Psychiater Hašto: Mama by nemala chcieť byť extrémne dobrá mama, môže robiť chyby a mať svoje potreby

VERONIKA FOLENTOVÁ



Jozef Hašto. Foto – archív Jozefa Hašta

Ak rodič udrie dieťa raz, nemusí to zanechať stopy, ale ak je to spôsob výchovy, je to veľký problém, hovorí psychiater Hašto.
Psychiater Jozef Hašto opisuje, ako sa vzťah s mamou už od útleho veku prejavuje vo vzťahoch, ktoré človek v dospelosti má, a či sa naučené vzorce správania dajú v neskoršom veku potlačiť.

Na Slovensku môže rodič s dieťaťom ostať doma do troch rokov. Niektorí majú názor, že pre rodiča, najčastejšie mamu, je to veľmi

dlhý čas. Ako to vidíte vy? Má to na dieťa vplyv, ak je s rodičom do troch rokov doma?
Z výskumov vieme povedať, že do troch rokov je u dieťaťa pomerne silná vrodená potreba mať matku, otca alebo opatrovateľku nablízku. Po treťom roku je pre dieťa jednoduchšie byť dlhší čas bez mamy, ak má dobrú náhradu. Napríklad škôlku. Ale je pravda, že niektoré matky môžu byť frustrované, že by mali ostať doma tri roky.

Môže im chýbať spoločenský život, kariéra či vzťahy s kolegyňami, kolegami. Je často ťažké si popri dieťati udržať aj vzťahy s okolím. Ukazuje sa, že ak mama nie je preč viac ako desať hodín týždenne a dieťa má kvalitnú náhradu, tak má dieťa minimálne riziko stresu či emocionálneho narušenia. A mama sa často vracia spokojnejšia.

Keď je mama frustrovaná, lebo sa nemôže realizovať v nadaní, práci či keď nemôže uplatniť svoje vzdelanie, prenáša to aj na dieťa. Rozladená mama stráca schopnosť byť voči dieťaťu empatická. Ak má úväzok v práci alebo činnosť, ktorá jej robí radosť, vracia sa k dieťaťu spokojnejšia.

Je lepšie, ak má prácu alebo činnosť, ktorá jej robí radosť, ako to, ak sa tri roky venuje dieťaťu a domácnosti?
Ak by inak mala byť frustrovaná a ak je po príchode domov šťastnejšia, tak áno. A tých 10 hodín týždenne pri dobrej náhrade nie je problém. Ale sú mamy, ktoré to nepotrebujú a stačí im, keď si podebatujú so známymi na ihrisku či pri kočíkovaní. Prácu a iné veci považujú za rušivé, lebo sú zamilované do svojho dieťaťa.

Ako môžu prvé tri roky života ovplyvniť to, aký bude človek v dospelosti?
V dospelosti máme tendenciu podceňovať význam raného detstva. Je to celkom pochopiteľný fenomén, lebo náš mozog funguje tak, že v prvých dvoch či troch rokoch života ešte neukladáme spomienky a zážitky do takej formy pamäti, na akú sme zvyknutí v dospelosti. Teda, že si vieme z vlastnej vôle spomenúť, akú skúsenosť sme s kým zažili, kedy to bolo, na akom mieste. Zážitky a skúsenosti z prvých rokov života máme uložené, ale v inej forme pamäti.

Ako si to môžem predstaviť?

Naše zážitky nie sú uložené ako vôľovo vyvolateľné, vedomé spomienky, ale ako emócia, telesný pocit, tendencia k pohybu či očakávanie. Táto spomienka sa aktivizuje nevedome, bez toho, že by sme to vyvolali vôľou, deje sa to automaticky v určitých situáciách. Nie je to však spomienka, ktorú by sme si vedeli vizualizovať tak ako spomienky z dospelosti.

Spomienky z raného detstva veľmi úzko súvisia s našou emocionalitou, rozbúši sa nám pri nich srdce, zviera nás pri žalúdku alebo to môžu byť až také prejavy ako hnačky, môže pri nich stúpnuť krvný tlak.

