

**AKO NÁS RIADI NIEČO, ČO NERIADIME MY**

# Tajomstvo podvedomia

Mnohí ľudia majú pocit, že sú pánmi svojej mysle, že o všetkom rozhodujú a svoj život majú pevne v rukách. Omyl. „Všetky veci okolo nás sa najskôr spracúvajú nevedome,“ vysvetľuje známy slovenský psychiater, **profesor MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD. (70)**, s tým, že v skutočnosti prenikne do nášho vedomia len veľmi malá časť okolitého diania. Čo to vlastne podvedomie je a ako vie, ktoré veci sú dôležité a bolo by dobré si ich uvedomiť? Máme vôbec slobodnú vôľu? A prečo by to nemohlo fungovať naopak?



■ **Vraj až 90 percent toho, čo robíme, riadi naše podvedomie. Je to tak?**

Je ťažké hovoriť o nejakých konkrétnych percentách, ale faktom je, že len veľmi malá časť toho, čo sa spracúva v našom mozgu, sa dostane do vedomia. Kým sa niečo vynorí v našom vedomí, udeje sa množstvo procesov. Napríklad dnes je už vedecky potvrdené, že rozhodnutie vzniká v nevedomí niekoľko sekúnd alebo zlomky sekúnd predtým, ako ho zaregistruje náš prefrontálny kortex a dostane sa do vedomia.

■ **Takže keď ráno otvorím chladničku a poviem si, že si spravím volské oko, tak to za mňa rozhodlo podvedomie ešte pred tým, ako som sa vedome rozhodla?**

Áno. Už pred tým, ako ste si uvedomili, že práve to chcete a idete urobiť, váš mozog to mal nachystané. Bez nevedomých procesov v našom mozgu by nemohlo existovať vedomie. Všetky deje sa najskôr spracúvajú nevedome a len niektoré sa dostanú do vedomia. My si však všetky tie procesy, ktoré sa v našom mozgu

dejú, nevedomujeme. Už len keď sa pozerať na nejaký objekt, tak musí dôjsť k mnohým vyhodnocovacím procesom a selekcii, či je informácia dostatočne dôležitá, aby sa objavila vo vedomí.

„**Bez nevedomia by nemohlo existovať vedomie.**“

■ **Neznamená to, že sme len akési bábky, keď väčšina toho, čo robíme, je riadená bez nášho vedomého pričinenia?**

Bábky? To je prisilné. Sme živé bytosti, veľmi komplexné, s rôznymi motiváciami, celou škálou emócií, s vrozenými, ale aj naučenými tendenciami a reakciami, a niečo z toho si dokážeme uvedomovať, zvažovať, rozhodovať sa. Je na každom z nás, ako subjektívne spracuje ten fakt, že mnoho, dokonca väčšina dejov v našom organizme prebieha bez nášho vedomia. Ja osobne s tým nemám žiadny



väčší problém (smiech). Ale vlastne trochu mám, lebo chcem vedieť čo najviac o možnostiach možných, skrytých motiváciách. Ale viem pochopiť, že niektorí ľudia sa s tým nedokážu tak ľahko zmieriť. Hlavne takí, ktorí majú radi veci pod kontrolou a sú presvedčení, že sú jediným pánom všetkého, čo robia, všetkých rozhodnutí. Nuž, nie sú... Ale o „bábkach“ by som naozaj nehovoril. Sme komplikovanými živými organizmami s dosť mimoriadnymi

