Redaktorka: Sandra Tordová,

Odpovedá: Jozef Hašto, psychiater a psychoterapeut,

zlomky rozhovoru boli publikované v časopise Nota Bene, 8/2011, 6-8 s.

O psychoterapii, „samouhryznutí“ a slepej poslušnosti k autoritám

Nemohol som mlčať

Otázky

1. **Čím v súčasnosti žijete?**

Už dlhší čas mám rozpracované tri články do odborných časopisov, rád by som ich jeden po druhom dokončil a poslal na publikovanie. Vyžaduje si to koncentráciu a čas... a ten tak letí a toľko toho treba stíhať.

S napätím sledujem zápas o fungujúci právny štát.

S manželkou sa tešíme s našich troch vnúčat. Znova a znova si ich pri rôznych príležitostiach pripomíname a napodobňujeme ich, čo a ako povedali, ako reagovali a ako sa tvárili v určitých situáciách. Je to veselé.

1. **2. V dnešnej dobe mnohí prežívajú, že je všetkého nejako priveľa. Topíme sa v informáciách, v práci, podnetoch... Môže to byť obranný mechanizmus doby? Podotázka: Pred čím podľa Vás utekáme?**

Informácií a podnetov je naozaj veľa. O to dôležitejšia je otázka ich kvality a teda aj schopnosť kriticky ich vyhodnocovať, vyberať si medzi nimi. Človek je tvor zvedavý, sme hladní po informáciách a potrebujeme určité kvantum podnetov, aby náš mozog nezačal chaosiť. Ľudia, ktorí boli v rámci experimentov izolovaní v „tichej komore“ (bez zvukov a v úplnej tme), po niekoľkých hodinách mali ilúzie, pseudohalucinácie a halucinácie a podivné predstavy, nápady pripomínajúce bludy. Na druhej strane, ak je podnetov príliš veľa, môže byť preťažená naša schopnosť spracovávať ich, správne priraďovať, usporiadavať. Existuje teda určité optimálne podnetové pásmo. Zdá sa, že pri dispozícii ku schizofrenickému ochoreniu je toto optimálne podnetové pásmo príliš úzke. Je na každom z nás, aby sme sa učili ako dopriať svojmu mozgu kvalitné informácie v primeranom množstve, ale aby nám zostal čas aj na premýšľanie – skúmanie seba, druhých, vzťahov, sveta. Aby „kúpanie sa“ v informáciách nebola len forma úteku pred svojím vnútrom a autentickou komunikáciou s druhými.

3. **Ako si udržiavate rovnováhu, aby ste sa netopili, vy sám?**

Som dosť prieberčivý. Zaujímajú ma súvislosti, hlbšia podstata, pravda, ktorá je často skrytá, zaujíma ma, aký je zdroj informácie, či je spoľahlivý? A som zmierený s tým, že všetko neobsiahnem. Keď nemám dosť informácií o nejakom probléme, snažím sa vydržať neistotu a nepodľahnúť potrebe mať vo veci jasno, keď je to ešte predčasné. Mohlo by to ísť na úkor reality, pravdy. Treba vydržať pri hypotézach.

K rovnováhe mi, okrem iného, napomáhajú meditácie v stave prehĺbeného uvoľnenia pomocou autogénneho tréningu.

1. **4. Chcú byť ľudia vyliečení (a žiť v realite a čeliť pravde) alebo iba hľadajú úľavu?**