Ak to nevieme ovládať vôľou, kedy sa tieto tieto spomienky prejavia?
Je to v situáciách, ktoré majú niečo spoločné s pôvodnou skúsenosťou, so situáciou s druhým človekom, s nejakými znakmi miesta, vecami, ktoré sa vtedy diali. Spomienky z detstva sa však môžu prejaviť aj v tom, ako nadväzujeme vzťahy s inými osobami. Všetky tieto nevedomé spomienky z prvých rokov potom ovplyvňujú, ako sa cítime pri nadväzovaní vzťahu, komunikácii, ako mimicky reagujeme.
Ale ovplyvňujú napríklad aj to, či sme schopní sa pozerať do očí, keď sa s niekým rozprávame. Ale aj to, či sme zvedaví a slobodní v komunikácii, alebo či sme ostražití a pripravení na útok, pretože očakávame, že nám druhý bude robiť zle. U niekoho sa skúsenosti z raného detstva prejavia aj tak, že druhým až príliš prejavujú náklonnosť, až sa na nich „lepia“.

Majú vytvorenú predstavu, že vďaka tomu bude ten druhý k nim starostlivý. Zo začiatku to môže byť pre človeka očarujúce, že ten druhý mu dôveruje, vysiela prívetivé signály, ale potom ho to začne obťažovať, lebo stále chce upokojovať a uisťovať sa. Takto sa v dospelosti prejavujú vzorce správania sa, ktoré sme sa naučili v detstve.

Kedy si začneme takéto vzorce správania osvojovať?
Základ pre vzťahové správanie sa tvorí už v prvom roku života. Správanie sa môže počas života meniť, ale človek má silnú tendenciu, že sa bude podľa týchto naučených vzorcov správať. Vidíme pri tejto základnej skúsenosti silnú zotrvačnosť. V psychoanalytickej literatúre sa hovorí aj o období budovania pradôvery, teda akejsi primárnej životnej dôvery v ľudí, seba a svet. Takže už v prvom roku života si dieťa vytvára základný pocit dôvery.

Na základe čoho?

Na základe skúsenosti s rodičmi alebo s opatrovateľmi. Budem svetu dôverovať, ak mi budú rozumieť, budú komunikačne dostupní, budem s nimi mať pocit zladenosti, ak mi vyjdú v ústrety, ak ma nebudú zbytočne frustrovať a odkladať moje potreby.

S týmto pocitom ide potom človek aj do vzťahu k svetu, lebo má dôveru, že ľudia vedia byť dobrí. To neznamená, že by bol človek naivný, ale má schopnosť dôverovať. Keď sa mu deje niečo zlé, vie sa brániť, byť asertívny. Čiže tak, že nebude druhého týrať.

Ak dieťa dostane pocit, že rodičia sú spoľahliví, prejaví sa to aj v jeho vzťahoch. Čo sa stane, ak dieťa vidí, že to nefunguje, ak nemá pocit dôvery?
Keď to nefunguje, tak sa môže vyvinúť takzvaný neistý typ vzťahovej väzby medzi mamou a dieťaťom. V dospelosti sa to u niekoho môže prejaviť tým, že bude natoľko opatrný, že sa bude vyhýbať vzťahom a bude chcieť žiť sám. Iná možnosť toho, ako sa to prejaví v dospelosti, je, že sa človek nebude vedieť s nikým zblížiť, aj keď nájde niekoho, kto ho zaujíma.

Neistá vzťahová väzba sa v dospelosti môže prejaviť tak, že si človek od ostatných drží odstup a je z neho cítiť určitý chlad, správa sa vyhýbavo. V partnerstve to môže spôsobovať problémy, lebo nedovolí, aby sa s ním niekto zblížil.

Ako vyzerá vzťah medzi dieťaťom a rodičom pri neistej vzťahovej väzbe?
Skúsim opísať, ako sa pritom cíti dieťa: mama nemá rada, keď niečo chcem, vyrušuje ju to. Cítim, že ju svojou potrebou blízkosti a komunikácie otravujem. Chce mať svoj pokoj. Preto budem tlmiť svoje správanie. Navonok to vyzerá tak, že dieťa je tiché, snaží sa koncentrovať na hru a veľmi sa nestarať o ľudský svet.

O pomoc sa obráti, až keď príde veľká potreba a núdza, ale vie, že riskuje, že matka zareaguje pohŕdavo, neochotne. Vzťahové väzby, teda sklony k určitému vzťahovému správaniu u detí, môžeme chápať ako adaptáciu na rodičovský štýl správania. Dajú sa testovať experimentálne.

