Článok uverejnený na stránke: https://www.aktuality.sk/clanok/266151/rozhovor-renomovany-psychiater-jozef-hasto-o-freudovi-psychoanalyze-a-snoch/
Zo dňa 27.11.2014

Rozhovor: Renomovaný psychiater Jozef Hašto o Freudovi, psychoanalýze a snoch

Osobný psychiater Hedvigy Malinovej pre Aktuality.sk rozpráva o jednom z najväčších lekárov v dejinách.

S Jozefom Haštom sme sa stretli v jeho ambulancii na Heydukovej ulici v Bratislave. Veľký priestor s vysokými stropmi a s policami plnými kníh v centre hlavného mesta dýchal zvláštnou atmosférou. Osobný psychiater Hedvigy Malinovej rozpráva o jednom z najväčších lekárov v dejinách.

- **Akási základná vedomosť o fenoméne psychoanalýzy existuje v pomerne širokej verejnosti. Mnohokrát sa však stane, že jej význam je použitý tak trochu mimo kontextu, či možno nie celkom správne. Čo je vlastne psychoanalýza?**
  Nedá sa to vymedziť úplne jednoducho. Keď sa spomenie slovo psychoanalýza, myslí sa v odborných kruhoch na niektorý z troch možných významov. Jednak je to psychoanalytická metóda voľných asociácií, ktorá môže slúžiť aj na vyšetrovanie toho, ako funguje psychika človeka. Druhý význam hovorí o psychoanalýze ako liečebnej metóde. Tretí význam je psychoanalýza ako určitý teoretický systém.

- **Ten má na svedomí Freud.**
  Áno, Sigmund Freud bol zakladateľ psychoanalýzy vo všetkých spomenutých významoch. Ale už počas Freudových čias a aj po jeho smrti, sa psychoanalýza veľmi dynamicky vyvíjala, takže neostala v tej pôvodnej podobe ako na začiatku 20. storočia. Aj názory a obzory Freuda sa

neustále prehlbovali a rozširovali, ako získaval nové skúsenosti a poznatky. Niektoré veci samozrejme pretrvali, ukázali sa ako trvácne a odolali kritike. Niektoré z nich jeho žiaci či už počas jeho života alebo neskôr modifikovali. Psychoanalýza je stále v pohybe. Je v relatívne tekutom stave (úsmev). Stále sa objavujú nové poznatky a hypotézy, nové návrhy, ako by sa dali niektoré zákonitosti teoreticky konceptualizovať a vyjadriť.

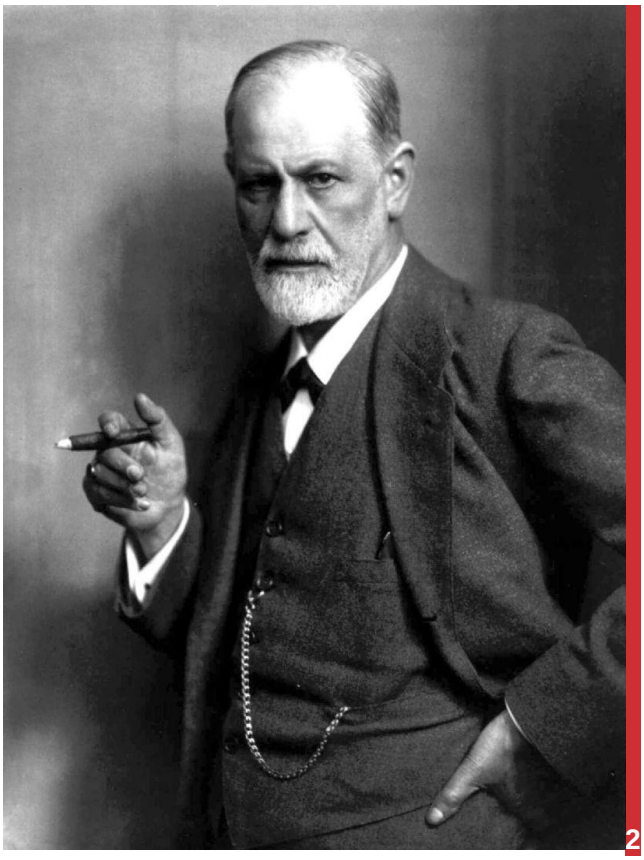
- **Na svoju dobu bol Freud mimoriadne progresívny. Dá sa psychoanalýza aj dnes považovať za experiment, alebo sa stihla etablovať aj v modernej medicíne?**
  Určite bol veľmi progresívny. V dobe, kedy Freud začal pracovať ako lekár, vládla dosť veľká bezradnosť v otázke, o čo vlastne ide u pacientov, ktorí trpeli napríklad obrnou alebo nejakými bolesťami, či zvláštnymi pocitmi, pritom sa nenašlo žiadne poškodenie mozgu ani periférnych nervov. Freuda zaujali tieto prípady. Na tú dobu bol veľmi dobre zorientovaný v celej medicíne. Patril medzi špičkových znalcov neuropatológie. Napísal vynikajúcu monografiu o afáziách (poruchy reči pri poškodení mozgu, pozn. red.). V monografii tiež publikoval poznatky o účinkoch kokaínu. Veľmi ho zaujímalo fungovanie mozgu, ale moderné neurovedy sa rozvinuli až desaťročia po jeho smrti, koncom dvadsiateho storočia, vďaka novým počítačovým zobrazovacím metódam vyšetrovania mozgu v akcii.

