text: sandra tordová | foto: matúš zajac



O PSYCHOTERAPII, „SAMOUHRYZNUTÍ" A SLEPEJ POSLUŠNOSTI

NEMOHOL SOM MLČAŤ

Netopte sa vo svojich problémoch sami. Psychiater Jozef Hašto tvrdí, že úspešne psychoterapeuticky liečení pacienti vnášajú do spoločnosti viac sebareflexie a empatie. On sám do nej vniesol viac nádeje a viery v pravdu a spravodlivosť.

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 z 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.

V dnešnej dobe sa mnohí domnievajú, že je všetkého nejako priveľa. Topíme sa v informáciách, v práci, podnetoch...
Informácií a podnetov je naozaj veľa. O to dôležitejšia je otázka ich kvality a teda aj schopnosť ich kriticky vyhodnocovať. Človek je tvor zvedavý, 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), mali po niekoľkých hodinách halucinácie. Na druhej strane, ak je podnetov príliš veľa, môže byť preťažená naša schopnosť spracovávať ich. Je na každom z nás, aby sme sa učili, ako

dopriať svojmu mozgu kvalitné informácie v primeranom množstve a aby nám zostal čas aj na premýšľanie – skúmanie seba, druhých, vzťahov, sveta. Aby „kúpanie sa" v informáciách nebola len forma úteku pred svojim vnútrom a autentickou komunikáciou s druhými.

Ako si udržiavate rovnováhu, aby ste sa „netopili"?
Som dosť prieberčivý. Zaujímajú ma súvislosti, hlbšia podstata, pravda, ktorá je často skrytá. A aký je zdroj informácie? Je spoľahlivý? A som zmierený s tým, že všetko neobsiahnem. Keď nemám dosť informácii 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.

Chcú byť ľudia vyliečení a čeliť pravde, alebo len 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. Nedávno som mal možnosť hovoriť so ženou, ktorá žila v akýchsi dvoch paralelných svetoch, v autistickom a v reálnom. Vo svojom od reality odtrhnutom svete bola manželkou jedného skvelého, vysoko postaveného a úctyhodného muža, mala s ním dieťa. V skutočnosti bola slobodná, bezdetná, už desaťročia žije bezdomoveckým životom na okraji spoločnosti a posedávajúc na lavičkách „sníva" 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. Keď je človek vystavený tlaku utrpenia, je legitímne, že hľadá úľavu.

Ako sa môžeme skamarátiť s neznesiteľnou realitou a prestať unikať?
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. Škoda, že nemáme viac psychoterapeuticky liečených pacientov. Úspešne psychoterapeuticky liečení pacienti vnášajú do spoločnosti viac sebareflexie a empatie.

Aké sú podľa vás najhlbšie ľudské túžby, ktoré zásadne ovplyvňujú naše správanie? Napríklad 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, môcť sa ohraničiť voči druhým, byť autonómnym, autentickým a uchovať si svoju dôstojnosť. Pocit bezpečia úzko súvisí s napĺňaním našich vzťahových prianí. Ide o potrebu emocionálneho kontaktu, potrebu byť súčasťou nejakej sociálnej skupiny, prejavov náklonnosti a pocitu vlastnej dôležitosti. K nim ešte treba pridať pudové priania. Podľa etológov máme väčšie množstvo pudov než zvieratá.

Prečo to niekomu vo vzťahoch ide akosi ľahšie a niektorí stále zakopávajú?
Pre to, ako človek utvára svoje vzťahy, sú rozhodujúce prvé roky života. Svedčí o tom množstvo empirických dôkazov. Obzvlášť rozhodujúci je prvý rok: na túto skúsenosť sa nedokážeme vedome rozpamätať, ale nevedome nás ovplyvňuje v tom, aké emócie máme sklon prežívať vo vzťahoch. Na základe týchto raných skúseností sa

„Snažím sa nemať vo veciach hneď jasno."

môže stať, že niekto je nenásytný po dôkazoch lásky, náklonnosti, vernosti alebo naopak, pohŕda vzťahmi, drží si odstup. Iný si získava náklonnosť nadmerným opatrovateľským správaním; ďalší môže byť veľmi nedôverčivý a s hrôzou očakáva, že bude zneužívaný, týraný a opúšťaný.

