžu jít tam a tam a zpeněžit je, takže je to i taková záloha.

*Za redakci moc děkuju za rozhovor Jan Švehla.*

## Rozhovor s umělcem Zdeňkem Honomichlem – musí být všechna tvorba lidí se zkušeností Art Brut?

*Náš dlouholetý známý, který má vždy v rukávu nějaký vtíp, i když mu není úplně nejlépe. Obvykle si sedne stranou a v kavárně tvoří svá díla. Jak vznikají a něco o jejich autorovi si můžete přečíst dále:*

**Redakce:** Bereš malování jako zaměstnání, nebo má pro tebe hlubší smysl?

**Z. H.:** Má pro mě hlubší smysl...je to nějaká forma sebe-realizace, ale při dnešních cenách materiálů a všeho toho kolem dokola, jsem nucen ty výtvary nějakým způsobem ohodnotit, finančně, abych byl aspoň na svých penězích a někdy i trošičku vydělal.

**Redakce:** Tak to je dobře, že to dneska vůbec jde s uměním, musí být náročné, aby se člověk trefil, co bude zajímavé pro lidi.

**Z. H.:** Taky z toho teda vyplývá nějaká škála, někdy se mi chce tvořit nějaké abstraktní věci, někdy kubistické, to

mi ještě celkem jde a někdy jenom perem nebo tužkou. Prostě motivy taky od zvířat po les, nebo nějaký krajinky až portrét, ale tam nejdu, protože to neumím, i když se to učím – mám na to knížky a pořád si to čtu dokola, ale nejde mi to pak převést na plátno.

**Redakce:** Snažíš se, aby se v tvých dílech promítala tvoje zdravotní zkušenost, nebo jsou tvá díla bez jejich jakéhokoli vlivu? Považuješ svá díla za art brut?

**Z. H.:** Nepovažuju je za art brut.

**Redakce:** Promítáš do nich svou zkušenost, nebo jí nejsou ovlivněná?

**Z. H.:** Ano myslím si, že nejsou ovlivněná, protože se necítím nemocný, v této fázi, naopak, když teda něco vytvářím, tak se přenáším do úplně jiné sféry, mě příjemné a nerad bych se do této skupiny zařadil.





## Krátký rozhovor s výtvarnicí Janou Boučkovou



**Redakce:** Jano, kdy jsi začala malovat a co tě k tomu přimělo?

**Jana:** Malovat jsem začala kolem 20. roku života a podnětem mi byla moje maminka výtvarnice.

**Redakce:** Myslíš, že se Tvé obrazy květin dají označit jako art brut?

**Jana:** Váhám, nejspíš ne. Myslím, že jsou moje obrázky spíš realistické, ale přitom je všechno jen moje fantazie.

**Redakce:** Kdyby sis přála mít někde vernisáž a výstavu, kde by sis je přála mít?

**Jana:** Výstavu bych chtěla buďto v kavárně Iris anebo v některém našem provozu.

## Rozhovor s Evou Kropáčkovou o její tvorbě

**Redakce:** Jak si se k té tvorbě dostala?

**Eva:** K tvorbě jsem tíhla, už od dětství, poněvadž teta byla malířka a také jsem tento obor vystudovala. Pamatuji si, když jsem jezdila k tetě do dílny, úplně mě uchvátila svým uměním i ty barvy krásně voněly.

**Redakce:** Kde bereš inspiraci, nebo jak?

**Eva:** Inspiraci беру od lidí, okolí, přírody, při poslechu hudby- při které maluji. Proto ráda maluji hudební interprety.

**Redakce:** Jakou tvorbu, nebo směr máš nejraději?

**Eva:** Můj vlastní styl, ale i inspirace od ostatních umělců např. A. Mucha, Vasilij Kandinskij, nebo Salvador Dalí, ale jak říkám teta mě osobně ovlivnila nejvíce.

**Redakce:** Co umíš vyrobit, namalovat či nakreslit?

**Eva:** Několik let zpětně jsem se učila na hrnčířském kruhu ve Fokusu v Zeleni, díky terapeutce Monice. Vyráběli jsme doutníkové popelníky pro firmu Vasco da Gama.



Ráda maluju lidi, zvířata a v kresbě to samé.

**Redakce:** Proč to děláš, kdo tě v životě inspiroval, nebo inspiroje?

**Eva:** Vyjadřují tím své pocity jak se v dané chvíli cítím. Inspirovala mě hlavně teta Marie. Inspirují mě lidi, noc, den, roční období.

**Redakce:** Plánujete v Teplících výstavu?

**Eva:** Ne. Ale je to skvělá inspirace, myslím, že v teplické Bárce výstavy probíhají.

**Redakce:** Jaké jsi měla úspěchy s tvorbou ?

**Eva:** Můj úspěch byla výstava v kostele sv. Vojtěcha v Ústí nad Labem pod záštitou Fokusu. Myslím, že úspěch je i to, že maluji pořád i když jen pro své potěšení.

**Redakce:** Víím, že ráda fotografuješ, jak využíváš své focení při tvorbě?

**Eva:** A co se týče fotografování jsem začátečník, který se pořád učí. Ráda fotím sebe – časosběr, dceru, přírodu, zvířata, věci, materiál např. mě uchvátily kameny. Hlavně černobílá fotografie má kouzlo času.