- **Ako postupoval pri svojom bádaní?**
  Keď videl, že existujú poruchy, u ktorých sa nedá zistiť nijaké poškodenie tkaniva mozgu, začal hľadať, ako by sa tým ľuďom dalo pomôcť k zdraviu. Išiel na to psychologickými metódami. Najprv používal hypnózu, ktorú si osvojil v Paríži. Na Univerzite vo Viedni totiž ako mladý lekár vyhral platenú stáž vo Francúzsku. Ukázalo sa, že u niektorých pacientov sa pomocou hypnózy dali zmierniť alebo zrušiť symptómy, alebo experimentálne sa dali naspäť navodiť (v rámci experimentu sa dali navodiť aj u niektorých zdravých). Neskôr začal byť nespokojný s výsledkami, ktoré dosahoval v liečbe hypnózou. U časti pacientov nebol liečebný efekt trvácny. Zistil, že u niektorých pacientov je veľmi dôležité, aby prerozprávali svoj život, svoju súčasnú situáciu a svoju životnú skúsenosť. Pozorné načúvanie ich rozprávania a občasné vstupy jeho, ako analytika a terapeuta, pomáhali

ľuďom tak, že si začali sami lepšie rozumieť, a pre niektoré konflikty, ktoré mali v sebe doposiaľ nevyriešené, našli lepšie riešenia.

- **Má psychoanalýza miesto v dnešnej psychiatrickej liečbe?**
  Psychoanalýza má stále určité miesto aj v psychoterapii. Keby sme to zobrali kvantitatívne, viac sa používajú metódy, ktoré boli odvodené od pôvodnej psychoanalýzy, a ktoré znamenali určitú modifikáciu pôvodného prístupu. Ten Freudov znamenal tri až šesť terapeutických sedení v týždni. Na základe poznatkov, ktoré zozbierali rôzni psychoanalytici touto metodikou, zmenili sa postupy tak, aby sa nemuseli uskutočňovať až tak časté sedenia. Terapie odvodené od pôvodnej psychoanalýzy sa nazývajú psychoanalytické psychoterapie, psychodynamické alebo hlbinné psychoterapie. Frekvencia stretnutí s terapeutom býva raz až dva krát v týždni, pričom pacient obvykle neleží, tak ako to bolo v pôvodnej Freudovej psychoanalýze, ale sedí a vidia sa s terapeutom navzájom. Niektoré z týchto sedení sú koncipované tak, že je od začiatku dohodnutý počet sedení, povedzme sedemnásť, či tridsať. Niektoré poruchy si vyžadujú dostatočne dlhý čas, a pri niektorých nestačí ani tých tridsať sedení.

- **Freudova metóda psychoanalytických asociácií bola úžasne prelomová v odbore, no výrazne zasiahla tiež umeleckú sféru. V podstate ňou zmenil tvár umeleckého priestoru dvadsiateho storočia. Dalo by sa to tak povedať?**



Sigmund Freud.