Ako to vyzerá?
Opíšem test s cudzou situáciou, ktorý sa vo výskumoch robí vo veku 12 až 18 mesiacov dieťaťa. Máme miestnosť, v ktorej je stolička, stôl a hračky. Pri neistej vzťahovej väzbe to vyzerá tak, že mama s dieťaťom vojdú do miestnosti a mama si zoberie časopis. Dieťa sa hrá a matka sa o dieťa nestará.

V rámci experimentu má matka z miestnosti po troch minútach odísť. Pri neistej vyhýbavej vzťahovej väzbe si dieťa matkin odchod veľmi nevšimne. Keď sa vráti späť, akoby sa nič nezmenilo. Dieťa sa naučilo zvládať takéto situácie samo. Pri experimentoch sa môže u detí na diaľku merať pulzová frekvencia a stresový hormón v slinách.

Ukázalo sa, že aj keď sa deti správajú, akoby sa nič nedialo, sú vo veľkom strese. Pociťujú ho pri odchode matky z miestnosti, aj pri jej návrate. Ich stres je väčší ako pri deťoch s inou väzbou. Iné formy správania sa dajú pozorovať pri neistej – ambivalentnej a neistej – dezorganizovanej väzbe.

Ako to pri experimente vyzerá, ak má matka dobrý vzťah so svojím dieťaťom? Ak sa mu venuje?
Ak vnímavo reaguje na jeho nespokojnosť a plač, ak sa zapája do hry a dieťa vidí, že mama vie rozoznať, kedy sa chce hrať a kedy chce oddych, tak má dieťa pocit bezpečia a vytvorí si schopnosť dôverovať.
V experimentálnej situácii to vyzerá tak, že dieťa sa drží pri mame a skúma miestnosť.

Keď vidí, že mama je spokojná, ide sa hrať a občas sa pozrie na mamu, či je v poriadku a či tam je. Keď mama v rámci testu bez vysvetlenia a rozlúčenia odíde z miestnosti, dieťa si okamžite všimne jej odchod.

Ako sa správa?
Má tendenciu za matkou liezť, je znepokojené, plačlivé. Po návrate je nadšené, víta matku, chce sa jej dotýkať, zblížiť sa s ňou. Keď bola mama preč, dieťa bolo v strese, ale ten sa rýchlo redukuje a dieťa sa vie rýchlo upokojiť pri jej návrate. Často stačí, že ho mama po návrate objíme, dieťa sa upokojí a ide sa zas pokojne hrať.

Toto je normálne detské nastavenie – v roku až roku a pol má silnú vrodenú potrebu mať mamu nablízku. To mu dáva istotu. Dieťa z príkladu predtým s neistou vyhýbavou vzťahovou väzbou si osvojilo iný vzorec správania, pretože to inak s mamou nešlo.

Aké sú ešte možné vzťahy medzi dieťaťom a matkou?
Sú matky, ktoré niekedy reagujú na dieťa primerane, ale inokedy neprimerane. Dieťa sa tak naučí, že na to, aby dostalo, čo potrebuje, musí vysielať silnejšie signály. Čiže bude silno plakať, bude sa silno hnevať, lebo má skúsenosť, že len tak vyburcuje mamu k reakcii.

Keď ich dáme do experimentálnej situácie, dieťa sa stále sústreďuje na mamu, drží sa jej za sukňu či nohu. Má problém začať sa hrať. Mamu má na dohľad a nablízku, lebo voči nej necíti úplnú dôveru. Keď má matka odísť, dieťa je zúfalé, srdcervúco plače.

Keď výskumníci počujú zúfalý plač, pošlú tam často mamu skôr. Len čo ju zbadá, ide za ňou, v tom prejave je láska, ale aj zúrivosť. Túli sa k nej, ale aj do nej kope kolienkami. Takémuto vzťahovému štýlu dieťaťa sa hovorí neistá-ambivalentná vzťahová väzba.

Ako to vyzerá u detí, ktoré boli v detstve týrané alebo traumatizované?
Niektorí rodičia drasticky prehliadajú potreby svojich detí, nechávajú ich samých, dieťa sa nevie nikoho dovolať, keď niečo potrebuje. Sú však aj rodičia, ktorí svoje deti bijú, spôsobujú im bolesť alebo ich emocionálne týrajú – teda na ne kričia, reagujú na ich potreby s pohŕdavou, úzkostnou alebo zúrivou mimikou.