*Za redakci děkuje Jiří Štěpánek.  
Děkuji redakci a Jirkovi.*



# Rozhovor s Bárou H. o její tvorbě



## Jak jsi se k té tvorbě dostala?

Odmala jsem vždy tvořila něco kreativního...

Nejdříve to byla většina věcí na papíru nebo z papíru, ale i z korálků – to byl 1. stupeň základní školy.

Pak přišla na řadu keramická hlína v DDM Rozmarýn v Lito-měřicích, kam jsem chodila na zájmový kroužek asi 7 let.

Po základní škole jsem začala chodit na Zahradnické učiliště do Lovosic, kde sice byla v osnovách floristická vazba, ale dá se říct, že to bylo pojato trochu okrajově. Ačkoliv jsem v některých úkolech moc nevynikala, přeci to jenom zanechalo nějaké stopy. Mám cit pro barvy – říkají moji známí a kamarádi a mají snad i pravdu.

Na učilišti jsme se učili všelijaké základy vazby

- zvací věnce na dveře
- sváteční vazbu na dušičkové, vánoční a velikonoční období narozeninové a svátkové kytice a dekorace
- různé svatební kytice a dekorace
- i smuteční vazba patřila do naší praktické výuky

Na Zahradnické Akademii v Mělníku jsem se naučila další techniky, kde jsem floristické umění dále prohlubovala a také jsem v 1.ročníku chodila na aranžerský kroužek a zúčastnila jsem se Vánoční aranžerské soutěže.

Po škole jsem byla, co se týká vazby už docela vzdělaná, a tak jsem byla i na brigádě v jednom zahradnictví (dělala jsem dušičkové věnce z chvojí). Takže díky zahradnickému oboru se ke mně dostalo mnoho kreativních nápadů...

## Kde bereš inspiraci, nebo jak?

Inspiraci беру všude kolem sebe. Hlavně na internetu, kde vidím použitý materiál a ten se snažím sehnat stejný, anebo se snažím najít podobný a používám ho stejným způsobem jako je na výrobku ve videu na netu... Také mám ráda floristické výzvy, a když je to v mých silách, snažím se to co nejlépe vyrobit pro daného zájemce. V přírodě je mnoho inspirace, tvořím však převážně ve městě, protože

do klasického lesa mám daleko, ale i ve městě jsou místa, kde se různé plody, šišky, šlahouny, proutky a podobně dají také sehnat. Někdy se dívám sama kolem sebe, nebo do floristické literatury, co mám doma, kde se učím další díla. Vymyslím i sama výrobky, které pak dostávají moji přátelé k různým příležitostem či jenom pro radost. I na keramice, kam chodím v DDM v Ústí nad Labem, se nechám občas inspirovat jejich literaturou nebo tím, co mají v dílně na stěnách a v poličkách.

## Jaký motiv máš nejraději?

Nemám vyhraněný jeden motiv. Ale většinou dělám věci k užitku, a to jsou třeba různé věnce nebo obrázky z keramiky na zeď či náramky z korálků na ruku i na krk a náušnice. Většinou vše, co vytvořím, je vidět anebo aspoň krásší dveře, interiéry, ale i lidi kolem mě. Vyrábím různé motivy, nedá se říct o nějakém konkrétním, že ho vyrábím nejraději. Mám ráda veselost barev, rozvernou ozdobu na aranžování, a hlavně kolikrát můj otisk originality v mých výrobcích. Jsem ráda, že se moje výrobky liší od ostatních, které se prodávají v obchodech a na internetu.

## Co umíš vyrobit?

Můj kreativní rejstřík je všestranný. Dělam adventní chvojové věnce, a to na stůl i na dveře ve všech možných velikostech (jednou přišla taková prosba, že z chvojí nechtějí, chtěli ho z klacíků, tak jsem ho vyrobila z nastříhaných proutků a skořicové kůry, aby voněl Vánoce + bodce na svíčky, lehce flitrové červené ozdoby a ani svíčky na něm nechyběly, sklídl velký úspěch a vše do teďka drží, jak jsem vytvořila). Dušičkové věnce také vyrábím trochu netradiční. Jednodušší vzory náramků z bavlny.

Náramky, řetízký a náušnice z korálků, buď podle své fantazie, nebo si vzpomenu, jak jsem se naučila něco ve školní družině, nebo jdu do korálkárny v Ústí nad Labem,

vlastním i pár knížek o navlékání korálků. Plést jehlicemi neumím, ale na přízi ALI-ZE PUFFY je nepotřebuji, je dobře návodná a jen se navléká smyčka do smyčky a umím z ní vyrobit šálu – nákrčník – a mám teď rozpracovanou i deku...



Různé věci z proutků – převážně jsou to věnce.

Umím zkrášlit i věci kolem sebe ubrouskovou technikou.

Z pěnové gumy umím vytvořit květy, které jsou buď do vázy, nebo jako brož, anebo také náhrdelník

Trochu zkouším i květy z mašlí, ale to chce ještě trochu trénink, ještě to nemám pevně v ruce, musím se v tom zdokonalit... Zkoušela jsem vyrobit i různé barevné bambule Světelný věnec, který mi pomáhá dotvářet můj nevlastní taťka, aby to svítilo na tužkové baterie.

Různé věci z keramiky, na kterou opět chodím v DDM v Ústí nad Labem, kde vyrábím různé věci do domácnosti k běžnému užití (různé misky, vázy, zvířata – motýl na stěnu na pověšení, kočky na různé způsoby a beruška jako na tužky, nebo pes na placatém obrázku, aroma lampa a talíř pod svíčku).