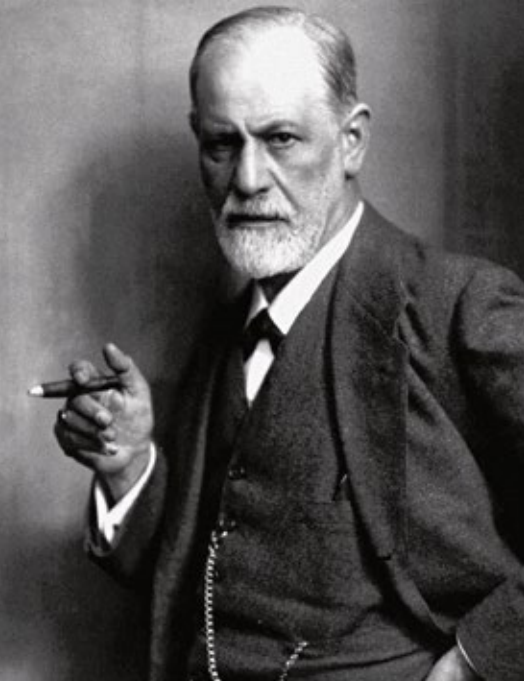


**Prof. MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD. (70)**

Narodil sa v roku 1949 v Banskej Štiavnici. Medicínu vyštudoval na Karlovej univerzite v Prahe. Patrí medzi popredných slovenských psychiatrov, dlhé roky pôsobil ako prednosta a primár Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Trenčíne, odkiaľ odišiel v roku 2012.

Odvtedy vedie súkromnú prax v Bratislave, pôsobí ako pedagóg a výskumník, venuje sa tiež školeniam v psychoterapii a publikačnej činnosti. Je autorom alebo spoluautorom niekoľkých odborných aj populárno-vedeckých kníh a článkov.

Je ženatý, má dve dcéry.



◀ Filozofi ako Arthur Schopenhauer a Friedrich Nietzsche (na snímke vľavo) tušili, že o nás rozhoduje aj niečo iné, ako naša slobodná vôľa. Sigmund Freud (vpravo) má zas zásluhu na tom, že podvedomie začal systematicky skúmať.

vegetatívny nervový a endokrinný systém mobilizuje k akcii, k úteku. Útek by v takomto prípade mohol niekto označiť ako „racionálny“, lebo človek sa vyhol riziku, ale vlastne ide skôr o zmyslupnosť v reagovaní, ktorú nám prichystala evolúcia. Až dodatočná pokojná analýza situácie a nášho správania nám umožní zistiť, či náš strach bol primeraný situácii, či sme ju nevyhodnotili ako ohrozujúcu chybné, napríklad kvôli určitým skúsenostiam v minulosti, ktoré sa nám možno nevedome pripomenuli...

#### ■ Takže aj racionalita súvisí s emóciou?

Áno, byť v pokojnom rozpoložení, mať pocit bezpečia, pohody je v podstate tiež emócia. Pridať sa k tomu môže zvedavosť, čo je zas emócia, ktorá nás núti sa o problém zaujímať, rozobrať ho a dozvedieť sa viac. Tým chcem len ilustrovať, že racionalita a emocionalita nemusia byť vždy v protiklade, práve naopak. Jednota je vytvorená z dvoch polarít, a tak niečo môže

**„Slobodnú vôľu máme, ale len v určitých medziach.“**

schopnosťami. A naše subjektívne vedomé „ja“ je len časťou našej celkovej osobnosti.

#### ■ A čo slobodná vôľa? Toľko filozofov sa nad ňou zamýšľalo... Máme ju vôbec?

Slobodnú vôľu, pochopiteľne, máme, ale len v určitých medziach. Rozhodujeme sa len v tých možnostiach a hraniciach, ktoré sú nám dané. Ten najväčší stupeň vnútornej slobody je v tom, keď volíme medzi dvoma možnosťami a rozhodneme sa pre jednu z nich na základe toho, že zväžime dôsledky jednej i druhej alternatívy a pri celom tom zvažovaní sme pokojní, emočne vyrovnaní. Vtedy mávame pocit, že sme sa priblížili práve tomu, čo filozofovia nazývajú slobodná vôľa.

