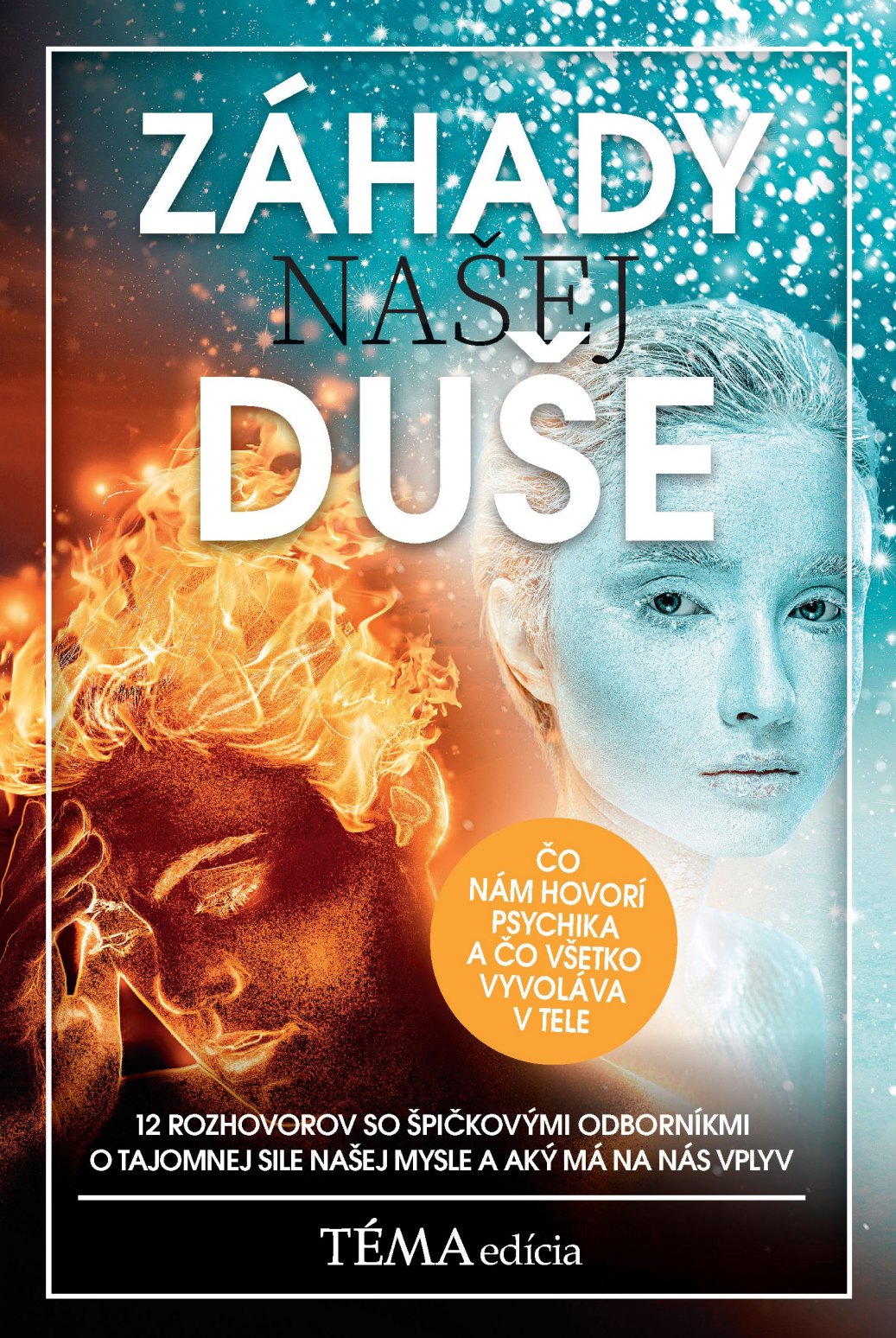


ZÁHADY NAŠEJ DUŠE



ČO
NÁM HOVORÍ
PSYCHIKA
A ČO VŠETKO
VYVOLÁVA
V TELE

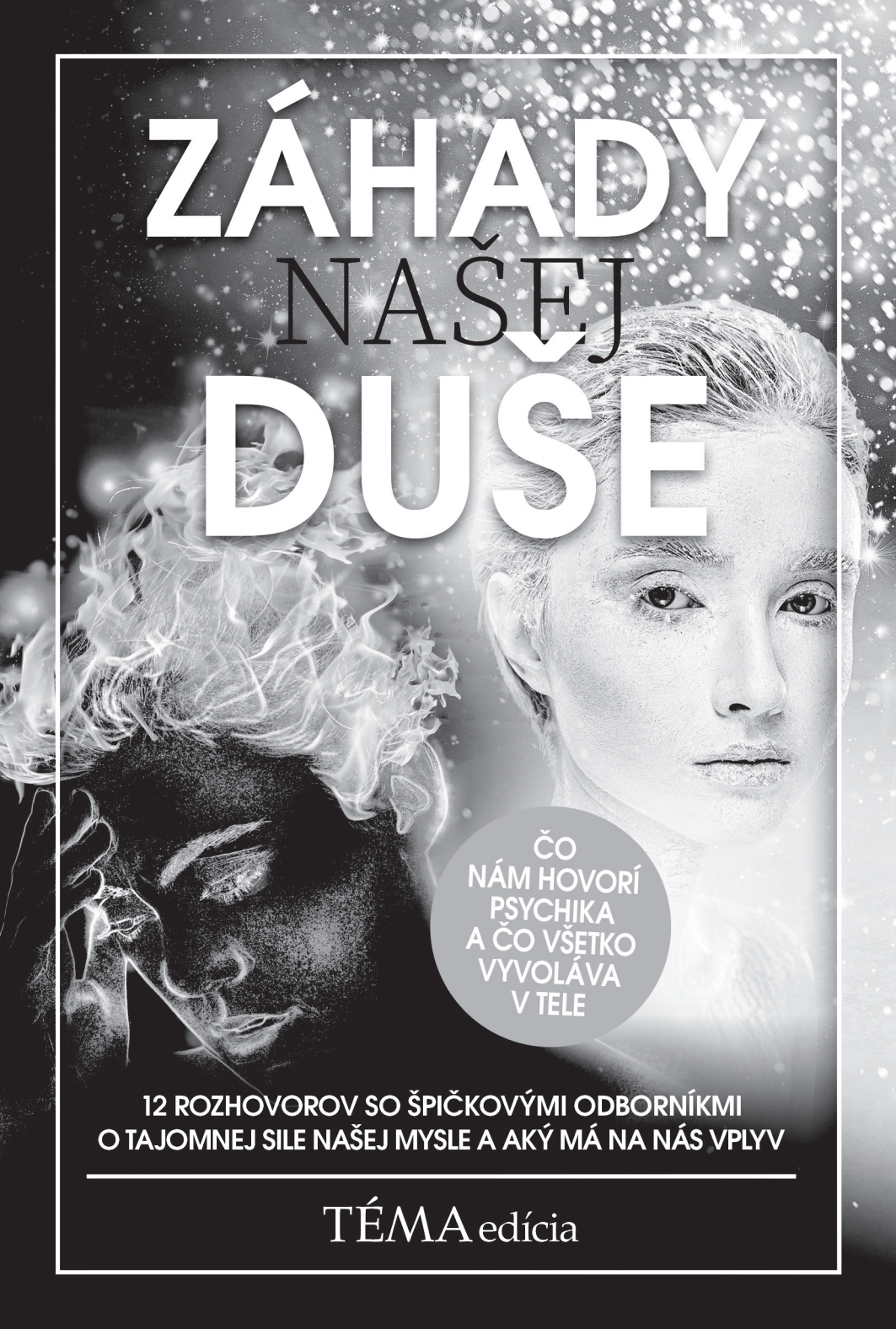
12 ROZHOVOROV SO ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKMI
O TAJOMNEJ SILE NAŠEJ MYSLE A AKÝ MÁ NA NÁS VPLYV

TÉMA edícia

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov a vydavateľa.