Môže sa stať, že ak matka nemá spracovanú traumu zo svojej minulosti, vmieša sa jej do interakcie s dieťaťom. Môže sa to prejaviť ako náhly neadekvátny prejav v hlase, správaní alebo mimike. Pre dieťa je to veľmi mätúce.

Ako si to môžem predstaviť?
Predstavte si matku, ktorá reaguje na potreby dieťaťa milo, príde k nemu, pohladí ho a má láskavý výzor. Vtom sa niečo stane a pripomenie sa jej

situácia, keď bola napríklad ona týraná, zbitá, znásilnená v detstve alebo v dospelosti.

Táto spomienka sa môže aktivovať a dieťa vidí, že z láskavého výrazu vznikne náhle napríklad vražedná zúrivosť, veľká úzkosť, emócia hnusu, pohŕdania, bezmocnosti, ktorú matka zažívala v situácii násilia. Dieťa sa cíti ohrozené a môže na to reagovať tak, že vykazuje známky týraného dieťaťa.

Pritom jeho mama ho miluje, ale nechtiac prenáša svoje nespracované zážitky na ďalšiu generáciu. To sa dialo napríklad aj u rodín, ktoré prežili holokaust. Takto nechtiac prenášajú traumy na svoje deti.

Môže sa takto podpísať na správaní matky aj traumatický pôrod?
Traumatický pôrod, ako aj iné formy traumatizácie môžu u matky spôsobiť presne takéto reakcie, keď sa im spomienka naň zrazu vynorí.

Ako sa deti s takýmto vzťahom k mame správajú v experimentálnej situácii?
Mama odíde na tri minúty a dieťa vykazuje dezorganizované správanie. Teda na jednej strane sa správa ako niektoré z detí z vyššie opísaných skupín – buď s bezpečnou, neistou-vyhýbavou alebo ambivalentnou vzťahovou väzbou. Do toho dieťa náhle preruší tento typ správania a ustrnie až tak, že nie je schopné sa pohnúť.

Napríklad príde k dverám, chytí kľučku a zosunie sa k dverám, zrejme sa aktivovala emócia bezmocnosti a povolil svalový tonus. Alebo sa aktivizuje emócia strachu a hrôzy a dieťa sa hodí na zem a kryje sa, akoby čakalo bitku. Alebo zalezie pod stoličku, vytreští oči a díva sa dopredu, akoby sa dívalo na nejakú hrôzu.