Vodítka, náramky, bužírky z Parakordu i čelenky tím omotané...

## Proč zrovna děláš to, co děláš?

Dělám to vše proto, že mě tyto činnosti naplňují radostí a já ráda dělám také lidem kolem sebe radost. Nechtěla bych sama podnikat, dělat věci pro peníze, to by mě netěšilo. Baví mě to vyrábění, protože nejsem svázaná žádnými pravidly, můžu věci vytvářet podle vlastní fantazie. Ráda vytvářím vlastní vymyšlené nápady, líbí se mi, jak se liší a každý z nich je originál, a to je na tom to nejlepší.

*Za redakci děkuje Eva Kropáčková*



## To není umění?

Jan Švehla

Tvůrci z hůry políbení,  
ať už tvoří, cokoli je baví,  
je to víc než velké jmění,  
když jsme občas jako děti hrají.

Nebojme se tvořit, být jeden,  
prostě originál, co svítí  
pro ostatní, na cestu nesveden  
hlavní, kde roste divotvorné kvítí.



Duši má každý keramiky kus,  
platí v léčebně zejména, prostě všude  
nezáleží, jestli máte u domu Velký/Malý vůz,  
nebo zda vám z něj Polárka pod širákem svítit bude

Móda hlavní doménou je žen a slečen  
ony na rozdíl od mužů jsou totiž z Venuše.

Muž ten do outletu musí býti vlečen,  
jak kombinace barev a odstínů jejich skládat netuše.

No počkej, jsou tu tací, kteří barvám rozumí,  
každý si svou citlivost v sobě chrání však.

Muž, tomu ovšem všichni porozumí,  
musí býti silný, ostrý, borec, jak jinak.

Otisk duše v díle v práci není možné utajit,  
každého ruka, srdce pokud zapojí se,  
pokud zrovna nevynalézáš dynamit.  
Socha, plátno, kniha v diváku zrcadlí se,  
když neusídlil se ti v oku klamný klid.

Tvorbou může být výběr cest... ve Vallé du Paradise  
Nebo čtení beletrie, ať brak či aktuální hit  
s duší když v moment, jen tvůj, propojí se.

Cukrář, zahradnice, štukatér či grafička  
mohou v dialogu sebe s dílem práce být,  
někdy pomůže to stejně jak předepsaná platíčka  
Bez obav moct srdce, duše obsah zachytit.

Když jemné struny v citeře své naladím  
pak, i s radou, cestu najdu dále bez pochyb,  
porozumí pak divák, jaký souboj svádím  
a společné slovo či komunikace vzniká líp.

Jo když téma, co před očima leží, hledám stále,  
když to nejcennější opomím – je málo in –  
nemusí být černá labuť pro zajímavý balet  
Obyčejná? Ne a se silou mnoha kovadlin.

## 23. července 2022

Michal Zemánek

Je ráno,  
nesvítí slunce,  
neprší,  
nesněží,  
jím vajíčka s krajíčkem chleba,  
všude kolem mě se vkrádá  
špatná nálada.  
Proč je jí tolik třeba...

Je středa,  
jdu pryč,  
práce, kamarádi, moje hobby.  
Tolik koníčků mám do zásoby,  
ale jinak nic,  
doufám, že zítra toho bude víc.

Je spousta umělců,  
o kterých nikdo nic neví,  
přestože každý den tvoří svůj krásný sen  
o vzdálených mořích.



## Wherever you live

Jan Švehla

It's true we need plenty of love  
during reading, eating, walking, talking.  
Otherwise we have an empty live  
or we can live by physics like Hawking.

We may like to enjoy parties and have a rest.  
You may feel like piece of soil.  
You may try your best and express,  
when you crawl forward as your blood could boil.

You may enjoy family life and quietness  
where there's a lot you may lose  
or break laws and bipartisan agreements  
and migrate frequently like a goose.

Love is easy love is free, easy to say?  
As long as mother doesn't have a child.  
After losing relationship it's time to pay  
and all deep words seem like they're too mild.