ISBN 978-80-8254-117-8

ZÁHADY NAŠEJ DUŠE



ČO
NÁM HOVORÍ
PSYCHIKA
A ČO VŠETKO
VYVOLÁVA
V TELE

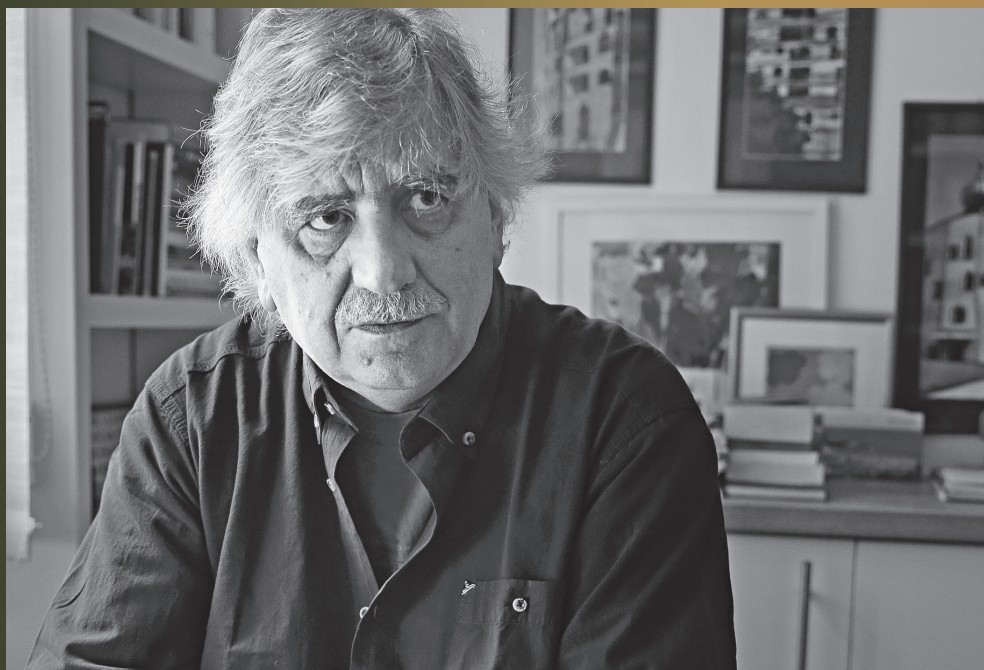
12 ROZHOVOROV SO ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKMI
O TAJOMNEJ SILE NAŠEJ MYSLE A AKÝ MÁ NA NÁS VPLYV

TÉMA edícia

Rozhovory so slovenskými odborníkmi na dušu, ktoré sme vybrali do novej knihy z edície TÉMA, sú v mnohých smeroch viac než poučné. Dozviete sa z nej napríklad aj to, že každý z nás má v sebe temnú aj svetlú stránku osobnosti, a asi si viete predstaviť, čo tým myslíme. Takzvaná temná triáda, teda psychopatia, narcizmus a machiavelizmus, sú charakteristické bezcitnosťou, emočnou vyprahnutosťou, nízkou úctou k druhým, manipuláciou, kým svetlá triáda hovorí o opačnej alternatíve, takže súvisí so súcitom, s empatiou, prívetivosťou či altruizmom. Pochopiteľne, nie je úplne vhodné deliť ľudí na temných či svetlých, ale jedno je isté, a dokonca podložené aj výskumom – u ľudí stále prevládajú svetlé stránky. Našťastie, priam sa derie na jazyk. Alebo také obyčajné snívanie – vedeli ste, že sa sníva každému? Ženy si zo svojich snov pamätajú viac a na rozdiel od mužov ich majú o niečo intenzívnejšie a emočne pestrejšie, kým mužské sny bývajú častejšie spojené s agresívnym správaním, so súbojmi či zápasmi. Čo nie je až také prekvapivé, všakže? Ale že pre psychológa môže byť to, čo sa nám sníva, ten najvzácnejší materiál, je vcelku prekvapivé aj pre nás. Naše myšlienky totiž môžeme ovládať, môžeme si povedať, keď na niečo nechceme a nebudeme myslieť, naše emócie môžeme potlačiť či zavrhnúť. Sen však nie je pod našou kontrolou, je to spontánny produkt našej psychiky a práve on dáva objektívnu informáciu o tom, čo sa v nás odohráva a s čím zápasíme. Naše telo je síce vybavené reakciami z čias lovcov a zberačov, dnes však zažívame úplne iné veci, ktoré nás stresujú. A náš organizmus na ne reaguje ako vtedy, keď za stromom číhal predátor, a spustí fyziologické procesy, akoby nám išlo o život. Keď je toho už priveľa, môže sa to prejavíť na našom fyzickom a psychickom zdraví. Preto je dôležité počúvať svoje telo, poznať svoje potreby a hlavne poznať samého seba. A práve k tomu vám môže pomôcť aj kniha, ktorú práve držíte v rukách. ■

PRÍJEMNÉ ČÍTANIE VÁM PRAJE

REDAKCIA TÝŽDENNÍKA TÉMA



Prof. MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD.
PSYCHIATER

” Keď sa povie povaha, tak v bežnom
ponímaní sa ľuďom vybaví charak-
terové vlastnosti danej osoby a všetko, čo
s tým súvisí. A v tomto je každý človek
do značnej miery jedinečný, hoci máme
mnoho spoločných črít. A možno to niekoho
prekvapí, ale spoločné vlastnosti máme
dokonca aj s cicavcami všeobecne.”

Ako vzniká povaha

Čo spôsobuje to, že sme takí, akí sme?
Platí, že vrana k vrane sadá, alebo že
sa protiklady priťahujú? A predurčuje
nás povaha na výber povolania?

Sangvinik, melancholik, cholerik a flegmatik – tak kedysi klasifikoval štyri typy osobností Hippokrates. Je jeho rozdelenie dnes už prekonané?