Niektorí ľudia majú za sebou takú životnú skúsenosť a také genetické dispozície, že žiť v realite a čeliť pravde je pre nich neznesiteľné. Aby mohli prežiť, musia „siahnuť“ k viac či menej masívnym sebaklamom. Sigmund Freud hovoril o obranných mechanizmoch, ktoré majú zmierniť neznesiteľné konfliktové napätie. Nedávno som mal možnosť hovoriť so ženou, ktorá žila v akýchsi dvoch paralelných svetoch, v autistickom a v reálnom. Vo svojom autistickom, teda „privátnom“, subjektívnom, od reality odtrhnutom svete bola manželkou jedného skvelého, vysoko postaveného a úctyhodného muža, mala s ním dieťa. V skutočnosti bola slobodná, bezdetná, už desaťročia žijúca bezdomoveckým životom na okraji spoločnosti a posedavajúc na lavičkách „snívala“ svoj autisticko-bludný paralelný život splnených prianí. Dokázala pri tom zvládať realitu bezdomoveckého života. Keď som sa jej opýtal, ktorá realita je pre ňu reálnejšia a pravdivejšia, po krátkom zaváhaní povedala, že obe. Na otázku , ktorá je dôležitejšia, bola odpoveď jednoznačná: tá o naplnenom živote ženy, matky, manželky. Ešte stále mala bolestivé spomienky na detstvo, sestra bola vždy niečo viac, ona sama „nič“. Myslela si, že v skutočnosti nebola dcérou svojich rodičov, ale pochádzala z kráľovských kruhov.

Ale k druhej časti Vašej otázky. Keď je človek vystavený tlaku utrpenia, je legitímne, keď hľadá úľavu. Oporu poskytujúca kvalitná komunikácia s kompetentným je tu kľúčová (terapia ako bezpečné miesto). Vedie k upokojovaniu a prebúdza sa sklon skúmať svoj život, pričom sa objavujú skryté vnútorné zdroje a sklon hľadať a testovať nové možnosti svojho fungovania v živote. Keď má človek aspoň jeden kvalitný vzťah, v ktorom sa cíti byť plne prijímaný a chápaný, tak sa ľahšie čelí pravde a žije v realite.

5. **Anthony de Mello tvrdil, že ľudia musia trpieť v nejakom vzťahu tak dlho, až kým neprecitnú a nezbavia sa ilúzie o vzťahoch ako takých. Aké sú podľa vás naše najväčšie ilúzie o vzťahoch? (Nečakáme od iných ľudí priveľa?)**

Zdá sa mi, že autor tu hovorí o nešťastnom vzťahu a má tendenciu túto skúsenosť generalizovať. Existujú ale i šťastné, naplňujúce vzťahy. Takého vzťahy sú aj ochranným faktorom pred psychickými a psychosomatickými ochoreniami. Viac než polovica detí zažíva takýto vzťah už so svojimi rodičmi. Ďalší majú to šťastie, že ho zažijú neskôr, s inými. Aj skúsenosť s takýmto vzťahom v rámci psychoterapie v dospelosti, ak trvá viac než jeden rok, môže umožniť nadväzovať naplňujúce vzťahy a byť dostatočne dobrým rodičom.

Pre to, ako človek utvára svoje vzťahy, sú rozhodujúce prvé roky života. Svedčí o tom množstvo empirických dôkazov. Zvlášť prvý rok je rozhodujúci: na túto skúsenosť sa nedokážeme vedome

rozpamätať, pretože určité mozgové štruktúry sú vtedy ešte nezrelé, ale nevedome nás ovplyvňuje v tom, aké emócie máme sklon prežívať vo vzťahoch, aké fantázie, myšlienky, očakávania, aké telesné pocity sa nám objavujú, ako reaguje náš vegetatívny a endokrinný systém, svalový tonus, aké motorické vzorce správania sa objavujú... Na základe týchto raných skúseností sa môže stať, že niekto je nenásytný po dôkazoch lásky, náklonnosti, vernosti; alebo naopak pohŕda vzťahmi, znehodnocuje ich, drží si odstup; iný si získava náklonnosť nadmerným opatrovateľským správaním; ďalší môže byť veľmi nedôverčivý a s hrôzou očakáva, že bude zneužívaný, týraný, zanedbávaný, opúšťaný.