Zdroj: Ctibor Bachratý (Aliancia Fair-Play), TASR

Áno, bolo to niečo úplne nové. Freud ponúkol človeku úplne slobodne rozprávať o všetkom, čo mu príde na myseľ, dokonca aj o veciach, ktoré by sa mu zdali nepatričné, nevhodné či nemorálne, a týkali by sa trebárs aj vzťahu k samotnému terapeutovi. To je dosť radikálna zmena oproti bežnému rozhovoru medzi ľuďmi a oproti konvenčnému rozhovoru medzi lekárom a pacientom. Terapeut zaujíma postoj pokojne počúvajúceho, primerane zvedavého, príliš nezasahujúceho, aby príliš nerušil ten proces, ale skôr ho podnecoval a udržoval. Zaujíma postoj pozorovateľa, ktorý má takú (úsmev) voľne plávajúcu pozornosť, neupína sa hneď na nejaký detail. Tento princíp voľných asociácií sa viac či menej využíva aj v psychoterapeutických metódach, ktoré boli odvodené od štandardnej metódy. Voľné asociácie znamenajú výzvu pre pacienta slobodne a nahlas hovoriť o akýchkoľvek myšlienkach, pocitoch, fantázii či spomienkach. Pacientom sa tento prístup spravidla páči. Pre niektorých ale vôbec nie je ľahké slobodne hovoriť o tom, čo človeku príde na myseľ.

- **Môžeme dnes psychoanalýzu chápať ako vedecký postup? Rozdeľuje psychiatrov názorovo aj dodnes?**
  Áno. Stále boli a sú veľmi vášniví odporcovia psychoanalýzy.

- **Čiže, keď vášniví, tak skôr odporcovia ako prívrženci?**
  (úsmev) Existujú aj rôzni vášniví prívrženci, ktorí sú niekedy nekritickí, a majú pocit, že svojím pojmovým aparátom dokážu všetko vysvetliť.

- **Cítiť aj na Slovensku takýto názorový rozdiel?**
  Na Slovensku sa psychoanalýza, bohužiaľ, len málo udomácnila. Mali sme tú smolu na rozdiel trebárs od Maďarska. Počas pôsobenia Freuda vo Viedni neviem o žiadnom slovenskom lekárovi alebo študentovi medicíny, ktorý by s ním nadviazal kontakt, alebo sa uňho školil.

- **Freud bol takýmto stretnutiam prístupný?**
  Áno, on mal každý týždeň seminár s ľuďmi, ktorých táto oblasť zaujímala. Bohužiaľ na Slovensko to takmer nepreniklo. Keď sa objavilo niečo o psychoanalýze, boli to skôr rôzne kritické a znevažujúce články, ktoré mali niekedy náboženský podtón. Niektorí ľudia reagovali podráždene na určité časti Freudovej teórie, kde zdôrazňuje sexualitu, pričom treba povedať, že on pojem libida alebo sexuality chápe vo veľmi širokom zmysle. Dá sa pod to zahrnúť láska, neha, náklonnosť, ľudská spolupatričnosť vôbec. Z určitých teoretických dôvodov to označil ako oblasť sexuality.

- **Kde inde ako v umení a v psychiatrii môžeme ešte nájsť markantnejší vplyv psychoanalýzy?**
  Ako som povedal, mnohé psychoterapeutické metódy sú odvodené od pôvodnej psychoanalýzy. Existuje napríklad metodika, ktorá sa nazýva katatýmne-imaginatíva psychoterapia, ktorá je tiež odvodená z poznatkov psychoanalýzy, kde sa pracuje tak, že sa pacient pri zatvorených očiach zaoberá svojimi predstavami. Terapeut do toho vstupuje otázkami alebo podnetmi. Myslím si, že sa dá povedať, že poznatky a koncepty psychoanalýzy prenikli aj do všeobecného vzdelanostného povedomia. Bežne sa môžeme stretnúť s tým, že niekto uvažuje o neuvedomovaných motívoch, obranných mechanizmoch, vytesňovaní, chybnom výkone a podobne. Po revolúcii v 89. roku bola u nás na výmenu s našou dcérou na

pobyte žiačka základnej školy z Nórska. Videla, že niečo prekladám z nemčiny. Týkalo sa to psychoanalýzy. Vysvitlo, že vie, kto to bol Freud, že sa o ňom učili v základnej škole a asociovala Ego, Id, Superego (podľa Freuda tri základné časti osobnosti človeka, pozn. red.)!