Tá hypotéza vznikla v štvrtom storočí pred našim letopočtom, je teda vyše dvetisíc rokov stará a dnes máme celkom iné poznatky o ľudskom tele, fungovaní mozgu aj psychike. Chvályhodné však je, že Hippokrates už vtedy vychádzal z telesnosti, pretože tie štyri temperamenty mali podľa jeho teórie spôsobovať miešanie telesných tekutín (*išlo o krv, žľč a hlien, pozn. red.*).

Dnes sme teda k odpovedi na otázku „ako vzniká povaha“ bližšie, ako bol Hippokrates?

To síce áno, ale odpoveď rozhodne nie je jednoduchá. Je to poriadne zamotané a existujú viaceré pohľady na to, ako sa vlastne ľudská povaha formuje. Keď sa povie povaha, tak v bežnom ponímaní sa ľuďom vybaví charakterové vlastnosti danej osoby, ktoré sa týkajú jej správania, emócií, presvedčení, jej myšlienkového sveta, vnímania reality a hodnotenia vonkajšieho sveta, ostatných ľudí aj seba samého. A v tomto je každý človek do značnej miery jedinečný, hoci máme mnoho spoločných črt. A možno to niekoho prekvapí, ale spoločné vlastnosti máme dokonca aj s cicavcami všeobecne.

Ako sa súbor jedinečných vlastností zrodí?

Je to výsledok genetiky a osobnej skúsenosti. Každý má jedinečnú genetickú výbavu, dokonca aj pri súrodencoch sa gény dokážu nakombinovať vo veľmi širokej palete variability. Rovnakú genetickú výbavu majú len jednovaječné dvojčatá, ale aj tie môžu mať do istej miery rozdielne povahy. Každý z nás si totiž prechádza veľmi individuálnou životnou

skúsenosťou. Tá sa zapisuje do našich pamäťových stôp, kde vytvára jedinečné neuronálne štruktúry a nastavuje našu reaktivitu. A k tej genetike a osobnej skúsenosti by som pridal aj epigenetiku. Je to mladý a veľmi zaujímavý vedný odbor, ktorý hovorí o tom, ako na niektoré naše gény, na ich aktivitu alebo útlm vplýva prostredie. Napríklad matkine správanie má vplyv na fungovanie niekoľkých stoviek génov v nervovom systéme. Najviac je preskúmaný vplyv na fungovanie génov, ktoré riadia naše stresové reakcie. Ukazuje sa však, že epigenetické zmeny sú zvrátiteľné a ovplyvniteľné, máme ich do určitej miery vo vlastných rukách.

Epigenetiku teda máme aspoň sčasti v našich rukách, genetiku neovplyvníme, a čo životná skúsenosť? Vieme ju v istom zmysle ovplyvňovať?

Pri životnej skúsenosti je obrovská variabilita toho, čo si odnesieme a čo všetko formuje našu osobnosť. Patrí sem výchova, zážitky, vzťahy, skrátka všetko, s čím sa počas života stretávame. Ako som povedal, životná skúsenosť vedie k určitému na-

staveniu fungovania neuronálnych sietí a určitým prepojeniam, ktoré determinujú to, ako sa človek správa, prežíva, reaguje a koná v istých situáciách. Často sú to podvedomé reakcie. Ale späť k vašej otázke. Nevieme, aké situácie nám život pripra-

„Povaha je kombináciou genetiky a osobnej skúsenosti.“

ví, vieme však do istej miery ovplyvniť naše reakcie, dokonca aj tie neuvedomované, keď si ich začneme uvedomovať. Keď zámerne zmeníme svoje správanie a vystavíme sa novým interakčným skúsenostiam, mení sa aj aktivita našich génov v mozgu a prepojenia medzi neurónmi. To sa deje aj pri

psychoterapii. Človek, ktorý pozná sám seba, svoje vnútro a snaží sa uvedomiť si, prečo reaguje v niektorých situáciách tak, ako reaguje, dokáže vedome novým spôsobom spracovávať podnety, emócie a zmeniť tú reakciu.

Ovplyvňuje nás životná skúsenosť od narodenia? Prvé roky života si predsa nepamätáme...

Zážitky z prvých dvoch rokov života sa síce neukladajú do našej vedomej pamäti, preto si nepamätáme, ako nás kočikovali alebo prebalovali, to však neznamená, že sme o ne prišli. To, že si rané detstvo nepamätáme, súvisí s vývojom hipokampu, teda časťou mozgu, ktorá je zodpovedná za naše vedomé spomienky a dozrieva vo veku od dvoch do štyroch rokov. Zážitky, ktoré získavame predtým, ako sa hipokampus vyvinie, sa ukladajú do nevedomej, implicitnej a procedurálnej pamäti. Hoci si na ne nevieme vedome spomenúť, to, čo sme prežívali počas prvého či druhého roka nášho života, sa odráža napríklad v tom, ako komunikujeme s ľuďmi, akú máme mimiku a gestá, či sa pozeráme iným do očí alebo sa takému pohľadu vyhýbame, aké máme pocity a očakávania v kontakte s druhými.