#### ■ Keď nás teda vo veľkej miere riadi podvedomie, riadi nás racionálne alebo cez emócie?

Veľa podvedomého riadenia ide cez emócie, ale to nemusí znamenať, že je to iracionálne. Ľudia často majú tendenciu dichotomizovať, deliť veci na dve časti. Buď racionalita, alebo iracionalita, buď rozum, alebo emócie. Ale často je to „nie len, ale aj“... Istý švajčiarsky psychiater zaviedol pojem „affektlogik“, ide vlastne o teóriu vzájomných vplyvov medzi cítením a myslením. Interakcie medzi emóciami, myslením a správaním sa neustále dejú na úrovni jedinca, komunikujúcej dvojice, ale aj na úrovni spoločenstva. Ak máme výraznejšie aktívovanú nejakú emóciu, tak má v sebe zapojený akýsi filter, ktorý nastavuje naše vnímanie, myslenie a správanie určitým špeciálnym spôsobom.

#### ■ Napríklad?

Napríklad, keď nás nejaká situácia ohrozuje a máme intenzívnejší strach, tak sa naše vnímanie zameriava na to, čo nás ohrozuje, a na možnosti úniku. Naše telo sa cez

byť emocionálne a zároveň racionálne. Takže aj keď nás podvedomie často riadi cez emócie, býva to viac či menej previazané s racionalitou.

#### ■ Dá sa nejako opísať, vysvetliť, čo to podvedomie vlastne je?

Súčasťou podvedomia sú rôzne časti. Napríklad môže ísť o jemné emočné rozpoloženia, ktoré nepresiahnu hranicu, za ktorou by sme si ich uvedomovali, ale aj tak istým spôsobom ovplyvňujú vnímanie nášho sveta a spracúvanie informácií. Rovnako sem patria naše potreby, ktoré súvisia s našou pudovou výbavou. Ovpľývajú naše správanie, pričom si to ani nevedomujeme. Uvedomíme si ich až vtedy, keď presiahnu istý prah. Zahrnúť sem musíme aj zážitky, ktoré sme síce prežili, ale z nejakého dôvodu, najčastejšie je to kvôli pocitom hanby a viny, sme ich vytesnili z vedomia. Uzamkli sme ich do nevedomia a nevieme si na ne spomenúť.

#### ■ Podvedomie v tomto prípade funguje ako akýsi cenzor?

Ľudská osobnosť má viacero vrstiev a súčastí. Vnútorný „cenzor“ bdie nad tým, aby sa tieto vytesnené zážitky nedostali do vedomia. Potenciálne sa však do vedomia môžu dostať, stačí, ak ich človek začne inak chápať alebo ich spracuje tak, aby sa pocity viny a hanby nedostavovali.

**Naše podvedomie k nám môže prehovárať aj počas spánku prostredníctvom snov.**





◀ **Mnohokrát máme tendenciu podceňovať rané detstvo s tým, že si ho nepamätáme. „Omyl, naše podvedomie si ho pamätá,“ upozorňuje profesor Jozef Hašto.**

Prípadne sa o nich porozpráva s niekým, kto ich neodsúdi a nemusí sa pred ním hanbiť, napríklad s terapeutom, a ten mu ich pomôže spracovať. Ale existuje ešte jedna významná časť nášho nevedomia, ktorá je daná tým, čo sme prežívali v prvých dvoch-troch rokoch života a pravdepodobne aj počas pôrodu či dokonca v maternici.

■ **To, čo sme prežívali v maternici či v ranom detstve, si predsa nepamätáme... Naše podvedomie o týchto zážitkoch aj tak vie?**

Áno. Všetky tieto zážitky sú uložené v inej časti pamäti, ako je naša bežná pamäť, kde sú udalosti, na ktoré si vieme vedome spomenúť. Ide o takzvanú implicitnú, respektíve procedurálnu pamäť. Nevieme si ju vôľovo, zámerne sprítomniť, napriek tomu ovplyvňuje náš život a správanie. Napríklad tam máme uložené, ako sa k nám správali naši rodičia či opatrovníci v ranom detstve. Aj keď si to nepamätáme, tak to tam je a riadi nás to, pretože máme tendenciu správať sa neskôr rovnako. Navyše si nevedomujeme, že to máme odtiaľ, takže je to poriadne zamotaný kruh...