- **A pretavilo sa pomerne významne do umenia. To bola cesta, ako sa to dostalo do spoločnosti?**
  Niektorí umelci sa cítili veľmi zaujatí a inšpirovaní Freudovými myšlienkami, jeho chápaním toho, ako sa človek stáva tým, čím je, a ako ho neuvedomované motívy a obrany voči nim, biografia, životná skúsenosť ovplyvňuje v tom, ako funguje aktuálne. Zaujalo ich Freudovo chápanie snov, symbolov, či neuvedomovaných vnútorných konfliktov. Niektoré Freudove knihy sú veľmi podnetné aj pre pomerne široké vrstvy vzdelancov a nie sú určené len pre lekárov alebo odborníkov v oblasti duševného zdravia. Napríklad sa týkajú „psychopatológie“ všedného dňa, totemizmu, tabu a niektorých prvkov náboženských predstáv. Totalitné režimy, ktoré sa boja slobodného a odvážneho postoja svojich poddaných, nemajú radi psychoanalýzu, ktorá uznáva individuálnu slobodu a sebapoznanie ako vysokú hodnotu. Freud bol u nás za minulého režimu takmer zakázaný, nevychádzali jeho knihy, totiž mal tiež kritický postoj k marxizmu. Komunistickí ideológovia radi zdôrazňovali neoveritelnosť niektorých Freudových teórií, resp. hypotéz, označovali celú psychoanalýzu za nevedeckú. Pravoverným marxistom zrejme tiež prekážalo, že Freud na rozdiel od Marxa neuznával dogmu o akejsi až nekonečnej determinovateľnosti človeka spoločnosťou. Bolo mu jasné, že človek má určité vrodené danosti, pudy a potreby, ktoré patria k jeho prirodzenosti.

- **Ale dnes už to nie je nejaká polemika, že či hej alebo nie?**
  Niektoré spory a polemiky pokračujú. A myslím si, že je to v poriadku. Predmet bádania je totiž mimoriadne komplexný.

- **Využívate psychoanalýzu vo svojich terapiách?**
  Štandardnú psychoanalýzu nie. Nie som v nej ani vyškolený. Psychoanalytickú psychoterapiu áno. Tá je odvodená od psychoanalýzy, opiera sa o psychoanalytické teórie, ale v práci používa inú metodiku a „techniky“.

- **To používate bežne?**
  Áno.

- **Logika sna, či povedzme nejaký ireálny tok myšlienok môže neznalec pokladať za chaos. Kedy, alebo v akom momente tam psychiater či psychoanalytik dokáže nájsť nejaké zrozumiteľnejšie súvislosti?**
  (ticho) Človek musí pri tejto práci znášať aj určitú neistotu, ktorá môže trvať dlhší čas. Bežne sa stáva, že psychoanalytik alebo psychoanalytický psychoterapeut nerozumie, prečo to jeho pacient povedal tak či onak, prečo urobil niečo v konkrétnej situácii, či akú skrytú logiku má sen, ktorý ho trápi. Vždy musíme určitý čas vedieť znášať túto neistotu, a neskĺznuť predčasne k nejakému kvázi vysvetleniu, ktoré nemusí vôbec zodpovedať tomu, o čo ide u tohoto konkrétneho jedinca. Niekedy potrebujeme ďalšie a ďalšie informácie zo života pacienta, aby sme lepšie porozumeli tomu, čo sa nám najprv javilo ako úplne iracionálne, nezmyselné a chaotické.