„Zásadný vývoj je od detstva do ukončenia puberty.“

Útle detstvo je teda veľmi dôležité?

Určite áno, pretože aj zážitky a udalosti, ktoré si nevieme vedome vybaviť, nás formovali a často nás zásadným spôsobom ovplyvňujú aj v dospelosti. Preto veľmi záleží na tom, s akými zážitkami sa dieťa počas vývoja stretávalo, ako dlho tie zážitky pôsobili a tiež aj v akom veku sa s nimi stretávalo.

Dá sa povedať aj to, ako dlho sa vyvíja povaha?

Dá sa povedať, že najzásadnejší vývoj prebieha od už spomínaného útleho detského veku až do ukončenia puberty. Aj preto máme v psychiatrii pravidlo, že poruchy osobnosti nediagnostikujeme až do nástupu ranej dospelosti. Aj keď je pravda, že keď sa neskôr robí diagnostika, tak sa často zistí, že už v detstve alebo predpubertálnom období sa prejavovali odchýlky od normy, ktoré naznačovali poruchu osobnosti. Do ukončenia puberty je povaha dosť menlivá a môže sa to ešte všelijako vyvinúť. Do hry vstupujú rôzne faktory, ktoré môžu významne ovplyvniť, v akej podobe sa osobnosť zastabilizuje. V dospelosti sa to spravidla už len jemne koriguje, niektoré črty sa stávajú dominantnejšími, iné sa môžu potlačiť, ale podstata osobnosti sa už nejako zásadne nemení. Teda v prípade, že sa človek nestretol s nejakou silnou traumou alebo, naopak, v tom lepšom prípade s mimoriadne kvalitným dlhodobým vzťahom.

Trauma môže zmeniť osobnosť?

Silné traumatické zážitky môžu viesť k zmene osobnosti aj v dospelosti. Takisto sa môže stať, že sa osobnosť zmení po prekonaní ťažkej psychickej poruchy, ako sú schizofrénia, schizoafektívna porucha, ťažká psychotická depresia, mánia a podobne. Môžu viesť k podobným zmenám ako silná psychická trauma. Človek sa stane po ich prekonaní iným, ale nie preto, že by tam zostali zvyšky ochorenia, môže to byť v dôsledku toho, že si pamätá, ako sa cítil, čo robil v narušenom stave alebo v dôsledku hrôzy, ktorú zažíval. Môže to viesť k tomu, že človek potom zostáva opatrný, utiahnutý, ustráchaný, odťažitý. Ale stretol som sa aj s prípadmi, keď po epizóde schizofrénie sa človek stal ucelenejší, slobodnejší.

Dá sa povedať, akou mierou sa podieľa na našej osobnosti genetika?

Ukazuje sa, že je to zhruba päťdesiat na päťdesiat – polovicu našej osobnosti má na svedomí genetika a polovicu životná skúsenosť a epigenetika. Ale v rôznom životnom období sa ten pomer môže meniť. Avšak ani tú našu genetickú dispozíciu by sme nemali vnímať tak, že je to dané a už s tým nič nenarobíme. Naopak, ide o interakciu s prostredím a tá môže byť veľmi rôznorodá. Výskumy vplyvu genetiky a prostredia pri poruchách osobnosti sa robia porovnávaním zhody medzi jednovaječnými a dvojvaječnými dvojčatami a pri rôznych osobnostných typoch sa heritabilita, teda dedivosť, pohybuje medzi 30 – 70 percentami. Zvyšok do 100 percent ide na vrub vplyvov prostredia, hlavne skúseností s ľuďmi.

Hovoríte, že s tou genetikou to nie je pevne dané. Životná skúsenosť nás teda môže napokon vyformovať do celkom inej osobnosti, ako nám genetika predurčila?

Dokonca to bolo modelovo skúmané na makakoch. Rizikové mláďatá s genetickými sklonsmi k úzkosti a depesiám po narodení dali do adopcie takým samičkám, ktoré boli „supermatkami“, mali vynikajúce opatrovateľské a rodičovské správanie. Napokon sa z nich vyvinuli také jedince, ktoré výborne fungovali v kolektívoch.

Takže rodičovský vzor a výchova zohrávajú silnú rolu?