6. **Raz ste povedali, že je vzrušujúce byť účastníkom niečoho tak jedinečného, ako je spolupreživať príbeh iného človeka. Ako vás vnútorne zmenili roky práce s ľudskou dušou?**

Spolupreživať príbeh určitého človeka je podľa mňa istým typom putovania, cesty, ktorou sa necháme viesť, je to spojené s množstvom emócií, keď sa vciťujeme do sveta toho druhého , berieme do úvahy jeho životnú skúsenosť, povahu, sklony a situácie. Aby sme si to mohli dovoliť, potrebujeme k tomu istotu, že sa kedykoľvek môžeme vrátiť k svojmu vlastnému životu, do svojho vlastného vnútorného, usporiadaného sveta, lebo tie svety druhých ľudí sú niekedy veľmi smutné, zúfalé, niekedy desivé, často ale dojímavé. Nikdy som neoľutoval, že som sa pred 35 rokmi rozhodol ísť študovať medicínu, aby som sa mohol stať psychiatrom a psychoterapeutom (aj keď ma lákalo aj vnútorné lekárstvo a endokrinológia). Mám pocit, že je vo mne stále ten zvedavý mladík, čo si stále kladie tie isté otázky. Čo je to vlastne človek? Prečo funguje práve takto? Práca s ľuďmi s psychickými poruchami ma vnútorne obohatila, rozšírila a prehĺbila moje chápanie človeka a tým aj seba. Veľa som získal aj z interakcií s kolegami a sestrami.

7. **Aké sú podľa vás najhlbšie ľudské túžby, ktoré zásadne ovplyvňujú naše správanie a má ich zaručene každý človek? (napr. Daniel Pastirčák hovorí, že všetci ľudia počas života hľadajú pocit hodnoty a pocit bezpečia?)**

Myslím si, že Daniel Pastirčák má pravdu. Náš pocit sebahodnoty sa prejavuje určitou spokojnosťou a pohodou vo vzťahu k sebe samému. Súčasťou túžby po sebahodnote je potreba byť sebou samým, byť autonómnym, môcť sa ohraničiť voči druhým, disponovať samým sebou, môcť byť pre seba, rozvinúť svoju identitu, byť autentický, uchovať si svoju dôstojnosť. Samozrejme, že tu číhajú na nás rôzne zranenia, bolesti a ničivé vplyvy, keď sa nám nedarí napĺňať tieto potreby.

Pocit bezpečia úzko súvisí s napĺňaním našich vzťahových prianí. Ide o potrebu emocionálneho kontaktu, potrebu byť súčasťou nejakej sociálnej skupiny. V detstve ide nielen o telesnú starostlivosť a kŕmenie, ale aj o potrebu istoty a ochrany pred nebezpečenstvami, o potrebu pomoci a podpory, tepla a bezpečia, ale aj stimulácie a zaúčania, o priestor slobody pre skúšanie si vlastných možností. Dieťa, ale aj dospelý si praje, aby mu bola venovaná pozornosť, aby bol potvrdzovaný a uznávaný, potrebuje prejavy náklonnosti, prajnosti, pocit vlastnej dôležitosti. Túžime po konštantných vzťahoch s osobami, ktoré sú pre nás dôležité. Ak tieto naše vzťahové túžby nie sú napĺňané, reagujeme obvykle smútkom, rezignáciou, zúfalstvom, alebo sebaznehodnocovaním.

K týmto hore zmieneným túžbam ešte treba pridať pudové priania. Podľa etológov máme väčšie množstvo pudov než zvieratá. Samozrejme, že nás motivuje hlad, smäd, sexualita, agresivita, ale aj vyššie zmienené túžby a potreby sa ťažko dajú oddeľovať od našej pudovosti.

8. **Ako sa vyrovnávate s tým, keď niekomu nemôžete pomôcť?**

Je to realita, ktorej sa musí naučiť čeliť každý lekár, aj každý psychiater a psychoterapeut. Ale aj pri ťažkých chronických a nevyliečiteľných chorobách môžeme zmierňovať utrpenie alebo ho pomáhať znášať. Je také pekné príslovie: Zdieľaná starosť je polovičná starosť a zdieľaná radosť dvojnásobná radosť.