■ **Ako sa zvykne táto časť podvedomia prejavovať?**

Najmä v komunikácii s inými ľuďmi, napríklad v emočnom rozporení, ktoré v našej komunikácii prevláda. Ale tiež sa to prejavuje na tom, ako reagujeme mimicky, v našej reči tela, gestikulácii alebo či dokážeme naviazať očný kontakt. Sú to akési vzorce, ktoré výrazne ovplyvňujú naše vzťahy a fungovanie s ostatnými.

Skrátka, rané detstvo má na náš život obrovský vplyv, lenže ľudia majú tendenciu podceňovať ho s tým, že veď z prvých dvoch rokov života si aj tak nič nepamätáme. Omyl, naše podvedomie si pamätá.

■ **Bol Sigmund Freud ten, kto „objavil“ podvedomie?**

Často sa hovorí, že Freud bol prvý, kto sa začal zaoberať podvedomím, resp. nevedomím, ale nie je to celkom pravda. Má zásluhu v tom, že podvedomie začal systematicky skúmať, ale iba určitý typ. Zame-

**„Racionalita a emocionalita nemusia byť v protiklade.“**

riaval sa na to, ako nám obranné mechanizmy a cenzúra zabraňujú spomenúť si na niektoré okamihy, za ktoré sa hanbíme, prežívame pri nich pocity viny, alebo sú sociálne a spoločensky neprijateľné. Avšak už pred Freudom sa o podvedomie začali zaujímať rôzni filozofi – Schopenhauer a Nietzsche tušili, že o nás rozhoduje aj niečo iné, ako naša slobodná vôľa. Nietzsche sa v jednej eseji vyjadril presne: „To som urobil ja,“ hovorí moja pamäť. „To som nemohol urobiť ja,“ hovorí moja hrdosť a zostáva neoblomná. Nakoniec pamäť ustúpi...“ Práve filozofi a romantici dali prvý impulz na to, aby sa podvedomím začali zaoberať aj odborníci.

■ **Ako vlastne tento proces funguje? Čo sa deje predtým, ako si dianie okolo nás uvedomíme?**

Vnímame veľmi selektívne. Dnes už vieme, že kým sa niečo z nášho podvedomia dostane do vedomia, trvá to niekoľko milisekúnd. My máme pocit, že sa to deje hneď, ale v našich neuronálnych sieťach musia prebehnúť určité procesy spracúvania informácií, až potom sa to môže vynoriť do vedomia. Všetko, čo sa okolo nás deje, podlieha akémusi nevedomému vyhodnocovaciemu procesu, či je to dôležité alebo nedôležité, nové alebo známe. Deje sa to bez toho, aby sme si to uvedomovali. Ak zámerne nezameriame na niečo pozornosť a nie je to vyhodnotené ako dôležité, tak to ide do bezprostrednej alebo pracovnej pamäti, kde to zostane asi päť sekúnd. Ale neuloží sa to do dlhobovej



pamäti a po tých piatich sekundách je to preč, nenávratne stratené.

#### ■ Už si na to nedokážeme spomenúť?

Nie. Naopak, ak je niečo vyhodnotenú ako nové a dôležité, tak to má prednosť, dostane sa to do vedomia a ak to pritiahne našu vedomú pozornosť, môže sa to dostať do dlhodobej pamäti, kde sa to zapíše ako zážitok, ku ktorému sa vieme v spomienkach vracäť. Za zmienku ešte stojí to, čo Freud nazval „predvedomím“. Je to istá časť toho, čo si neuvedomujeme, teda aktuálne je to mimo nášho vedomia, ale keď zmeníme zameranie pozornosti, tak si to vieme vo vedomí vyvolať. Napríklad teraz, keď sa rozprávame, veľa vecí je v mojom predvedomí, kde čakajú na to, či ich budem potrebovať alebo nie. Ak áno, môžem ich odtiaľ vytiahnuť do vedomia.