- **Keď niekto trpí povedzme nepríjemnými snami, narúšajú mu bežný život, má trebárs pocit skľúčenosti, cíti sa byť ohrozený, bojí sa ďalšej a ďalšej noci, čo s tým môže urobiť?**
  Zlé sny sú dodnes veľmi zaujímavým a dôležitým problémom. Ukazuje sa, že niektorí ľudia majú veľmi desivé sny, ktoré sa niekedy v podobnej forme opakujú celé týždne, mesiace a dokonca aj roky, pričom ten problém, ktorý je za tým, ostáva neriešený. Stáva sa, že v tom sne sa človek cíti veľmi ohrozený, pociťuje úzkosť.Valí sa na neho prívalová vlna. Niekedy vývoj toho sna, akoby smeroval k úplnej bezmocnosti, stupňuje sa, až kým sa človek nezobudí. Tým, že sa zobudí, zapamätá si ten sen. Keby sen prešiel do ďalšieho štádia spánku, nepamätal by si ho. Ukázalo sa, že u ľudí, ktorým sa stereotypne opakujú takéto sny, existuje súvis s nejakým psychicky traumatizujúcim zážitkom, ktorý zostal nespracovaný. Títo ľudia nemali kedysi dostatočnú kapacitu na spracovanie takéhoto zážitku, nemali možnosť o tom hovoriť s niekým, kto by im pomohol, aby to „psychický aparát“, spracoval tak, aby ich to prestalo strašiť alebo spôsobovať pocit neznesiteľnej bezmocnosti. Takýto nespracovaný traumatizujúci zážitok sa potom môže znova a znova vynárať vo vedomí človeka aj v bdelom stave, môže takpovediac vtrhnúť do jeho vedomia, a človek môže znova pociťovať ohrozenie ako vtedy v minulosti. Alebo sa to znovu objaví v sne. Takéto

niečo je spravidla výzva pre pacienta aj terapeuta, aby sa cielene zaoberali nespracovaným traumatizujúcim zážitkom. Človek by sa s tým mal konfrontovať a zaoberať dostatočne dlho, aby sa to dostalo do inej formy pamäťovej stopy, aby sa to stalo minulosťou, totiž, kým je to nespracované, v pamäti to nie je ukotvené k istému času a miestu a môže sa to sprítomňovať, akoby sa to dialo tu a teraz.

- **Vie mu v takomto prípade pomôcť psychoanalytická kúra?**
  Môže mu pomôcť aj psychoanalytická kúra, ale ukázalo sa, že s takýmito typmi problémov treba niekedy postupovať veľmi cielene a špecificky. Na to je obvykle v sedení potrebné viac než štandardných štyridsaťpäť či päťdesiat minút. Treba počítať s tým, že dočasne vzrastie úzkosť a bezmocnosť, prípadne pocity hnusu, zlosti či zúrivosti. Keď sa tým človek zaoberá dostatočne dlho, postupne sa zmiernia až vyhasínajú tie negatívne emócie. Konečný výsledok pri úspešnej terapii sa prejaví v schopnosti človeka spomenúť si na traumatickú udalosť bez toho, aby to v ňom vyvolávalo tie pôvodné, intenzívne negatívne emócie. Pacient túto spomienku zaradil do minulosti. Konečne sa cíti tu a teraz v bezpečí.

- **Keď sa ľudia bavia o Freudovi či o psychoanalýze, často sa dostanú aj k ďalšiemu zásadnému menu. V čom spočíval spor Junga s Freudom? Ako sa líšia základné piliere ich teórií?**
  Na osobnej úrovni bol vzťah Freuda a Junga veľmi zaujímavý. Keď sa prvýkrát stretli, bol z toho mnoho hodín trvajúci rozhovor. Celú noc prebdeli. Boli pohrúžení v rozhovore, tak boli navzájom zaujatí svojimi myšlienkami. Freud bol okúzlený Jungom. Jung bral Freuda zo začiatku ako veľkú autoritu. Tiež ho obdivoval. Neskôr došlo k určitému rozkolu. V roku 1912 mal Jung potrebu radikálne sa odlíšiť od Freuda. Niektorí znalci Junga však tvrdia, že už pred tým ako sa Jung oboznámil s Freudovým dielom, mal niektoré svoje koncepty svojsky premyslené. Čítal som zápis jednej prednášky, ktorú mal Jung už ako starší pán v Londýne. Tam zdôrazňuje, ako uznáva v podstate väčšinu toho, čo Freud objavil, aj jeho terapeutický prístup, ktorý navrhol pri určitých typoch neurotických porúch, úplne akceptuje. On však o niektorých veciach rozmýšľal inak.