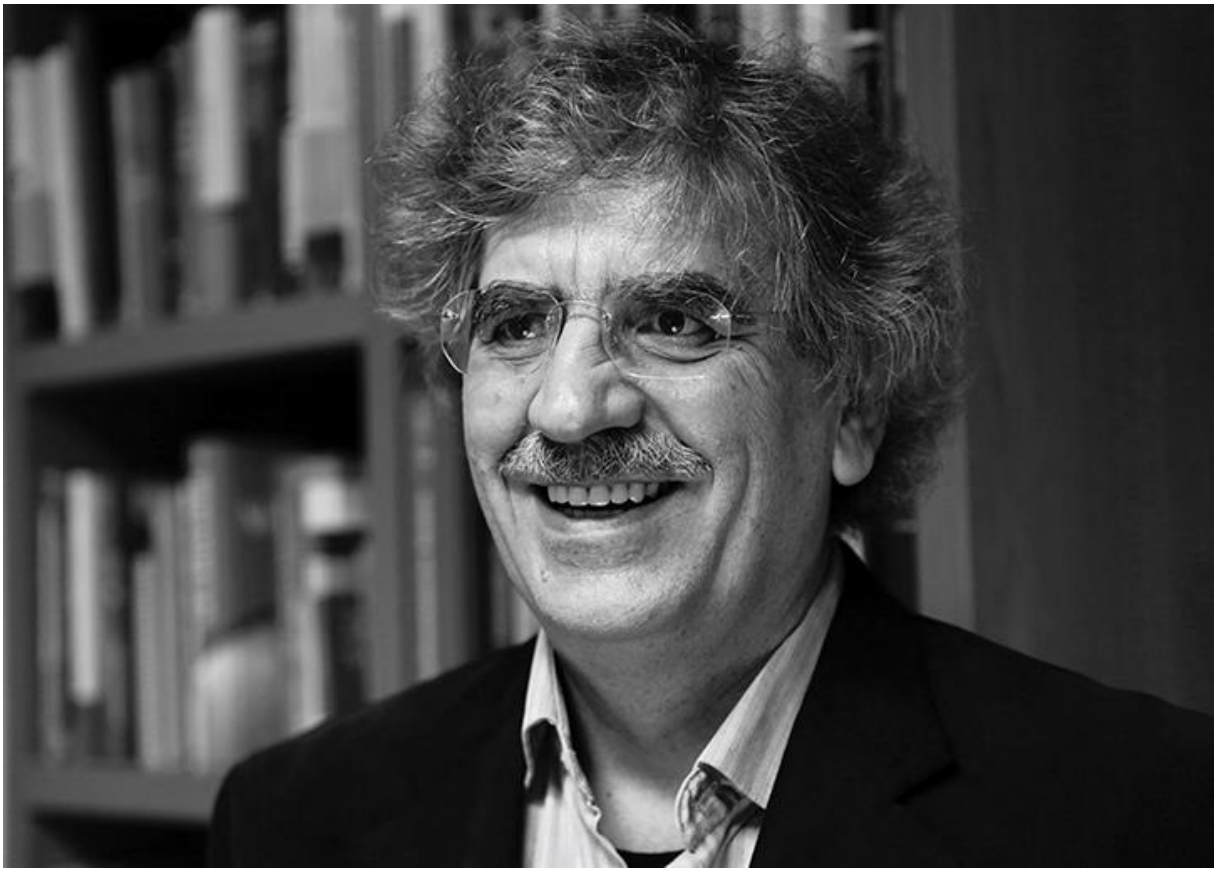
Tieto prípady sa analyzovali, či sa to dá vysvetliť epilepsiou alebo poškodením mozgu. Ukázalo sa však, že nie, deti boli psychicky traumatizované.

Ako sa správajú tieto deti, keď sú dospelé?

Pri takejto dezorganizovanej vzťahovej väzbe a pri ambivalentnej, keď matka raz na dieťa reaguje primerane a potom zas neprimerane, má dieťa v dospelosti vyššie riziko, že bude mať psychickú poruchu.

Existujú solídne štúdie, ktoré hovoria, že takéto typy neistého vzťahového prežívania a správania s koreňmi v detstve môžeme považovať za rizikový faktor pre vznik psychických a psychosomatických porúch, ale aj pre nezdravý životný štýl, ako je napríklad extrémna promiskuita alebo hazardovanie so zdravím pri užívaní drog, fajčení, alkoholizme.

Ľudia s takýmito vzťahmi z detstva spravidla aj žijú kratšie.



Jozef Hašto. Foto – archív Jozefa Hašta/Ctibor Bachratý

Vy ste skúmali aj ľudí s extrémistickými prejavmi. Našli ste súvislosť medzi extrémizmom a tým, aké vzťahy mali títo ľudia v detstve?
Nebolo to naše skúmanie, skôr som pátral po tom, čo sú to za ľudia. Táto skupina má zvláštny postoj k druhým ľuďom. Nie sú schopní byť empatickí voči inakosti, či už názorovej, alebo etnickej. Narazil som na

prácu výskumného tímu z nemeckej univerzity, ktorému sa podarilo nájsť vyše 30 mladých neonacistov.

Spochybňovali holokaust, mali tendenciu velebiť tretiu ríšu, autoritársky typ vlády, boli etnocentrickí. Výskumníkom sa podarilo získať ich pre absolvovanie psychologického vyšetrenia, ktoré je veľmi sofistikované a náročné.

Zistili, že u nich prevažuje dištancovaný, vyhýbavý typ vzťahovej väzby a u viacerých z nich sa prejavovali aj znaky dezorganizovanej väzby. Na základe týchto zistení môžeme predpokladať, že v ranom detstve bola ich najdôležitejšia vzťahová osoba emočne chladná, málo empaticky reagujúca a že viacerí zažívali aj psychickú traumatizáciu. Tá mohla byť vo forme psychického alebo telesného týrania, zanedbávania alebo sexuálneho zneužívania.