#### ■ Povedzte mi viac o tom, ako podvedomie vyhodnocuje to, čo je dôležité.

Mozog je energeticky náročný orgán a je zbytočné, aby sme si pamätali veci, ktoré sú nepotrebné. Vyhodnocovací systém je veľmi dôležitý, on rozhoduje o tom, ktorú časť reality, s ktorou sa stretávame, si zapamätáme, uložíme do dlhodobej pamäti. Funguje to tak, že v našom podvedomí neustále prebieha kategorizácia, ktoré vnemy sú známe alebo nové, ktoré sú významné alebo nevýznamné. Na to, aby sa vyhodnotili tie nevýznamné vnemy, stačí 100 až 200 milisekúnd, dôležité vnemy zakategorizuje za 200 až 300 milisekúnd. Inými slovami, naše nevedomie potrebuje istý čas, aby si vybralo z okolitých vnemov to, čo si treba všimnúť. A ešte aj to ďalej selektuje a zapamätáme si to jedine vtedy, ak to náš

„Bez toho, aby sme si to uvedomovali alebo mali nejaký rukolapný dôkaz, niekedy vieme, že nám druhý človek klame,“ vysvetľuje známy slovenský psychiater. Dokonca sa to môže objaviť ako pocit v bruchu.



mozog vyhodnotil ako nové a potenciálne významné. To dostane spravidla prednosť, a tak sa to objaví vo vedomí a odtiaľ to putuje do dlhodobej pamäti.

#### ■ Lenže to, čo ja vyhodnotím ako dôležité, nemusí byť dôležité pre vás, nie?

Niektoré veci máme všetci ľudia spoločné. Napríklad život ohrozujúci požiar by každý z nás vyhodnotil ako čosi nové a potenciálne významné. Ten zvyšok je individuálny, závisí to od nášho aktuálneho emočného rozpoloženia, ale aj potrieb. Ak je niekto hladný, tak vôňu pekárne vyhodnotí ako dôležitú, kým ten, kto je sýty, ju nemusí zaregistrovať vôbec. Pri vyhodnocovaní je tiež dôležité spomenúť, že máme určitú vrodennú schopnosť čítať mimiku a mnohí ľudia s tým intuitívne narábajú. Mimika je inervovaná tak, že naše vnútorné emócie majú tendenciu odrážať sa v napätí mimického svalstva, na našom hlase aj na celkovom držaní tela.

#### ■ A naše podvedomie to vie dešifrovať?

Je to tak. Bez toho, aby sme si to uvedomovali alebo mali nejaký rukolapný dôkaz, niekedy vieme, že nám druhý človek klame. Je to tým, že klamstvo sa s veľkou pravdepodobnosťou objaví na tvári človeka ako asymetrický zásklb mimického svalstva. Ten zásklb však býva kratší ako 300 milisekúnd, a tak sa nedostane do nášho vedomia. Ale naše podkôrové mozgové centrá sú také šikovné, že ho dokážu zachytiť a objaví sa to ako pocit v bruchu, ktorý nám hovorí: „Niečo tu nie je v poriadku“.

#### ■ To, čo opisujete, som už zažila, aj s tým pocitom v bruchu... Prečo práve tam?

Ešte pred tým, ako naše emócie zachytíme vo vedomí a konkretizujeme ich, objaví sa taký ich prekurzor, a práve to je ten

## „Naše podvedomie si pamätá aj rané detstvo.“

zvláštny pocit v tele. Najčastejšie to býva v bruchu, ale môže to byť aj v inej časti tela. Z toho vyplýva, že by sme mali počúvať svoje telo, pretože aj ono je akýmsi diagnostickým nástrojom, ktorý nám pomáha detegovať lož.