Určite áno, ale to sa tiež počas života mení. V útlom detstve je vplyv rodičov výrazný, ale v období puberty stráca na sile. Dieťa sa začína osamostatňovať, odpútava sa od rodičovských vzorov a požiadaviek, vyhľadáva kontakty s vrstovníkmi, zbiera nové skúsenosti, čo je absolútne prirodzené. Tu je

dôležité, aby mal adolescent šťastie na vrstovníkov, pretože dobré rovesnícke prostredie v mnohých prípadoch dokáže vyvážiť fakt, že má doma problémové vzťahy s rodičmi. Preto by mal mať každý mladý človek dobrého kamaráta rovesníka. Môže si nájsť aj dobrú partiu kamarátov, kde si mladí neubližujú, ale sa navzájom podporujú. Prípadne sem môže zapadať aj dospelý vzor v podobe trénera, učiteľa, akéhosi mentora. Trochu zjednodušene sa dá konštatovať, že náš mozog môžeme

chápať ako komunikačný orgán, ktorý má naprogramované určité základné vrodené afektívno-motivačné systémy, k tomu schopnosť učiť sa, uchovávať si skúsenosť a nad tým ešte určitý integratívny potenciál.

**” V detstve je
vplyv rodičov
výrazný, v puberte
sa stráca.”**

Keď sme pri výchove, nemáte pocit, že sa z toho stáva veda? Existuje množstvo prístupov, rodičia často nevedia, ktorý spôsob výchovy je ten správny a hlavne, ako sa v tom vyznať.

Súhlasím s tým, že dnes je na túto tému veľa kníh. A nie o všetkých sa dá povedať, že vylepšujú rodičovstvo. Vedecky vieme, čo deti potrebujú, túto oblasť máme celkom dobre prebádanú, ale nie každá kniha o výchove sa drží empirického výskumu a faktov. Traja americkí psychoterapeuti Kent Hoffman, Glen Cooper a Bert Powell, ktorí sa dlhé roky venujú komplexnému výskumu vývinovej psychológie, všetky svoje zistenia zhrnuli vo vynikajúcej knihe Kruh bezpečného rodičovstva (vyšla aj v slovenčine vo vydavateľstve F v roku 2018, pozn. red.).

Hovoríte, že máme vedecky celkom dobre prebádané, čo deti potrebujú. Čo to teda je? Láska, neha, pochopenie?

Nazval by som to prirodzené opatrovateľské správanie zo strany rodičov, v prvom roku života hlavne matky. Aby bola duševne prítomná, dostupná, privolateľná, aby vedela správne vyhodnotiť signály, ktoré dieťa vysiela smerom k nej, reagovala na jeho potreby a vedela ich uspokojiť primerane jeho vývojovému obdobiu. Ako dieťa rastie, tak v 2. až 3. roku sa v ňom aktivuje program rozvíjania autonómie, má tendenciu viac skúmať svet, odpútava sa, osamostatňuje a to mu tiež treba v zdravej forme umožniť. Vtedy už má byť rodič v role takého vzdialenejšieho pozorovateľa, sprievodcu životom, ktorý nechá dieťa budovať si samostatnosť, skúmať svet a svoje možnosti, ale je k dispozícii v prípade potreby. V zásade však deti nepotrebujú žiadnu prísnu drezúru, pretože sú nastavené tak, že zohľadňujú empatického, prajného a realisticky opatrného rodiča. Je fascinujúce, ako deti v prvých rokoch života prirodzene vplávajú do kultúrneho mikrosвета danej rodiny. A ak je ten svet kompatibilný s vonkajším svetom, tak nie je problém.

” V zásade deti nepotrebujú žiadnu prísnu drezúru.”

A kedy býva problém?

Problém vzniká, keď dieťaťu chýba bezpečný prístav a bezpečná základňa u rodičov alebo opatrovateľov. Čo tým myslíme? Bezpečným prístavom je rodič, ktorý je k dispozícii dieťaťu pre uspokojenie jeho potreby „chráň ma“, „upokoj ma“, „teš sa so mňa“, „usporiadaj moje pocity“, a ak je dieťa väčšie a už sa aktívne vzdďaľuje, tak je to „potrebujem, aby si uvítal môj

návrat k tebe“. Funkcia rodiča ako bezpečnej základne znamená prijímať prejavy autonómie a skúmových tendencií dieťaťa, „potrebujem podporu môjho skúmania a objavovania“, k čomu patrí aj „dohliadať na mňa“, „teš sa zo mňa“, „pomôž mi“, „užívaj si to so mnou“. Rodičovská funkcia bezpečného prístavu a bezpečnej základne je narušená vtedy, keď je rodič dlhodobo alebo situačne neprimerane ustrašený, smutný, zlostný, netrpezlivý, ľahostajný. Potom môže dochádzať k rôznym formám zlého zaobchádzania s dieťaťom. K fyzickému alebo emočnému týraniu, telesnému alebo duševnému zanedbávaniu, či dokonca k sexuálnemu zneužívaniu. Výskumy ukazujú, že takéto deti potom aj v dospelosti častejšie trpia psychickými a psychosomatickými poruchami. Ako ochranný faktor pôsobí, ak mali aspoň jeden dlhodobý kvalitný vzťah.