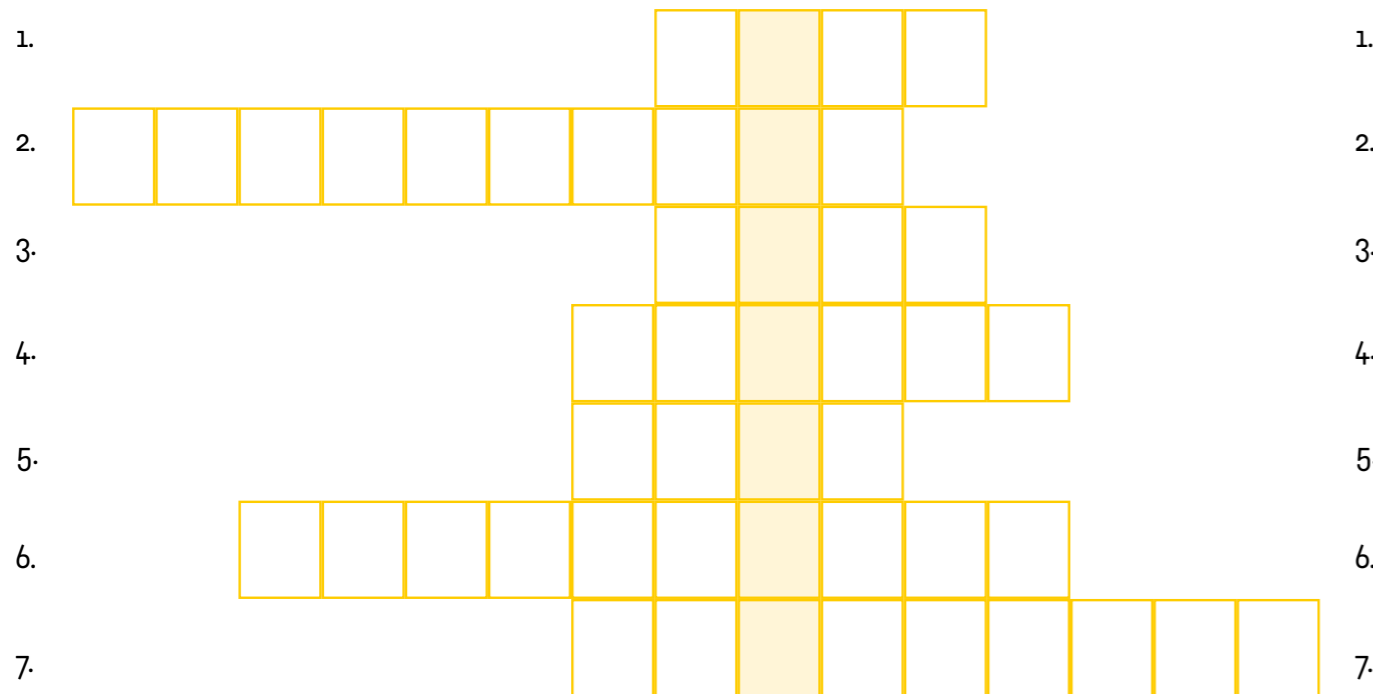
Love of knowledge - meaningful wisdom  
as not many know it some call philosophy  
May not scholars reach it at random  
Could be great goal and fulfilling topic.

Love of music simple or may go on and on  
it reflects mindset but could differ vastly  
before you catch meaning song is gone  
but it repaets so don't worry or act hastily

Love of books is something like a wonder.  
They are so complex, like our own stories.  
May connect to us and create splendour  
although we have to make happy our own fairies.

I am happy I have you by my side.  
I need proximity and sharing thoughts.  
There is nothing in me I could hide.  
Best communication are our night talks.

There's part of my life that belongs to you,  
forever written in my mind and soul.  
We're also friends and action travel crew.  
And without our dog family's not whole.



**Tajenka:** Značka francouzských automobilů se znakem lva

1. Německá automobilová značka
2. Automobil hippies 60tá léta
3. Auta s logem spojených kruhů
4. Anglický automobil (jihoamerická kočkovitá šelma)
5. Vojenský automobil
6. Anglický nástupce Minimorris
7. Automobil Hanzelky a Zikmunda

## Kvalita života zahrnuje řadu věcí, jako jsou:

- Náš pocit pohody, štěstí, zdraví;
- Pozitivní prostředí, ve kterém žijeme;
- Věci, které ve svém životě děláme (naše práce, naše fyzické a společenské aktivity);
- Jak přemýšlíme o světě a našem místě v něm (naše kultura, hodnoty a náboženské přesvědčení);
- Naše poměry (příjem a bohatství; fyzické zdraví a sociální postavení);
- Vztahy, které máme s ostatními lidmi (přátelé, rodina a další).

Tyto věci nás mohou ovlivnit nebo na nás působit mnoha různými způsoby. Na kvalitě života záleží, protože je to nakonec o tvorbě smysluplnějšího života, což pro někoho s určitým duševním zdravotním stavem může být někdy boj. Často stigma a/nebo negativní vnímání lidí ve společnosti nás může vést k závěru, že dosažení dobré úrovně kvality života je pro lidi s duševním onemocněním nemožné – ale ve skutečnosti je v některých oblastech možné dosáhnout dobré úrovně. Je mnoho způsobů, jak lze kvalitu života pro někoho s určitým duševním zdravotním stavem zlepšit v mnoha různých stránkách života.

## Následuje Průvodce nejlepšími tipy kvality života: Nejlepší tipy

### 1. Mluvte a naslouchajte

- Sdílejte své myšlenky a pocity s lidmi, se kterými se cítíte pohodlně, kteří se do vás mohou vcítit a mohou mít podobné zkušenosti.
- Někteří lidé se připojí ke skupině peer podpory nebo se s nimi setkají přátelé nebo rodinní příslušníci, kteří mohou být schopni naslouchat/vcítit se do nich.

### 2. Oceňte a přijměte sami sebe

- Přemýšlejte o své situaci, abyste viděli, co jste se naučili od překonávání svých potíží a oceňte, jak daleko jste došli z hlediska jakýchkoli úspěchů nebo zlepšení vašeho života.
- Někteří lidé si vedou deník, aby přednesli svůj životní příběh a napsali, co se naučili, a má význam zjistit, že navzdory své situaci něco udělali.

### 3. Poděkujte

- Buďte si vědomi pozitivních věcí, které se dějí během každého dne; buďte vděční i za ty malé věci, které mohou pomoci.
- Někteří lidé si zaznamenávají věci, za které jsou vděční lidem, kteří jsou jim blízcí (např. přátelé, rodina) a úspěchy během dne. Pokud se necítíte dobře, můžete zkusit oslavit i malé úspěchy, jako je oblékání, chození na pěknou procházku, příprava chutného jídla nebo popovídání si s přítelem. To vám může pomoci přijmout nadějně nastavení mysli a zaměřit se na pozitivní stránky svého života.