Tím, ktorý to skúmal, ponúkol hypotézu, že v detstve nemali šancu slobodne narábať so zlosťou, naučiť sa s ňou prirodzene zaobchádzať, prijateľne prejavovať nespokojnosť. Zlosť je pritom prirodzená emócia dieťaťa aj dospelého. Nenaučili sa ani to, ako ju zvládať. Deti pri vyhýbavom, chladnom rodičovi nemali šancu niečo si vydobyť, a to ani silným krikom a zlosťou.

Takže si potom chcú niekde zúrivosť ventilovať?
Keď sú v puberte a dostanú sa do nejakej skupiny, začnú si hľadať cieľ, kde by mohli svoju potláčanú zúrivosť nasmerovať. Takto si to potom vedia racionalizovať aj svojou ideológiou. Ale určite to nie je také jednoduché, že by sme mohli povedať, že ľudia s takýmito vzťahovými väzbami z detstva sa nutne musia stať extrémistami.

Je to otázka aj ďalších faktorov. Ale u skupiny mladých, ktorí boli v danom výskume, bol výskyt týchto vzťahových väzieb nápadný. V Česku sme robili výskum a tam nám vyšlo, že až 15 percent dospelých má takéto typy väzieb. Na Slovensku ešte nemáme dáta, ale časom ich už budeme mať.

Dnes sa často v médiách či na sociálnych sieťach ukazuje model dokonalej mamy, stupňujú sa nároky na matky?

Je to dosť bláznivé. Mama by nemala chcieť byť extrémne dobrá mama, stačí, ak bude dostatočne dobrá mama. Môže samozrejme robiť chyby, mať aj svoje potreby. Mama si musí vedieť nároky na seba vyhodnotiť. Je dôležitejšie mať doma poriadok alebo je lepší neporiadok s tým, že rodina aj mama sú spokojnejšie?

Čo má rodič urobiť, ak chce, aby bolo jeho dieťa v dospelosti empatické?
Deti, ktoré majú bezpečnú vzťahovú väzbu, teda, keď sa im mama venuje a vie, aké má dieťa potreby a uspokojuje ich, majú vynikajúci základ na rozvinutie empatie. Majú totiž skúsenosť, že mama na nich reaguje empaticky, vie sa vžiť do jeho sveta.

Dieťa vníma, že mama je pri nich mentálne prítomná, vie vyhodnotiť správne ich signály, aj keď ono ešte nevie rozprávať. Takéto zážitky vie dieťa využiť aj v iných vzťahoch. Dokážu čítať mimiku, hlas a vedia vnímať emócie svoje aj ostatných.

Ak má dieťa menej vhodnú vzťahovú väzbu, vie to v puberte alebo dospelosti nejak napraviť?
Ak má dieťa neistú väzbu k rodičom, ale v puberte má dobrú partiu kamarátov alebo dobrý partnerský vzťah, môže sa vnútorné nastavenie priaznivo zmeniť. Musí sa však v tom vzťahu či priateľstve cítiť bezpečne a musí získať pocit dôvery.

Tak sa u nich aj napriek pôvodne neistej väzbe s rodičmi môže posunúť k bezpečnému vzorcu vzťahového správania a vytvoriť empatia vo svojej komplexnej podobe, teda voči druhým a aj voči sebe. Tak ani nemusí v dospelosti svoje vzťahové vzorce z detstva preniesť na svoje dieťa.

Takže sa dajú aj neisté vzťahové väzby počas rokov napraviť?
Áno, zlepšiť aj zhoršiť. Puberta je obdobie, v ktorom sa môže stať veľa ozdravného. Niekedy môže pomôcť dobrý a vnímavý učiteľ. Ak dieťa nebolo dosť oceňované, môže zrazu získať prirodzenú odozvu na svoj výkon. Sú deti, ktorým stačí málo dobrého a fungujú dobre aj napriek tomu, že prežili veľa zlého. A potom sú deti, ktorým stačí málo zlého a už majú výrazne zhoršené vzťahové fungovanie.