9. **Ako psychiater pracujete aj s ľuďmi, ktorí vám nemusia byť po chuti: nesympatickí ľudia či dokonca nájomní vrahovia, mafiáni, udavači. Ako prekonávate nesympatie?**

Aj keď hlboko nesúhlasím s činmi a rozhodnutiami niekoho, obvykle ho dokážem akceptovať ako človeka a jeho príbeh je často veľmi zaujímavý, dokonca niekedy i dojímavý.

10. Ako vnímate nálady v spoločnosti? Stúpajú depresie, ľudia sa sťahujú do seba, a nemajú záujem riešiť veci verejné... Ako to vidíte vy? Prečo je to tak?

Nálady sú vlastne dlhšie trvajúce emócie. Človek rozhodne nie je len racionálny tvor. V spoločenskom súžití hrajú emócie dosť kľúčovú regulačnú alebo riadiacu úlohu. Viaceré emócie máme spoločné so všetkými cicavcami a so šimpanzmi snáď skoro všetky. Náš genóm sa líši od šimpanzieho len asi o 1,6%, inak povedané je zhodný na viac než 98%. Už Aristoteles označoval človeka za „spoločenského živočícha“. Spoločného predka sme mali nedávno: asi pred 5 miliónmi rokov. Aj šimpanzy majú vo svorkách „politický život“. Súťažia o vodcovstvo, vznikajú koalície, opozícia striehne na svoju príležitosť, tiež sa chce dostať vyššie v sociálnej hierarchii...Prebiehajú vyjednávania, hľadajú sa spojenci atp. Chránia si svoje teritórium pred druhou svorkou, zvlášť keď je nedostatok zdrojov. Patrolujú na hraniciach a niekedy zabíjajú príslušníkov inej svorky, ak sa ocitnú príliš blízko ich teritória. Majú teda zrejme akési poňatie o „my“, ktorí patríme k sebe a o „oni“, ktorí sú cudzí, nepriatelia, potenciálni konkurenti o zdroje. Vieme, že ľudské dejiny sú plné konfliktov medzi „my“ a „oni“. Či už išlo o etnické čistky, náboženské vojny, boje o územia alebo o zbavovanie sa „triednych nepriateľov“. Niektorí politici aj v demokratických režimoch hrajú na túto archaickú strunu a zneužívajú ju. Vykresľujú viac či menej imaginárne ohrozenie niekým, kto je definovaný ako „oni“. U nás niektorí primitívni nacionalisti takto zneužívajú jazykovú a kulturálnu „inakosť“ Maďarov. Tá je inak mimochodom pozitívna pre našu krajinu ako celok, pretože Maďari žijúci na Slovensku sú obvykle dvojjazyční a prinášajú podnety, o ktorých by sme inak nevedeli a podnecujú nás aj k hlbšej sebareflexii. Sú tu jednoducho doma rovnako ako my, sú súčasťou nášho my ako občanov tejto krajiny. Keď sa politikom podarí vykresliť obraz nepriateľa, vyvolať pocity úzkosti z ohrozenia, časť voličov reaguje bojovným naladením, objavuje sa potreba autoritatívneho vodcu. Energické a agresívne vystupovanie, znevažujúce a pohŕdavé vyjadrenia na adresu „oni“ potom prinášajú vo voľbách hlasy. Takto získaní voliči sú ochotní pomerne dlho zatvárať oči pred ich zneužívaním moci a ich korupčným správaním, lebo dostali akúsi iluzórnu istotu, že je tu vodca – ochranca.

Politici, ktorí chcú presadiť rozumné reformy, to majú ťažké. Časť obyvateľstva sa bojí akýchkoľvek zmien a zvyk je železná košeľa, ako hovorí ľudová múdrosť. Aj keď niečo funguje

zle, ale aspoň je to známe, predvídateľné. Nemusíme vynakladať adaptačné úsilie na niečo nové a siahnuť k svojim nevyužívaným rezervám.