### 4. Dělejte, co můžete

- Vyhněte se vyvíjení velkého tlaku na sebe, abyste něco dělali, když v tuto chvíli nemůžete. Zkuste být trpělivý, možná se budete muset znovu naučit staré dovednosti a procvičit je.
- Pokuste se být upřímní ohledně všech omezení, kterým čelíte, možná vám pomohou najít praktické způsoby, jak je překonat. Někdy se vám může stát, že nebudete schopni dokončit celou činnost bez pomoci. Může být prospěšné dělat to, co můžete a přijmout pomoc k dokončení úkolu.

### 5. K provedení změny vyhledejte podporu

- Pokud jsou situace, které považujete za obtížné, nesnažte se je řešit sám. Hledejte pomoc u pozitivních lidí. To mohou být odborníci na duševní zdraví, přátelé, rodina nebo členové společenských skupin.
- Snažte se mít jasno v tom, čeho chcete dosáhnout a o pomoci, kterou potřebujete.
- Pokuste se najít praktická každodenní řešení jakýchkoli potíží a najděte podporu, kterou na cestě potřebujete.

### 6. Pozitivní vztahy

- Někteří lidé hledají lidi, kterým mohou důvěřovat (např. z pacientské organizace) a kteří mohou pomoci v těžkých časech:
- Zkuste se obklopit pozitivními vztahy a lidmi, kteří vám rozumí, oni vám připomenou, že nejste sám.
- Řekněte jim, jestli je chcete jen poslouchat a nevynášej-



te soudy. Někdy může pomoci prostě si popovídat a přitom spolu něco jednoduše dělat nebo jít na procházku.

### 7. Koníčky a aktivity

- Důležitou součástí dobré kvality života je věnovat se zálibám a aktivitám. Ty mohou zahrnovat širokou řadu věcí od placeného zaměstnání, dobrovolnictví nebo prosté zapojení se do umění, řemesel a hudby.
- Pokuste se najít aktivity, ve kterých se vy sám dobře cítíte; ty, které vás naplňují, odměňují a jsou pro vás cenově dostupné.

### 8. Připojte se k životu

- Buďte otevření novým nápadům a situacím. Komunitní nebo podpůrné skupiny mohou být velmi přínosné na vyzkoušení nových věcí.
- Najděte si podporujícího peera nebo komunitní skupinu, která sdílí vaše zájmy, mohou vás podporovat a vážit si vás a vašeho příspěvku. To vám pomůže pochopit, že nejste sám.
- Někteří lidé, pro které je obtížné se spojit s velkými skupinami, si najdou menší skupiny, které jsou pro ně pohodlnější.
- Pokuste se podstoupit malá rizika, i když se nejprve necítíte pohodlně.

### 9. Dělejte malé kroky

- Někdy lidé vyhledávají velké úkoly, cíle nebo ohromující úspěchy.
- Pokuste se rozdělit své cíle a činnosti na menší kroky, aby pro vás byly lépe zvládnutelné. Pokud byste se například chtěli přidat do klubu, nejprve běžte s kamarádem, abyste viděli, jaké to je.

### 10. Cítit se dobře

- Dobrý pocit ze sebe sama lze dosáhnout mnoha různými způsoby, například dělat něco, co stojí za to, například podpora jiných lidí. Nebo si dát čas přemýšlet o svých silných stránkách a odvaze, kterou vyžadovalo dostat vás tam, kde jste teď.
- Někteří lidé udržují rovnováhu mezi pozitivními a negativními myšlenkami o sobě, aby zlepšily svoje sebehodnocení.

*Z materiálu GAMIAN – Europe „Nalezení a dosažení kvality života nad rámec duševního zdraví: nejlepší tipy“ pro časopis Zrcadlo vyňal a přeložil Ing. Radek Prouza*

## Vtipy o bláznech



Manželka volá na psychiatrii: „Pane doktore, můj manžel si myslí, že je sud!“  
Doktor na to: „Dobrá, tak ho ke mně přiveďte!“  
Manželka: „Dobrá, ale bude to chvíli trvat, než ho k Vám dokutálím!“

## Příspěvek do Zrcadla: Můj týden

Mám onemocnění bipolární nemoc, střídavě deprese a mánií, útěky ze života.

Snažím se navštívit, kde mohu pomáhat ostatním, kde se naučím to, co pro mě není ztráta času, který mě vždy něco přináší a naučí.

Pondělí – docházím do „hobby Arcusu“ od 13. – 16.30 hodin, kam dochází ženy s rakovinou prsu. Aby nebyly doma s problémy a byly užitečné, naučily se různé techniky ručních prací.

Úterý – už přes 20 let chodím cvičit do Sokola a jsem mluvčí cvičenek starších žen, někdy před cvičením řeknu citát, k MDŽ, na Vánoce, Velikonoce jim dělám malý dáreček (je nás 26 cvičenek).  
V současné době hodinu nacvičujeme skladbu, se kterou jsme vystoupili už v Plzni, teď to bude v Brně a pak v Pardubicích. Taky pak hodinu cvičíme „kočičí cvičení“, které je výborné pro starší proti bolesti kloubů a svalů. V kolektivu jsme vynikající parta, doporučuji přijít se podívat, každý to zvládne.