Peknú vetu ste povedali, že deti v zásade nepotrebujú žiadnu prísnu drezúru. Ale asi by sme im mali stanoviť nejaké hranice, nie? Lebo už som sa stretla aj s liberálnou výchovou, keď je všetko dovolené.

Ak dieťa prekročí únosné hranice, ohrozuje seba alebo druhých, malo by dostať informáciu, že zašlo príďaleko, spolu s vysvetlením, prečo je také správanie nevhodné. Deti sa učia aj odpozorovaním, preberajú vzorce správania od rodičov. Dospelí si to často neuvedomujú, ale to, čo sa im nepáči na správaní detí, môže byť detská verzia správania dospelých. Skrátka, rodič je vzorom pre dieťa, či už kladným, alebo záporným. Viete, ako zistíte, že to robíte dobre? Zo zdravého dieťaťa vyrastie empatický človek so schopnosťou primerane si presadzovať svoje potreby, s rešpektom voči potrebám druhých, slobodný v spoznávaní seba aj v skúmaní sveta.

O endorfíne sa hovorí ako o hormóne šťastia, testosterón zas môže zvyšovať agresivitu. Ovplyvňujú nás aj hormóny?

Veľmi. Existuje aj výskumný smer endokrinologická psychiatria. Naše emócie a správanie úzko súvisia s hormonálnymi reguláciami. Keď zvládame nejakú záťažovú situáciu, pomáhajú nám stresové hormóny. Pri stave pokoja, pohody, spokojnosti, bezpečia sa uplatňujú zase iné hormóny vrátane endorfínu. Ukazuje sa, že v tejto oblasti stále máme čo bádať. V poslednom čase som sa venoval poznatkom o hormóne oxytocín, hovorí sa mu aj hormón blízkosti, dôvery či lásky. Naladuje na pohodu, pokoj, na vnímavosť na sociálne signály. Dokonca aj u malých detí sa zúčastňuje na procese upokojenia, keď sa plačúce bábätko upokojí, keď ho mama vezme do náručia. Oxytocín je aj neurotransmitter a zohráva dôležitú úlohu pri prenose informácií do významných regulačných oblastí mozgu, ktoré sú zodpovedné za usmernenie človeka, jeho fungovanie a správanie. Skrátka, ukazuje sa, že tento hormón môže mať vplyv na sociálne interakcie a vzťahy ako také. Spomenuli ste testosterón. Ten u dospelých mužov a prekvapujúco aj u žien zaistuje záujem o sex. A jeho vyššie hladiny u mužov zrejme hrajú rolu aj pri sklone k agresívnemu správaniu.

„Vzťahy sú stabilnejšie, ak obaja majú spoločné črty.“

Ľudia si niekedy dávajú robiť osobnostné testy, aby zistili, na akú profesiu majú predpoklady. Má to zmysel?
Myslím si, že áno, pretože osobnostné predpoklady zohrávajú rolu pri výbere profesie. Samotár a individualista, ktorý sa

v spoločnosti druhých necíti dobre, sa nehodí na tímovú prácu v kolektíve. Človeku s obsedantno-kompulzívnymi rysmi, ktorý má rád poriadok, plány a systém, by sa mohla páčiť kariéra v armáde alebo práca v úrade. Keď je niekto komunikatívny a rád sa stretáva s ľuďmi, môže byť čašníkom, predavačom, manažérom či iným zamestnancom v službách. A ten, kto má dobre vyvinuté opatrovateľské schopnosti, zručnosti, starostlivosť o druhých, hodí sa na profesiu opatrovateľa, učiteľa či zdravotnej sestry. Zvedavý a húževnatý človek môže byť výskumníkom alebo vedcom. Určite nie je dobré ísť proti svojej povahe a cítiť sa v zamestnaní nešťastný.

A čo partnerské vzťahy? Platí, že vrana k vrane sadá, alebo sa priťahujú protiklady?

Toto je dosť prebádaná oblasť. Protiklady sa síce možno spočiatku priťahujú, ale tieto vzťahy nebývajú dosť stabilné. Ukazuje sa, že partnerské vzťahy sú najstálejšie, ak obaja majú spoločné črty a majú pocit, že v tom druhom objavujú niečo, čo dôverne poznajú u seba. Vtedy je tam väčší súlad a porozumenie. Dôležité sú aj spoločné oblasti záujmu. Významný je tiež poznatok, že ak jeden z partnerov má bezpečnú vzťahovú väzbu, profituje z toho aj druhý. Ale má to svoje hranice. Ťažkosti, ku ktorým dochádza v partnerstve s problémovou osobnosťou, pekne opísali klinickí psychológovia Johnson a Murray v knihe Bláznivá láska.