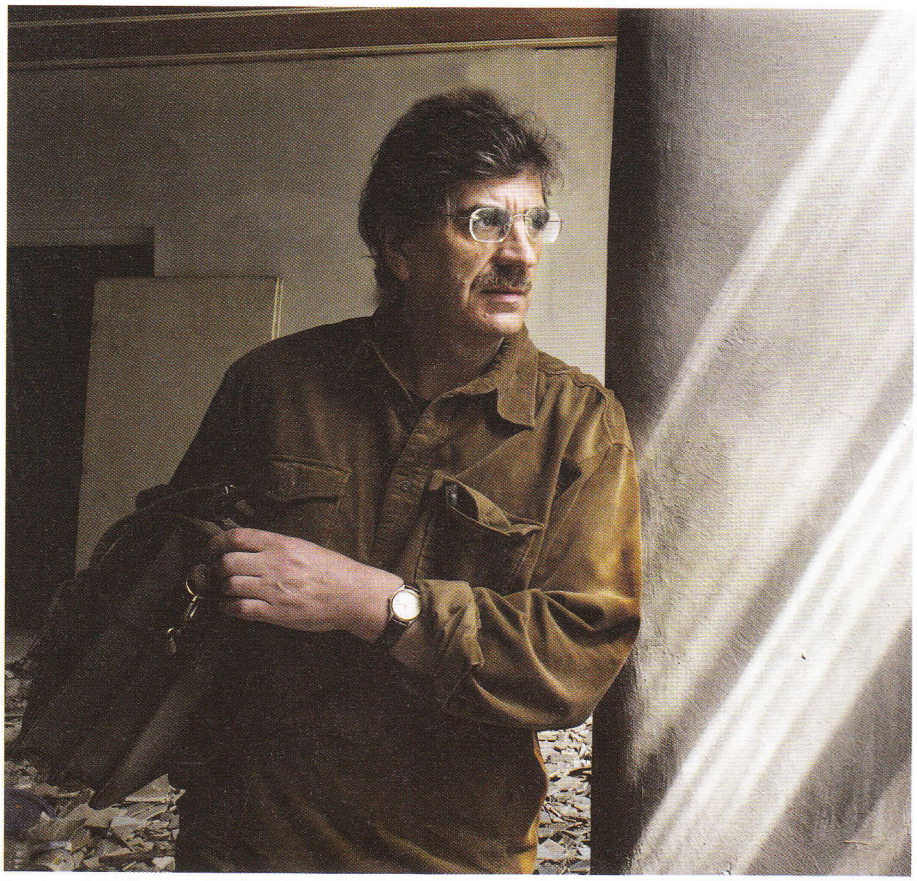
Ako vás vnútorne zmenili roky práce s ľudskou dušou?
Spolupreživať príbeh určitého človeka je podľa mňa istým typom putovania – cesty, ktorou sa necháme viesť. Je to spojené s množstvom emócií, keď sa vciťujeme do sveta toho druhého, do jeho životnej skúsenosti, povahy a situácie. Aby sme si to mohli dovoliť, potrebujeme k tomu istotu, že sa kedykoľvek môžeme vrátiť do svojho vlastného vnútorného, usporiadaného sveta. Lebo tie svety druhých ľudí sú niekedy veľmi smutné, 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. 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.

Depresie sú čoraz častejšie, ľudia sa sťahujú do seba a nemajú záujem riešiť veci verejné. Prečo je to tak?
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. Výskyt ťažkých foriem depresie zostáva, zdá sa, v posledných desaťročiach rovnaký.

Čo hovoria výskumy?
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. 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. Napríklad nedostatok pohybu. Ukazuje sa, že 30 minút rýchlej chôdze alebo pomalého poklusu denne má antidepresívny účinok a pôsobí aj proti niektorým úzkostným stavom.

Keď sledujete v televízii našich politikov – nestáva sa vám, že sa vám podvedome 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 navyše jedna z našich dcér je tiež z odboru a do hĺbky sa zaoberala obrannými mechanizmami, problematikou sebaklamu, vrátane jeho vplyvu na komunikáciu.