Ale napriek všetkým nedokonalostiam je demokracia zrejme najlepšie spoločenské zriadenie, aké ľudstvo vymyslelo. Sú tu spätnoväzbové mechanizmy. Je tu priestor pre súťaživosť, sú tu pravidlá pre preberanie moci bez likvidovania protivníkov, vďaka slobodným voľbám odpadajú krvavé revolúcie. Zdá sa mi, že dôležitý je tu aspekt zaistenia niečoho, čo opäť úzko súvisí s našou emocionalitou, potrebou bezpečia a slobody. Teda občianske práva a slobody, ochrana súkromného majetku. Aby to všetko fungovalo, nestačí zjavne len akokoľvek dobrá ústava a periodické slobodné voľby, ale sú nutné dobre fungujúce demokratické inštitúcie. Mám na mysli Ústavný súd, Najvyšší súd, súdnictvo vôbec, prokuratúru, políciu. K tomu ešte slobodné média, občianske iniciatívy a asertívnych jedincov, ktorí majú cit pre spravodlivosť, nedajú sa zastrašiť...takže je toho dosť.

Ja nemám pocit, že by tu nebol záujem o veci verejné, len nemôžeme očakávať, že sa o ne bude zaujímať drvivá väčšina. V minulých voľbách sa ukázalo, že kritickej mase už vadila korupcia, klamstvá, agresívna arogancia a mafiánska dysfunkčnosť demokratických inštitúcií.

Čo sa týka depresií, zdá sa, že výskyt ľahkých depresií (ide o viac než len o „smútok všedného dňa“) naozaj narastá – prakticky už od skončenia 2.Svetovej vojny. Týka sa to západných demokracií, neviem o tom, že by sa to skúmalo aj v iných krajinách. Je to metodicky veľmi náročný výskum. Od roku 1990 sa zaznamenáva celosvetovo. Výskyt ťažkých foriem depresie zostáva, zdá sa, v posledných desaťročiach rovnaký. V depresiách za Západom určite nezaostávame, ako ukázal ojedinelý výskum prof. Heretika a spol. Časť depresií do značnej miery súvisí s interpersonálnymi vzťahmi a neúspechmi. Ochranne pôsobí podporná vzťahová sieť. Je možné, že na zvýšenom výskyte ľahkých depresií sa podieľa splytčovanie medziľudských vzťahov, orientácia na materiálne hodnoty a atomizácia spoločnosti. Človek sa asi príliš cíti sám medzi ľuďmi. Je ale možné, že u časti depresií sú v hre celkom prekvapujúce faktory, napr. nedostatok pohybu. Naši dávni predkovia sa museli poriadne hýbať, aby si zaistili obživu lovom a zberom jedlých plodov. Náš organizmus je zrejme nastavený na určité kvantum pohybu. V civilizovaných podmienkach ho máme nedostatok. Ukazuje sa, že 30 min. rýchlej chôdze alebo pomalého poklusu denne má antidepresívny účinok a pôsobí aj proti niektorým úzkostným stavom.

11. Zastali ste sa dievčaťa, ktoré vláda a celá krajina obviňovali z toho, že je klamárka. Aj vy ste sa pre mnohých stali klamárom. Ako táto kauza ovplyvnila váš život?

Máte určite na mysli Hedvigu Malinovú. Keďže som ju liečil z posttraumatickej stresovej poruchy a mal som s ňou desiatky hodín rozhovorov a mal som prístup k jej kompletnej zdravotnej dokumentácii i vyšetrovaciemu spisu, mohol som si urobiť jasný obraz o tom, čo sa vlastne stalo. Moje zistenia svedčia pre jej pravdovravnosť, že bola naozaj zbitá do bezvedomia, že polícia od nej vymáhala „priznanie“, že „skutok sa nestal“, že bola neskôr drasticky zastrašovaná.