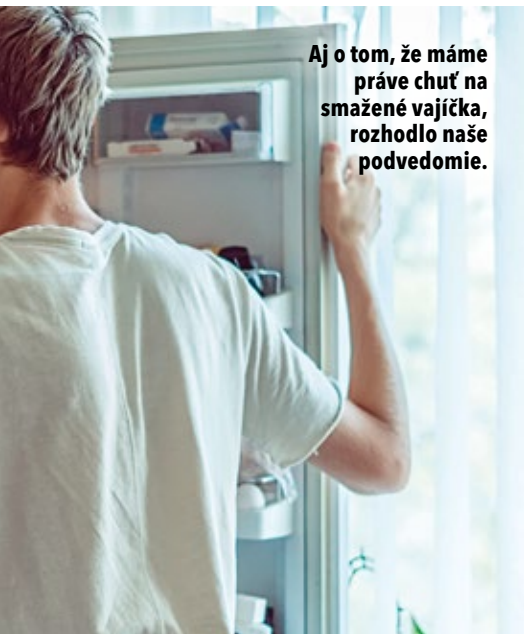
#### ■ Nie je to už na hranici intuície?

Je, ale aj intuícia je naše podvedomie. Intuícia je o tom, že v nás prebehne akýsi automatický proces a vynorí sa riešenie bez toho, že by došlo k analytickému spracovaniu. Je jeden krásny príbeh psychiatra, ktorý ešte v štádiu školenia nechcel pustiť na priepustku domov pacientku z psychiatrického oddelenia. Bola hospitalizovaná pre depresie a predtým sa pokúsila o samovraždu. Zvažoval, či ju pustí domov alebo nie, napokon sa rozhodol, že ju nepustí. Nevedel to racionálne zdôvodniť, dokonca išiel za sestrami a službukonajúcim lekárom, ktorých upozornil, že má čudný pocit, a odporučil im, aby na tú pacientku dávali dobrý pozor. Keď ju po niekoľkých týždňoch už ako vyliečenú pustili domov, prišla sa s ním rozlúčiť a povedala mu, že jej zachránil život. Priznala sa mu, že vtedy, keď chcela ísť domov na priepustku, bola skalopevne presvedčená, že spácha samovraždu. Vďaka tomu, že zostala v nemocnici a napokon prekonala krízu, zostala nažive a vyliečila sa.

#### ■ Jeho podvedomie zachytilo klamstvo v pacientkinej tvári?

Bolo to tak, ale to zistili až neskôr. Ten jeho rozhovor s pacientkou bol nahratý na

Aj o tom, že máme práve chuť na smažené vajčka, rozhodlo naše podvedomie.



video. To sa bežne používa v rámci zaškolenia, aby sa neskôr mohlo vyhodnotiť, či psychiater postupoval správne. O tejto príhode sa dozvedel Paul Ekman, známy expert na čítanie emócií, ktorý školí aj agentov FBI. Pozrel si video, hľadal nejaký asymetrický prejav v mimike, ale nič nevidel. Napokon si to pustil spomalene a našiel krátky asymetrický zášklb, ktorý trval kratšie ako 300 milisekúnd, takže lekárovo vedomie ho nedokázalo zaregistrovať. Ale jeho podvedomie to spracovalo, on poslúchol svoju intuíciu a rozhodol sa správne.

■ **Z toho, čo ste povedali, sa dá usúdiť, že podvedomie tvorí veľmi dôležitú časť nášho života, nie?**

Určite.