Zastali ste sa dievčaťa, ktoré vláda a celá krajina obviňovali z toho, že je klamárka. Aj vy ste sa pre mnohých stali klamárom.
Máte určite na mysli Hedvigu Malinovú. Keďže som ju liečil z posttraumatickej stresovej poruchy 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 o tom, že bola naozaj zbitá do bezvedomia, že polícia od nej vymáhala priznanie, že skutok sa nestal, že neskôr bola aj drasticky zastrašovaná. Pre vládu Roberta Fica bolo zrejme nepríjemné znášať kritiku zo zahraničia, že sa jeho strana spojila do koalície s nacionalistami, tak sa rozhodla k neštandardnému a neférovému kroku: ešte



pred právoplatným uzatvorením policajného vyšetrovania predstúpili pred verejnosť a Hedvigu lživo obvinili, že je klamárka. Prepólovali obeť na páchateľku, onálepkovali 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 SIS za nešťastnú náhodu spôsobenú „samovznietením" auta. Keď som sa oboznámil so všetkými faktami v kauze Hedvigy a nadobudol som istotu v tom, ako sa veci majú, vyžiadal som si od nej súhlas hovoriť verejne o tom, čo som zistil.

Ako táto kauza ovplyvnila váš 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 a pozorovať, aký vplyv na obyvateľstvo majú dezinformácie od štátnych autorít. Mimoriadna skúsenosť.

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). Záujemcovia môžu nájsť veľa spoľahlivých informácií v knihe M. Vrabcovej – Hedviga. Konrád Lorenz by im možno ešte poradil: nájdite si aspoň jedného priateľa/priateľku medzi Maďarmi, budete odolnejší voči nenávistnej propagande, z ktorej ťažia nacionalisti.

Mám rada tento citát: „Sme blázni, celý svet blázni. A v ústave nie sme, pretože je nás toľko."

Človek je veľmi rozporuplná bytosť. Má v sebe schopnosť lásky i nenávisti, vie obetavo opatrovať a chrániť, ale aj týrať a mučiť. Vie byť poslušný aj pri deštruktívnych príkazoch, ale i vzdorovať. Tragické je, keď spoločnosť podľahne „uletenému" vodcovi-diktátorovi a začne fungovať ako šialený organizmus. 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 dočinenia s paradoxom. Poslušnosť k autorite, inak evolučne určite užitočná vlastnosť, môže viesť k zhubným dôsledkom, ak sú vodca a pravidlá vyšinuté.

Marián Geišberg povedal v rozhovore pre NB, že ako umelec hľadá tvorivú inšpiráciu práve v komplexoch a vo svojej nevyrovnanosti so svetom.

Ingmar Bergman, slávny švédsky filmový a divadelný režisér, pár rokov pre smrťou poskytol interview, v ktorom hovorí, ako v detstve trpel, že matka mu neprejavovala lásku a vyhýbala sa dotyku s ním. Naopak ako boli rodičia 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 psychiatrii 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, ktorý mal tiež otca tyrana, mal aj výtvarné nadanie, po ktorom túžil, svet by sa mohol vyvíjať inak.

Ste vy, renomovaný psychiater, v tomto bláznivom svete a vo svojom 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.

Jozef Hašto

Patrí medzi kľúčové osoby slovenskej psychiatrie. Narodil sa 8. mája 1949 v Banskej Štiavnici. Pôsobí ako primár Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Trenčíne. Venuje veľa úsilia búraniu predsudkov o psychiatrii, ktoré mnohým ľuďom bránia včas vyhľadať odbornú pomoc. V roku 1990 pôsobil na ministerstve zdravotníctva ako poradca pre psychiatriu, je autorom viacerých odborných publikácií, ktoré boli preložené aj do cudzích jazykov. V roku 2009 dostal cenu Biela vrana za občiansku odvahu, profesionalitu a ľudskosť v prípade Hedvigy Malinovej a cenu Ligy za duševné zdravie.

Zdroj: Wikipédia, Aliancia fair play