Pre vládu Róberta Fica bolo zrejme nepríjemné znášať kritiku zo zahraničia, že sa jeho Sociálna demokracia spojila do koalície s nacionalistami, tak sa rozhodla k neštandardnému, nešťastnému a neférovému kroku (je to o to zarážajúcejšie, že pánovia Fico , Kaliňák a Packa sú určite

nadpriemerne inteligentní ľudia a naviac s právnickým vzdelaním; osobnostné vlastnosti, emócie a omámenosť mocou, ale môžu robiť divy): ešte pred právoplatným uzatvorením policajného vyšetrovania predstúpili pred verejnosť a Hedvigu lživo obvinili, že je klamárka, že „je nepochybné, že skutok sa nestal“. Dôkazy, ktoré páni Kaliňák a Packa na ich „slávnej“ tlačovke uviedli, sa pri bližšom skúmaní dajú jasne demaskovať ako pseudodôkazy, prekrúcanie reality, a falošné tvrdenia.(Teraz by to mohli napraviť veľmi jednoducho, ospravedlnením sa Hedvige a občanom, že urobili chybu, nemali spoľahlivé informácie, chybne si ich interpretovali, mali zlých našepkávačov, nechali sa uniesť emóciami, atp. Veď človek je omylný tvor. Verím, že by im kvôli tomu voličov neubudlo a získali by si uznanie aj voličov iných strán. No ale chcelo by to osobnú odvahu.)

Ešte stále (už takmer 5 rokov) je prípad nedoriešený. Na zdržovaní usilovne „pracuje“ Generálna prokuratúra SR a pomáha jej v tom aj dekan Lekárskej fakulty ...

Takže mocní vytýčili líniu (za komunizmu sa hovorievalo, že „strana a vláda vytýčili líniu“) „skutok sa nestal“, snažia sa prepólovať obeť na páchateľku, onálepkovať udalosť ako akési „sebazbitie“, „sebauhryznutie“ a nadmerné krvácanie. Slovensko s tým už má skúsenosti. Pamätáme si, že drastický únos Michala Kováča ml., syna vtedajšieho neposlušného prezidenta, označil vtedajší predseda vlády za akýsi „samoúnos“ a vražedný atentát na jedného so svedkov zneužívania Slovenskej informačnej služby za nešťastnú náhodu spôsobenú „samovznietením“ auta.

Nemohol som mlčať, keď som sa oboznámil so všetkými faktami v kauze Hedvigy a nadobudol istotu, ako sa veci majú. Vyžiadal som si od nej súhlas hovoriť verejne o tom, čo som zistil, lebo inak lekár nemá právo poskytovať tretej strane informácie týkajúce sa zdravotného stavu bez súhlasu pacienta.

Samozrejme, že pravda je pre zmienených pánov a s nimi prepojené štruktúry nepríjemná, takže chcú vyvolať vo verejnosti dojem, že klamem ja. Vyhýbajú sa, ale mojim argumentom.

Ako kauza zmenila môj život? Okrem starostí a nepriateľov medzi obdivovateľmi pánov Fica, Kaliňáka, Trnku a Slotu mi priniesla aj radosť, že Hedviga sa má zdravotne dobre, dostalo sa mi morálnej podpory od vzácnych ľudí, mal som možnosť hlbšie nazrieť do fungovania, či nefungovania niektorých štátnych inštitúcií, politikov, médií, pozorovať aký vplyv na obyvateľstvo majú dezinformácie od štátnych autorít. Mimoriadna skúsenosť.