Středa – návštěva výstav, filmy, kultura.

Čtvrtek - chodím dopoledne do domova mládeže „šikovné ruce“. Vede to paní Svatková, která poví nejdříve o materiálu, se kterým budeme pracovat. Jsem tam od 9.00 – 11.00 hodin Potom vede kurz paličkování. Vše je zdarma.

Pátek - v pátek jsem jezdila 6 let do Prahy na Karlovu universitu – U3V- psychologie a Egypt.

Také opravuji občanům Trmic oblečení za minimální cenu (za nový zip si nechám zaplatit). Opravuji i Romům, kteří mi zaplatí.

Po dohodě s terapeutkou se můžeme domluvit o převzetí vypraného oblečení a budu-li to umět, tak to opravím. Jsem moc ráda, že Fokus existuje, ten mě nikdy nezklame a pomůže. Má mě na starost Šárka a moc jí děkuji.

*Kučerová Jitka*

## Porovnání přístupu ke spravedlnosti

### Stručné porovnání přístupu ke spravedlnosti pacientů v nedobrovolné hospitalizaci v Nizozemí a Česku:

**Nizozemí:** Každý hospitalizovaný pacient má svého bezplatného advokáta, a to po celou dobu trvání soudního rozhodnutí. Advokát je často k dispozici klientovi i po propuštění z nemocnice. Pokud je pacient hospitalizovaný víckrát, je mu ustanoven stejný advokát, ledaže s tím pacient nesouhlasí. Jde o advokáta se speciálním tréninkem, který se pravidelně potkává s jinými advokáty stejného zaměření, aby diskutovali své problematické případy a novou judikaturu. Advokát je upozorněn na to, že byl ustanoven, e-mailem. V elektronickém systému mu přijdou všechny důležité informace, včetně lékařské zprávy. Musí pacienta navštívit do 24 hodin od převzetí, jinak nedostane zaplacen. Kromě advokáta má každý pacient také právo na pacient-

ského důvěrníka. Jde o speciálně vyškoleného pracovníka, nezávislého od nemocnice. Informace a kontakt na něj jsou vyvěšeny na každém uzavřeném oddělení a sám důvěrník tato oddělení aspoň jednou týdně navštíví. Jeho úkolem je informovat pacienta o jeho právech a případně mu pomoci



podat stížnost týkající se léčby či zacházení v nemocnici speciální komisi.

**Česko:** Každý hospitalizovaný pacient má svého bezplatného advokáta, ale pouze do doby, než trvá soudní řízení. Pokud dá pacient souhlas s hospitalizací nebo je propuštěn, nárok na bezplatného advokáta ztrácí. Advokáti jsou vybíráni rotačním systémem ze seznamu u soudu. Do seznamu se může zapsat jakýkoliv advokát, není potřebná žádná speciální kvalifikace. Neexistuje žádná organizace sdružující advokáty zastupující lidi v nedobrovolné hospitalizaci. Advokát se o svém ustanovení dozví z usnesení soudu, někdy je mu doručeno až spolu s rozhodnutím ve věci. Často advokát člověka v hospitalizaci vůbec nenavštíví ani jinak nekontaktuje. Nehrozí mu za to žádná sankce. Kromě advokáta má každý pacient také právo na patientského důvěrníka. Tím může být někdo z jeho blízkých, pokud se to však pacient nebo jeho blízcí dozví. Ve většině případů je

o tom nemocnice neinformuje. Žádní profesionální důvěrníci (zatím) pro lidi v nedobrovolné hospitalizaci nefungují. Pacient může sám nebo s pomocí svých blízkých osob podat stížnost týkající se léčby či zacházení v nemocnici. Ve většině nemocnic však žádný nezávislý a efektivní stížnostní mechanismus neexistuje.

Zuzana Durajová  
právnička

Text vznikl v rámci výzkumného projektu „Pacienti důvěrníci jako způsob posilování přístupu ke spravedlnosti u pacientů při nedobrovolné hospitalizaci,“ podpořeného v rámci Grantových schémat na Univerzitě Karlově, reg. č. projektu CZ.02.2.69/0.o/0.o/19\_073/0016935 – projekt START/SOC/020.

Pro Zrcadlo zpracoval ing. Radek Prouza

## Zdeněk Košek – člověk a umělec

Jan Švehla

**Zdeněk Košek se narodil 22. 11. 1949 v Duchcově. Vyučil se jako typograf, malíř a ilustrátor. Poučení o malbě získal u prof. J. Brožka a u několika místních výtvarníků. Byl také dřívě, když jsem ještě ani nevěděl o Fokusu, členem naší svépomocné skupiny, dnes Self Help.**



Přiznávám se, že Zdeněk, jak jsem ho krátce poznal, byl pro mě skvělým parťákem v diskusi ať šlo o jakékoli téma. Bavilo mě z dob krátkých studií na ČVUT téma fyziky. Jak mě ale vyvedl z konceptu Zdeněk, pro mě známý jako světoznámý malíř, když mi udělal přednášku o elementárních částicích a aktuálním stavu výzkumu o nich. Byl to moudrý člověk