- **O ktorých?**

Napríklad konštrukt libida chápal širšie, všeobecnejšie, v zmysle psychickej energie, teda nielen ako zastrešenie čiastkových pudov do sexuality. Pri výklade snov prízvukoval tzv. subjektovú úroveň. Teda že všetky komponenty sna sa dajú chápať ako časti osobnosti snívajúceho. Do istej miery sa to dá akceptovať ako uhol pohľadu, ale aj Freudov prístup má svoje opodstatnenie. Jung rozpracoval koncept kolektívneho nevedomia, akejsi hlbšej vrstvy mimo vedomia, ktorá je zásobárňou univerzálnych vrodených ľudských tendencií k vnímaniu, chápaniu, či hodnoteniu. Prejavuje sa vo fantáziách, imagináciách, snoch, rozprávkach, mýtoch, či náboženských predstavách. C.G. Jung bol ako človek dosť impulzívny, niekedy asi bolo preňho ťažké krotiť svoj prúd tvorivosti a nápadov. Niekedy bol nedôsledný, to čo na jednom mieste formuluje ako platné tvrdenie, na inom mieste skromnejšie označuje ako hypotézu alebo len ako nápad.

- **Čo ich pacienti? Aké tam boli rozdiely?**
  Jung mal väčšinou pacientov, ktorí boli veľmi dobre zakotvení v živote, mali určitý status. Často boli pracovne a tvorivo úspešní. Často tiež pochádzali z protestantských kruhov. Boli v určitom konflikte so svojou vierou a s cirkvou. Len pomerne málo katolíkov mal v terapii, a tiež pomerne málo židov. Mnohokrát to boli ľudia od umenia a nejakých tvorivých profesií. Ale viac rokov vo svojej profesionálnej kariére mal aj veľmi rozsiahlu skúsenosť s veľkým spektrom ľudí s ťažkými ochoreniami z najrôznejších vrstiev. Pracoval totiž aj ako primár na slávnej Psychiatrickej klinike Eugena Bleulera v Zurichu. Freud mal pomerne široké spektrum pacientov. Mal nielen bohatých, ale aj veľmi chudobných pacientov. S niektorými pacientmi, ktorí boli veľmi bohatí, sa dohodol na vyššom honorári, čo mu potom dovoľovalo, aby liečil relatívne alebo úplne chudobných ľudí. Od nich bral primeraný honorár.

- **Staval dosť na rozmanitosti?**
  Iste. Dokonca sa púšťal aj do prípadov, pri ktorých bolo niekedy takmer isté, že ich nedokáže vyliečiť, pretože išlo o chorobu, ktorá nebola takýmito psychologickými prostriedkami liečiteľná, čo aj otvorene povedal pacientovi, prípadne jeho príbuzným. Keďže ho táto problematika veľmi zaujímala, dohodol sa s nimi v zmysle prieskumu (experimentálne). Chcel vidieť a poznať dynamiku psychiky toho človeka.

- **Ste autorom publikácie o autogénnom tréningu. V čom spočíva?**
  Na úvod poviem, že autorom tejto metódy je Johannes H. Schultz, nemecký neurológ a psychiater, ktorý na základe skúseností s liečebným využitím hypnózy vypracoval formu autohypnózy: autogénny tréning. Názov si môžeme preložiť ako „sebautvárajúce systematické cvičenie“. Je založený na sprítomňovaní si, na sústreďovaní sa na určité formulky, ktoré si človek v duchu opakuje, a ktoré napomáhajú tomu, že človek sa dostáva do stavu prehĺbeného pokoja a pohody, do stavu, ktorý sa dosahuje aj v hypnóze a má liečivý potenciál. Je to využiteľné ako v prevencii, tak aj v liečbe niektorých psychických alebo psychosomatických porúch. Využívajú to aj zdraví na zlepšenie kvality svojho života. Tento systematický nácvik obvykle trvá šesť až dvanásť týždňov, kým sa v ňom človek vypracuje tak, že si vie navodzovať príjemné uvoľnenie. Dokáže redukovať stres vo svojom živote, čo je dôležité, pretože nadmerný stres je niekedy príčinou vzniku alebo zhoršovania určitej zdravotnej poruchy. Cvičenia zaberú len niekoľko minút trikrát denne.