12. Mnohí ľudia Hedvige Malinovej stále neveria. Čo by ste im odkázali?

Nechcem nikomu vstupovať do svedomia, ale snáď by mali viac dôverovať svojmu vlastnému úsudku a kritickejšie vyhodnocovať informácie od hierarchicky vysokopostavených autorít, nenechať sa nereflektovane unášať emóciou (napr. iracionálnou nedôverou voči Maďarom žijúcim na Slovensku), ktorá môže skresľovať naše hodnotenie reality. Niekedy je dôležité počkať si na kompletné informácie, kým si v niečom urobíme definitívnejší záver. Vyžaduje si to schopnosť nejaký čas znášať neistotu (záujemcovia môžu nájsť veľa spoľahlivých informácií v knihe M.Vrabcovej - Hedviga).

Konrad Lorenz by im možno ešte poradil: nájdite si aspoň jedného priateľa/priateľku medzi Maďarmi, budete odolnejší voči nenávistnej propagande, z ktorej ťažia nacionalisti.

13. Keď sledujete v televízii našich politikov – nestáva sa vám, že sa vám nevedome v hlave spustí chuť stanovovať diagnózy?

Ale áno, a nielen nevedome, ale aj úplne vedome. A ešte to aj rozoberáme s manželkou, ktorá je tiež psychiatrička a psychoterapeutka. A ešte naviac jedna z našich dcér je tiež z odboru a do hĺbky sa zaoberala určitými osobnostnými vlastnosťami, obrannými mechanizmami, teda problematikou sebaklamu, vrátane jeho vplyvu na komunikáciu.

14. Aké psychické poruchy sú na Slovensku najrozšírenejšie? Vytŕčame v niečom?

Exaktné dáta máme len o depresiách a úzkostných poruchách. Dá sa povedať, že určite ich nemáme menej než západné demokracie. V samovraždách, spotrebe alkoholu nejako zvlášť nevytŕčame. Škoda, že nemáme viac psychoterapeuticky liečených pacientov. Úspešne psychoterapeuticky liečení pacienti vnášajú do spoločnosti viac sebareflexie a empatie. Stále ešte máme nedostatok kvalitne vyškolených psychoterapeutov – v porovnaní so Západom.

15. Prečo je psychiatria „na chvoste“ medicíny a priorizujú sa iné oblasti?

Do istej miery je to dôsledok štyroch desaťročí totalitného socialistického režimu u nás. Psychiatria je veľmi komplexný odbor, pri ktorom sú dôležité ako biologické, tak aj psychologické a sociálne dimenzie. Darí sa mu najlepšie v otvorenej spoločnosti. Desaťročia bol pre našich psychiatrov zablokovaný kontakt so západnými kolegami. Niektoré metodiky sa v podstate dajú osvojiť len pri priamom dlhodobejšom kontakte so špecialistom. Dokonca aj odbornú literatúru bolo problém získať. Niektoré prístupy v psychiatrii považoval minulý režim za ideologicky nebezpečné, pretože akcentovali rozvoj slobody jednotlivca, život v pravde, odvahu byť samým sebou, asertivitu – teda schopnosť primerane si zastať svoje práva. Komunisti sa báli ľudskej prirodzenosti. Predstavovali si človeka ako nekonečne modelovateľného, formovateľného. Akoby nemal žiadne pudové potreby a nevedomé sklony.

V Sovietskom zväze zneužívali psychiatriu na odstavovanie a „prevýchovu“ politicky nepohodlných jedincov.

Dnes je jasné, že hodnota duševného zdravia je porovnateľná s hodnotou telesného zdravia. Celosvetový výskum organizovaný Svetovou bankou a Svetovou zdravotníckou organizáciou ukázal, že srdcovo -cievne ochorenia majú podobne devastujúci vplyv na život jedinca a spoločnosť ako depresie (porovnávali sa „roky strateného života“ vplyvom choroby, teda strata pracovnej schopnosti a skrátenie očakávanej dĺžky života).

Rozvinutie kvalitnej psychiatricko- psychoterapeutickej starostlivosti na Slovensku je životne dôležité pre značnú časť populácie. Máme jasné predstavy o tom, ako by sa to dalo urobiť. Ťažšie je to presadiť do praxe. Vyžaduje si to politické rozhodnutia. Určitú nepriaznivú rolu hrá aj predpojatosť niektorých kolegov z iných odborov alebo politikov voči ľuďom s duševnými poruchami. A nepriaznivo sa uplatňuje aj nedostatočný počet plne kvalifikovaných psychiatrov.