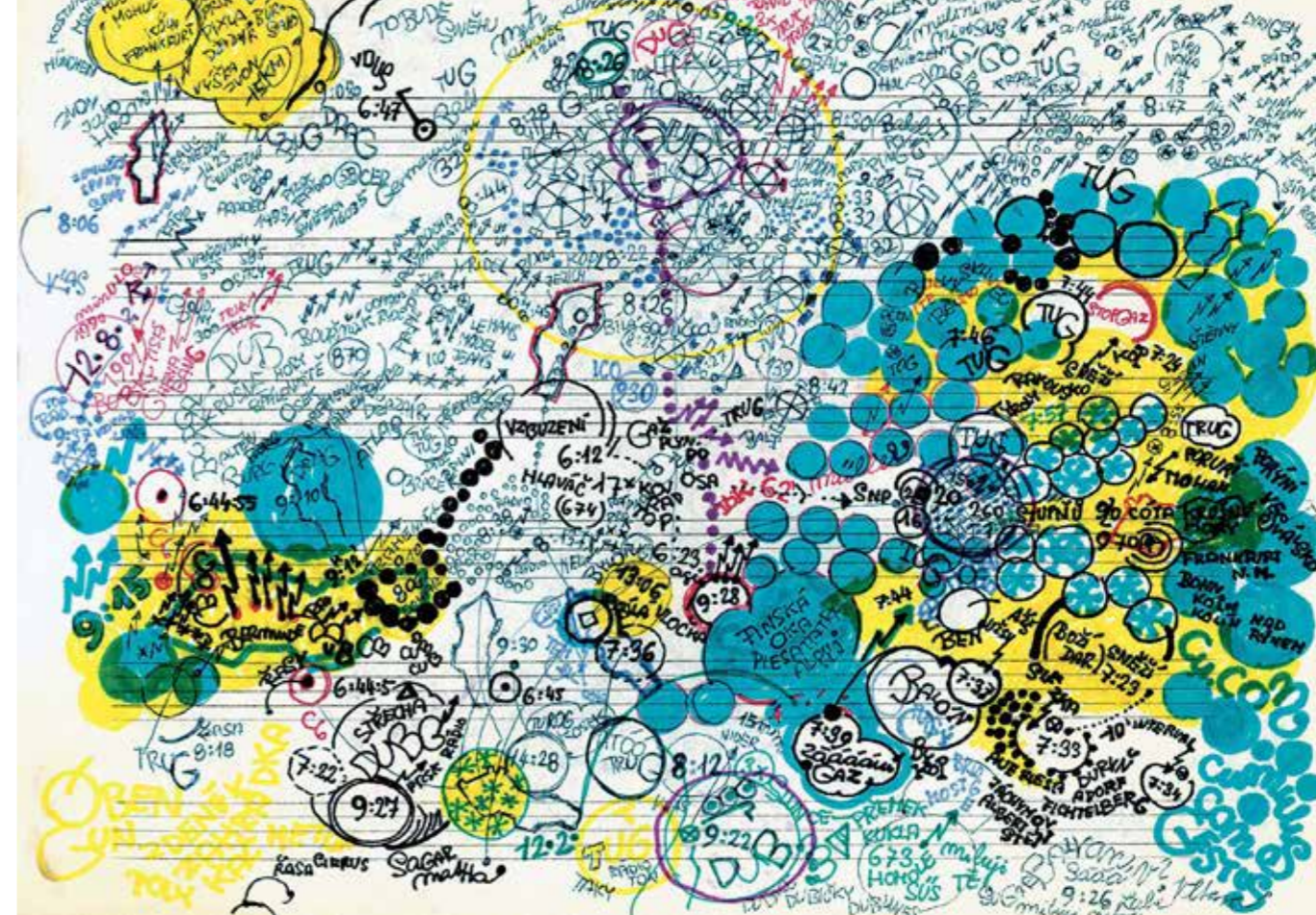
s velkým přehledem z mnoha oblastí, o jehož vnitřním životě jsem ovšem neměl ani potuchy. Je ovšem pravda, že ač někdy svůj vnitřní svět chráníme, máme jako nemocní vztahovčnost a zmátek v hlavě často v sobě.

I Zdeněk, jak dovedně popsal v zeleném sešit, zvládal během své kariéry i nekompromisní projevy nemoci. Pomáhal sám sobě třeba tvorbou právě meteorologických map, které tvořil jako vlastní způsob terapie, zcela vlastní invence. Celosvětově je známým autorem jedinečných maleb, čerpal inspiraci jak z kubismu, či impresionismu a „svého“ Vincenta. Mezi renomované ústecké umělce byl přijat až na přelomu milénia, stejně tak mezi tvůrce art brut světového měřítká. Světové známosti dosáhl díky jednomu z největších sběratelů art brut, Bruno Decharmeovi, který se zasloužil o to, že se jeho obrazy rozlétly po kontinentech včetně výstav v Paříži či Japonsku.

Byl to autentický malíř a člověk s upřímným zájmem o lidi ve svém okolí. Byl vlastně peer v době, kdy ještě u nás tento pojem nebyl znám. Byl invenční, renesanční člověk, který nejen nám v Self Help ukázal cestu a jehož stěžejí může někdo zastoupit.