■ **Je dôležité s ním nejako komunikovať, poznať ho, mať ho prebádané?**

Nie je to nutné, ale je to dobré. V prvom rade si treba uvedomiť, že nie o všetkom vedeme rozhodujeme, aby sme nežili v ilúzii, že my všetko vieme, riadime, že sme úplní páni v našom vlastnom „dome“. Človek sa môže cítiť ucelenejší, ak je pokorný voči poznatku, že na našom rozhodovaní a správaní sa nepodieľa len naše vedomie. V druhom rade je dobré, ak človek dokáže preskúmať tie kúty svojej mysle, ktoré podliehajú obranným mechanizmom. Freud túto časť podvedomia nazýval dynamické nevedomie a už sme o tom hovorili – sú to tie zážitky, ktoré kedysi boli súčasťou našej dlhodobej pamäti, ale z dôvodu viny či hanby ich podvedomie scenzurovalo a teraz si na ne nevieme spo-



▲ **Je dôležité s naším podvedomím komunikovať, poznať jeho motivácie? „Nie je to nutné, ale je to dobré,“ vraví psychiater Hašto s tým, že s podvedomím môžeme nadviazať kontakt prostredníctvom meditácie.**

## „Aj intuícia je súčasťou nášho podvedomia.“

menúť. Lenže ony napriek tomu v našom podvedomí sú a môžu ovplyvňovať naše správanie. Preto je dobré, ak sa k tým zážitkom vieme dopracovať, aby sme prípadne nerobili tie isté chyby.

■ **Ako s nevedomím môžem nadviazať kontakt?**

Napríklad tak, ak si okrem sústredenej a vedomej pozornosti dokážete vypestovať aj akýsi meditačný stav vedomia, keď sa zámerne nezameriavate na niečo, ale oddáte sa tomu, čo vaše vnútro bude vynášať do vedomia. Napríklad si pustíte hudbu, v pokoji si sadnete na pohovku a necháte len tak plynúť myšlienky. Obvykle sa to deje formou obrazov, spravidla sú to farby a tvary, často

spojené s telesnými pocitmi či emóciami. Niekedy to môžu byť celé príbehy. Dôležité je nijako neriadiť pozornosť a zostať v tomto meditačnom rozpoložení, len takým pozorovateľom, ktorý bez pričinenia sleduje, čo sa mu v mysli vynára. Mnohí ľudia to robia spontánne, môžeme hovoriť o pohrúžení sa do seba, dennom snení. Nie je to komplikované a dá sa to rozvíjať a kultivovať pre sebarozvoj. Mám na mysli určité osvedčené formy meditačných cvičení.

■ **Nikdy mi nenapadlo, že najstí čas na meditáciu môže byť také dôležité...**

Dokáže to upokojiť rozbúrenú myseľ, upratať myšlienky. V našom vnútri vtedy niečo spontánne prebieha bez toho, aby sme to usmerňovali. Riadi to práve podvedomie a často nám takto dokáže všeličo povedať. Zdá sa, že to má veľmi pozitívne účinky, doslova ozdravné. Prakticky všetky kultúry si nejaký takýto meditačný rituál vytvorili, či už sú to kultúry východné alebo západné. Podobne naše nočné sny nám môžu veľa napovedať o našich vnútorných procesoch.

■ **Povedali sme si, že väčšinu toho, čo robíme, riadi naše podvedomie. Predsa len, nebolo by lepšie, ak by to bolo naopak a o väčšine vecí by sme rozhodovali vedome?**

Je to dobré tak, ako to je. Evolučný proces sa za tie milióny rokov s tým pohral tak, že je to výborne nastavené. Svedčí o tom aj fakt, že ľudia sú veľmi úspešný druh, dokonca spolu dokážeme žiť vo veľkých aglomeráciách a vcelku mierumilovne. Ak by sme o všetkom príliš rozmýšľali, tak neviem, či by sme dokázali vedľa seba tak pokojne fungovať.



Katarína Abeille



▲ **To, ako sa k nám správali v ranom detstve, sa odráža v komunikácii s inými ľuďmi. „Napríklad v emočnom rozpoložení, ktoré v našej komunikácii prevláda. Ale tiež v tom, ako reagujeme mimicky, v našej reči tela, gestikulácii alebo či dokážeme nadviazať očný kontakt.“**