- **Súvisí nejako s Freudom?**
  Áno, Schultz bol jeho súčasník. Bol mladší. Keď vypracoval svoju metódu, bol ju s ním konzultovať. Schultz vypracoval aj využitie autogénneho tréningu na imaginovanie, ide vlastne o západnú formu meditácie, ktorá má ďalší ozdravný potenciál a slúži aj na prehlbovanie a rozširovanie vedomia a sebapoznania. Západ sa cez Schultza stretol s Východom. Keď bol na Slovensku Dalajláma, dovolil som si venovať mu brožúrku o autogénnom tréningu. Po skupinovej debate o problémoch sveta som mal len chvíľu vo výťahu príležitosť povedať mu, o čo ide pri autogénnom tréningu a ako sa v ňom stretávajú kultúry kultivujúce ľudský potenciál.

- **Na čom teraz pracujete?**
  Mám úväzky na vysokých školách. Prednášam a školím. Robím kurzy v určitých psychoterapeutických metódach pre profesionálov. Parciálne mám súkromnú prax. A stále mám rozpracovaný (smiech) najmenej jeden odborný článok. Práve som jeden s meškaním dokončil, bude sa prekladať do angličtiny, v ktorej nie som celkom doma, má vyjsť v medzinárodnom časopise.

- **Aká je tam téma?**

Téma ja mentalizovanie.

- **Čo to znamená?**
  Ide o pomerne nový pojem, ktorý pomenováva komplexnú empatiu. Keď sa povie empatia, myslí sa schopnosť vžívať sa myšlienkovo a vciťovať sa do sveta druhého človeka, a keď sa povie komplexná empatia alebo mentalizovanie, tak sa myslí schopnosť jednak sa vžívať do sveta druhého človeka, ale súčasne byť v kontakte so svojím vnútrom a so svojimi myšlienkami, citmi ale aj určitým svojím základným pokojom. Je to akési „držanie mysle druhého vo svojej mysli“. To sa môže posúvať na osi od prítomnosti do minulosti a tiež do očakávanej budúcnosti. Je to taký zaujímavý koncept, ktorý je dôležitý pre pochopenie zdravého vývoja dieťaťa. Ukazuje sa, že dieťa vychovávané rodičmi, ktorí dokážu takto komplexne empatizovať, má šance, že sa z neho vyvinie dobre odolný jedinec a bude mať tzv. bezpečnú vzťahovú väzbu. U týchto ľudí je menší výskyt psychických aj psychosomatických porúch. Mentalizačný princíp je aj súčasťou všetkých dobrých psychoterapií, aj keď sa o tom výslovne nehovorí, on je v tých úspešných terapiách spravidla implicitne obsiahnutý.

- **Aká kniha vás čaká na nočnom stolíku?**
  (smiech) No, obvykle tak tri, štyri. Už niekoľko mesiacov sa chystám prečítať si knihu od Timothyho Snydera, Krvavé územie. To je americký historik, ktorý píše o dejinách oblasti, ktorá je daná terajšou Ukrajinou, Bieloruskom a Poľskom. Mám rozčítanú tiež jednu knihu o tom, čo sa dialo v Leningrade za 2. svetovej vojny počas blokády, a tiež knihu Leonarda Schlegela, švajčiarskeho psychiatra a psychoanalytika. Bol vlastne jeden z mojich mentorov. Napísal knihu o historicky a aktuálne významných psychoterapeutických metódach. Je to myslím veľmi hodnotná a vhodná monografia v slovensko-českom priestore, keďže za minulého režimu sme nemohli byť naplno súčasťou európskeho a svetového vývoja psychoterapie a modernej psychiatrie. Psychiatrička a spisovatelka Svetlana Žuchová ju preložila do slovenčiny. Dúfam,že v dohľadnej dobe výjde. A mal by som dokončiť recenziu jednej knihy, ktorá bude pre psychiatrické sestry (úsmev).

- **Ďakujem.**