**Nejvíc ale vypoví o svém souboji s nemocí on sám v zeleném sešitu z května roku 1994:**

Nebyly to jen „myšlenky“, záznamy myšlenek, mých znalostí, záznamy toho, že jsem vše spojoval, ale i záznamy zvuků



vně okna – hluk aut, hulákání lidí, štěkot psů, mňoukání koček, odpalování dělobuchů a různých municí „dobrodruhy“, záznamy foukání větru, nárazu větru do okna, meluzíny, záznamy zvuků v bytovém jádře: crkání, drnění, pouštění vody, hučení, klepání, bušení, objevovaly se TÓNY nabubřelé, nafouklé, dřevěné tóny, kovové... Tak dobře jsem slyšel a vnímal. To ticho samoty mi dávalo pocit jedinečnosti, samostatnosti, výjimečnosti, ale i odtrženosti od lidí, od normálního života. A protože jsem se dostával až na SAMÝ okraj „VESMÍRŮ“ (někde v obrazcích je to zaznamenáno), myslel jsem si, že BYTOVÉ JÁDRO je jádro našeho SLUNCE,



mého syna PŘEMYSLA. A já zachycuji tóny dění v jádře.

Dnes to zní takřka neuvěřitelně, ale opravdu jsem zachycoval na obrazcích fakta. V letech 1990–1992, hlavně v roce 1991, jsem téměř neustále sledoval hodinky a zapisoval do obrazců. Ve dne jsem sledoval ptáky, zapisoval a zakresloval jsem jejich jména, odkud letí, kam letí, jakým způsobem letí. Tudiž jsem si nic nevymýšlel. A protože jsem se tzv. vznášel, kreslil jsem zemský povrch v číslech a písmenech, opeřence „pod sebou“, mraky pod sebou, planety pod sebou, hvězdy pod sebou, hvězdné kupy, mlhoviny, galaxie. To vše pod sebou... Když jsem například zapisoval do malinkého bločku 10x7 cm, měl jsem pocit, že strašně dobře vidím, psal jsem malilinkým písmem... Pamatuji se, že jsem jednou seděl v restauraci, do mrňavého BLOČKU jsem zakresloval dění kolem mne, často jsem vyběhával ven a sledoval, co se děje; SOUSEDÉ v kupé nedovedli pochopit, jak můžu psát tak mrňavoučká písmenka, znaky atd. atd... Měl jsem pocit, že mé oči jsou strašně VYSOKO, vše sleduju z obrovské vzdálenosti až někde na samém konci vesmíru nebo vesmírů... Dnes mi je v podstatě zatěžko srozumitelně napsat, sepsat – srozumitelně pro „NORMÁLNÍHO“ smrtelníka – to, co se mi odehrávalo v mozku. Mám pocit, že to, co jsem MĚL v hlavě v letech 1990 až leden 1992, mi nyní vystačí až do konce ŽIVOTA... Byl jsem tak POZORNÝ vůči všemu, CITLIVÝ vůči všemu, že jsem vnímal každou PRKOTINU, každé gesto člověka, každou mušku, každé bliknutí světla. Zapsal jsem čas a děj. Dnes se divím, že jsem zvláště ten rok 1991 mohl přežít. Ale vím, že mi to psaní a kreslení obrazců zachránilo život. Vnímal jsem a zároveň ventiloval, a to jakýmkoliv způsobem kresby. Chyba pro mne neexistovala... Zastával jsem názor, že vše, co člověk dělá, má smysl. Smysl je život... Je zajímavé, že v letech 1990 a 1992, zvláště pak v roce 1991, jsem všem lidem rozuměl, všemu, co říkali, jak se vyjadřovali; ale nikdo, téměř nikdo nerozuměl mně, až na pár výjimek...

# Tady a ted'

Jan Švehla

Lásky měsíc do tmy září,  
pes jen zavile na lunu vyje,  
kočka hlídá v okně kolemjdoucí,  
cestičkou touláme se s pocity z Itálie.

Hudba, příroda a vzduch čerstvý,  
pro tvorbu to jsou spojené nádoby,  
však beze slov šeptaných se srdce dělí ve dvě  
a obsah mají verše, kresby jen rádoby.

Tvé tahy tužkou po krémovém archu  
jsou jak tanec Vernerův, jež v led vyryje,  
stvoří obrázek, který byl by jinak v prachu.  
Zátiší, s ovocem kde navždy vonní tvé bílé lilie.

Když mám tě rád jako nikoho, kdo byl a je,  
to dát ti najevo, je síla a ne slabost.  
Denně mému bolu hlas tvůj klid poskytuje,  
aby ve mně drak ze samoty nevyrost.

A to když je mráz, sedneme si k Japonskému čaji,  
na Silvestra k tomu sushi máme domácí,  
však i nadále v přírody Čech dýšeme ráji,  
stejně jako na Řípu praotci starověcí.

Krejčíková se Siniakovou zase válí.  
Čína s Rosatomem teď obchoduje.  
Zprávy o nehodách Impuls střídá v dáli.  
Přítmí vkrádá se bez omluvy do pokoje.

Zelená nemoc skrze lesy Krušnohorské  
plyne, je to pohádka o princezně s hvězdami.  
Chrástala zamrzí něčí počty světské,  
ty nelekej se stínů větrníků řidiči e-Audiny.





**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](http://www.self-help-ul.cz)  
[selfhelp@volny.cz](mailto:selfhelp@volny.cz)

**Odpovědní pracovníci:**

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek  
Redakce: Radek Prouza, Jan Švehla, Jana Boučková

**Grafická úprava a sazba:**

**Časopis je vydáván za finanční podpory  
Fokusu Labe**

Náklad: 200 výtisků