Pripomenuli ste mi film Hodíme sa k sebe, miláčik? s Brejchovou a Brodským, v ktorom počítač vypočítal partnerskú zhodu, napokon to však nezafungovalo. U nás sa tiež vysielala reality šou, kde partnerov dávali dokopy psychológovia, sociológovia a podobne na

základe vykalkulovanej zhody, ale ak sa nemýlim, neklaplo to. Ako to?

Pretože do hry vstupujú aj fyzické atribúty a to, čomu hovoríme chémia.

V úvode ste mi povedali, že niektoré črty máme spoločné s cicavcami. Ktoré to sú?

Americký neurobiológ estónskeho pôvodu Jaak Panksepp sa tým zaoberal celý život. Nielenže sa on sám venoval skúmaniu správania cicavcov, integroval poznatky aj ostatných vedcov a vyšli mu z toho zaujímavé závery. Z toho, čo doposiaľ vieme z fungovania človeka a ostatných cicavcov, máme spoločných sedem motivačno-afektívnych systémov, ktoré fungujú v našom mozgu, ale my si to môžeme zjednodušiť na povahové črty.

Napríklad?

Jedným z nich je systém vyhľadávania, zvedavosť, teda túžba skúmať, spoznávať a objavovať nové veci, pátrať po nepoznanom. Ďalším je systém hnevu, keď potrebujeme zahnať niečo nepríjemné, odstrašiť nepriateľa, presadiť sa voči druhému. Treťou spoločnou črtou je strach, ktorý nás upozorňuje na to, keď je niečo nebezpečné, bolestivé, nedá sa to zvládnuť, je lepšie sa tomu vyhnúť. Ako cicavce tiež máme spoločný systém slasti, ktorý úzko súvisí so sexualitou a s inými pôžitkami. Ďalšou spoločnou črtou je starostlivosť, teda opatrovateľské správanie sa voči druhému človeku, obzvlášť sa aktivuje u rodičov voči dieťaťu, ale aj medzi partnermi. Zaujímavé je, že to, na koľko je človek schopný poskytovať starostlivé správanie v dospelosti, je formované tým, koľko a ako kvalitnej starostlivosti sa nám dostalo v detstve.

Zvedavosť, hnev, strach, slasť a starostlivosť. Ktorá je ďalšia?

Žiaľ a panika. Úzko súvisí s potrebou blízkosti, dostupnosti druhého. Prejavuje sa aj u celkom malých detí, napríklad dieťa mladšie ako rok, ktoré by sa ocitlo samé doma, začne automaticky plakať. Prejav žiaľu zvýši šancu, že privolá jedného z rodičov. Určite ste si všimli, že rovnako to funguje napríklad pri mačiatkach – ak necítia na blízku mamu, mraučia. A keď sa malé dieťa stratí na ulici, prepadne panike.

A posledná spoločná črta?

Je ňou hra, ktorá tvorí jeden zo základov sveta každého mláďaťa a túžba po hre nám zostáva aj v dospelosti. Hra je spojená s radostnými pocitmi, ak si vybavíte psie mláďatá, tak tie sa zvyknú navzájom neustále hrať kľbčiť. Hra je zároveň spôsobom, ako sa oboznamujeme so svetom, testujeme vlastné možnosti a schopnosti, používame stratégiu, kombinujeme, rozvíjame svoje zručnosti. Dospelým sa niekedy môže zdať, že keď sa kľbčia dvaja súrodenci, nejde o hru, ale súperenie. Treba ich nechať, je to zdravé pre prirodzený vývin. Samozrejme, nemajú si spôsobovať bolesť. Dokonca aj rodičia, ktorí pristúpia na takýto hravý zápas s dieťaťom, môžu zažiť veľa zábavy. Je dobré, ak nevyhrá zakaždým ten istý, pretože ten, čo príliš často prehráva, sa môže cítiť utláčaný a časom sa mu hra môže spájať s negatívnymi pocitmi. Ideálne je, ak je to päťdesiat na päťdesiat, teda ak každý zažije aj výhru, aj prehru. Človeka to pripravuje na reálny život. ■

Prof. MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD. (1949)

Popredný slovenský psychiater. Narodil sa v roku 1949 v Banskej Štiavnici. Medicínu vyštudoval na Karlovej univerzite v Prahe. 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 viacerých vedeckých, odborných aj populárno-vedeckých kníh a článkov. Je ženatý, má dve dcéry.