Vedie k začarovanému kruhu: oprávnená nespokojnosť s psychiatrickou starostlivosťou vedie k nepriateľským a znevažujúcim náladám, tie k neprajnosti voči psychiatrii ako odboru, to zase brzdí rozvoj psychiatrie, a už sa to zacykluje...

16. Mám rada tento citát: „Sme blázni, celý svet blázni. A v ústave nie sme, pretože je nás toľko.“ Ak máte chuť, okomentujte ho...

Vidím, že máte vkus a esprit. Za tým citátom je asi hlbšie poznanie . Človek je veľmi rozporuplná bytosť. Má v sebe schopnosť lásky i nenávisti, vie obetavo opatrovať a chrániť, ale aj týrať a mučiť, vie si odopierať ale i bažiť... V extrémnych situáciách dokáže zabíjať, ale i obetovať sa. Vie byť poslušný aj pri deštruktívnych príkazoch, ale i vzdorovať. Tragické je, keď spoločnosť podľahne „uletenému“ vodcovi, diktátorovi a začne fungovať ako šialený organizmus. Spomeňme na Lenina, Stalina, Hitlera, Pol Pota, Saddama Husaina atď. Keď bol v Izraeli súd s Adolfom Eichmannom, jedným z realizátorov „konečného riešenia“ , teda vyvražďovania európskych Židov, mnohí očakávali, že konečne budeme môcť poznať človeka-obludu. Ukázalo sa, že to bol „hypernormálny“ človek so sklonom k poslušnému plneniu rozkazov zhora a dodržiavaniu vtedajších zločineckých zákonov. Že boli zločinecké? Pre neho to boli platné zákony. Takže máme tu dočinenie s paradoxom. Poslušnosť k autorite, inak evolučne určite užitočná vlastnosť, môže viesť k zhubným dôsledkom, ak je vodca a pravidlá vyšinuté.

Ingmar Bergman, slávny švédsky filmový a divadelný režisér, ako starý a múdry muž cez 80, pár rokov pre smrťou poskytol interview, v ktorom hovorí, ako v detstve trpel, že matka mu neprejavovala lásku , vyhýbala sa dotyku s ním, ako rodičia boli nadšení z narodenia dcéry a ako starší Ingmarov brat pripravil vraždu sestry. Ingmar ju mal udusiť a poslušne na tom spolupracoval... Prežila, ale ako dospelá sa pokúsila o samovraždu... Keď ju otec (ktorý bol k deťom tyranský) na psychiatri navštívil a venoval jej pár minút pozornosti, bola šťastná ako nikdy. Ingmar mal to šťastie, že mal mimoriadny talent. Vo svojich filmoch si liečil a riešil svoje vnútorné konflikty a boľačky. Prežil a obohatil svet. Tvorba zohrala u neho podobnú funkciu ako kvalitná psychoterapia. Niektorí psychoanalytici vyslovili myšlienku, že keby Hitler (tiež mal otca tyrana) mal výtvarné vzdelanie, po ktorom túžil, svet by sa mohol vyvíjať inak.

17. Ste vy, renomovaný psychiater, v živote spokojný?

Teraz som špeciálne spokojný, že ste ma označili za renomovaného psychiatra! Napĺňa to moju potrebu byť pozitívne hodnotený (odkazujem na pána Pastirčáka)...ale teraz vážnejšie. Celkovo môžem povedať, že som v živote spokojný. To ale neznamená, že by ma občas (dosť často) netrápili starosti, prípadne bolesti zubov, únava, prílišná chuť do jedla a priberanie...no a uvedomujem si, že väčšinu života mám už za sebou...a život je stále taký pekný a zaujímavý...