Hovorili ste o mamách, ktoré deťom neodpovedajú na ich podnety, nevšímajú si ich, chcú svoj pokoj. Ako je to pri opačných mamách, ktoré to s pozornosťou môžu preháňať? Napríklad sa boja nechať dieťa samo, aby sa mu nič nestalo, nenechajú ho hrať sa samého a podobne.
Ak sa rodič o dieťa príliš bojí alebo si príliš vyžaduje blízkosť dieťaťa, zasahuje to rušivo do ich vzťahu. Dieťa sa cíti nepochopené. Dieťa potrebuje, aby bola mama nadšená, že urobí prvé kroky, že je zvedavé.

Ak to tak nie je, dieťa môže mať k mame až dezorganizovaný vzťah. Lebo môže mať pocit, že keď sa chce správať trochu samostatne, hrozí katastrofa. Od dvoch rokov chce dieťa skúmať svet, je zvedavé, chce zisťovať, čo všetko dokáže. Na to treba určitú samostatnosť a podporu od rodiča.

Ak rodič reaguje veľmi úzkostlivo alebo dokonca trestajúco, môže tento vývoj k samostatnosti, autonómii sťažovať až zablokovať.

Ako môže ovplyvniť vzťah medzi dieťaťom a rodičom, ak rodič používa telesné tresty?
Keď sa to stane raz, ako niečo výnimočné a nie je to mimoriadne bolestivé s modrinu a krvou, nemusí to zanechať nič negatívne. Ak je to štýl výchovy a rodič si chce takto drasticky vynútiť, aby sa dieťa správalo tak, ako si predstavuje, že by sa správať malo, je to problém.

Niektorí rodičia majú o svojich deťoch vytvorené predstavy – kedy by mali byť bez plienok, koľko by mali mať neskôr krúžkov, ako by sa mali správať. A ak dieťa také nie je, tak ich rodič trestá, aby to dosiahol. To do vzťahu zasahuje veľmi výrazne a nepriaznivo. Nebral by som telesné tresty na ľahkú váhu a nezľahčoval by som to.

Narážate na vyjadrenia, že aj ja som ako dieťa dostal po zadku a nič sa mi nestalo?
Áno, mnohí rodičia majú tendenciu zľahčovať, ak dieťa telesne trestajú. To sa deje aj pri diskusii o pôrodoch či jasliach a škôlkach. Niektorí ľudia majú tendenciu zľahčovať tieto veci. Niektoré deti prešli strašnou drezúrou a telesnými trestami.

Napríklad viem o matke, ktorá bila svoje dieťa za čokoľvek, dieťa často nevedelo ani za čo. Bila ho tak, že malo modriny. Raz si chlapček vypchal novinami zadok, aby ho to tak nebolelo. Keď to matka zistila, vytiahla mu ich, aby ho mohla bolestivo zbiť.

Aké staré bolo dieťa?
Dialo sa to, odkedy si pamätalo. Otec bol proti, a tak dieťa bila, len keď nebol doma. Nebolo jasné, prečo dieťa trestá, vyzeralo to tak, že si tak riešila svoje vnútorné problémy. Niekedy ľudia, ktorých rodičia v detstve týrali, potom týrajú svoje deti.

Niekedy sú ľudia traumatizovaní a keď vyrastú, neostanú ako obete, ale stanú sa „mocnými“ rodičmi, ktorí týrajú svoje deti. Hovoríme tomu identifikácia s agresorom. Už nechce byť to týrané dieťa, ale berie to tak, že je teraz v pozícii, keď môže týrať.

Jozef Hašto (70)

Je slovenský psychiater. V roku 1990 pôsobil na ministerstve zdravotníctva ako poradca pre psychiatriu. Okrem odbornej práce venuje veľa úsilia aj búraniu predsudkov o psychiatrii, ktoré mnohým ľuďom bránia včas vyhľadať odbornú pomoc. Od roku 2016 je profesorom v odbore sociálna práca. Získal ocenenie Osobnosť roka Mesta Trenčín za rok 2000 v oblasti zdravotníctva, v roku 2009 cenu Biela vrana, ktorú udeľuje Aliancia Fair-play a VIA IURIS a cenu Ligy za duševné zdravie.

Originál článok zverejnený 18.7.2019 online: https://dennikn.sk/1528198/psychiater-hasto-mama-by-nemala-chciet-byt-extremne-dobra-mama-moze-robit-chyby-a-mat-svoje-potreby/?utm_source=follow_authors&utm_medium=email&utm_campaign=mnt-email.author.article.new-18.07.2019-18&utm_content=34535