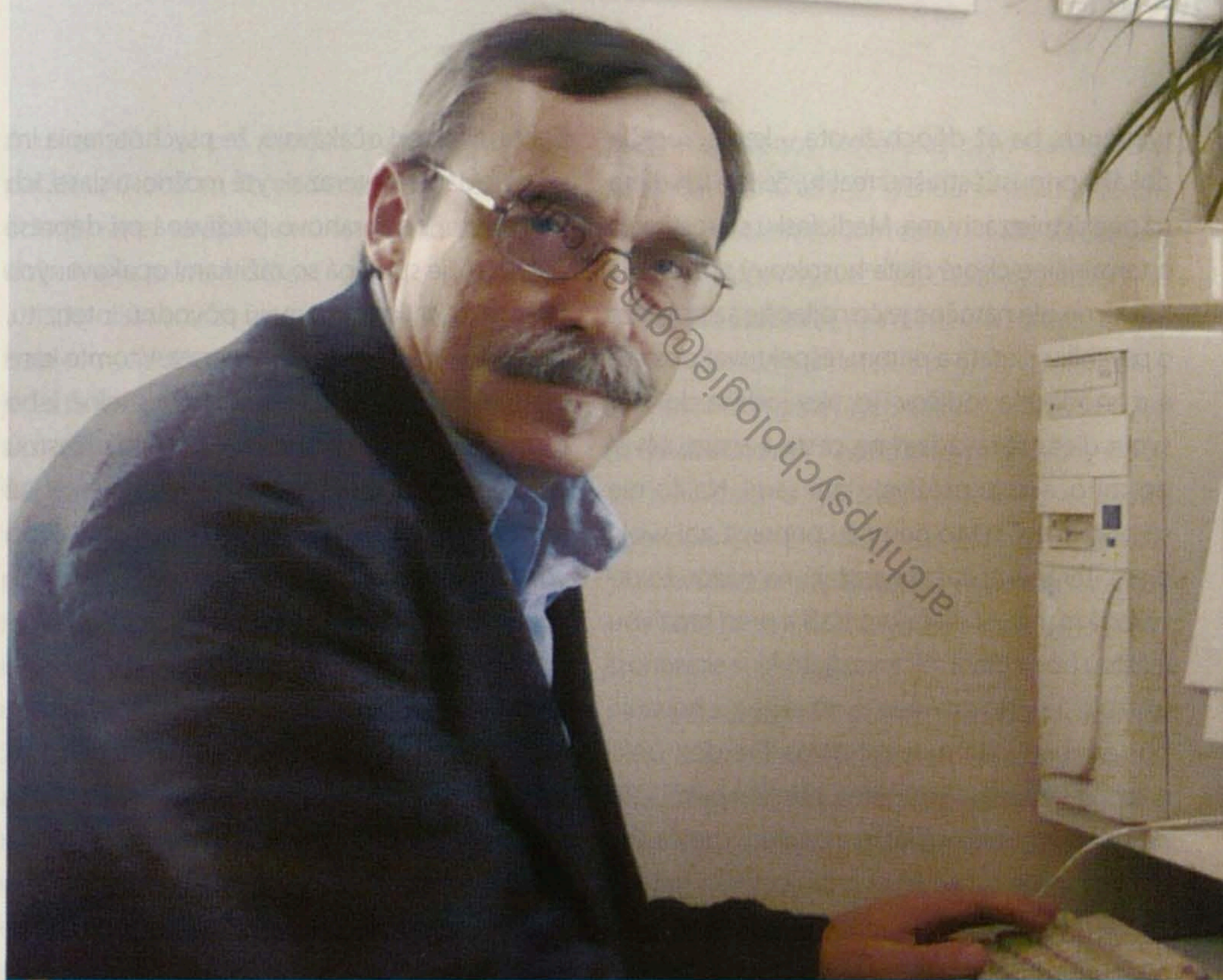


*Milí čitatelia,  
v tomto pokračovaní seriálu  
vám predstavujeme popredného  
slovenského psychológa, profesora  
klinickej a forenznej psychológie  
a pôsobiaceho na Katedre  
psychológie FF UK v Bratislave,  
prof. PhDr. Antona Heretika, CSc.*

## RODINNÝ MÝTUS?

Keď si mám vybaviť nejaký zážitok z detstva, vybavím si vždy svojho otca sediaceho za písacím stolom a píšuceho nejakú vedeckú prácu. Všade naokolo musí panovať posvätné ticho, ani do vedľajšej miestnosti nesmie nik vstúpiť, aby ho nerušil. Tento kolorit ticha, veľkej knižnice, písacieho stroja a pracujúceho otca sa mi zafixoval natoľko, že som ho jednak s rešpektom obdivoval, ale na druhej strane som si uvedomil, že týmto smerom sa v budúcnosti určite nechcem uberať. Vtedy som nadobudol presvedčenie, že sa chcem zaoberať niečím, čo je živé a chcem pracovať s ľuďmi. Ešte počas vysokoškolského štúdia psychológie som síce na chvíľu zakotvil na pôde výskumu v Psychologickom ústave FF UK v Bratislave, no po krátkom čase som vedel, že teória nie je to pravé a presedlal som na klinickú psychológiu. Za štart svojej profesionálnej kariéry preto považujem až nástup na Psychiatrickú kliniku FN v Bratislave k profesorovi Guensbergerovi.

Paradoxom však je, že takým väčším oblúkom sa predsa len do istej miery k otcovmu archetypu vraciam a sám seba pristihnem, ako ho v rôznych činnostiach napodobňujem a pritom predmetom nášho záujmu sú rôzne vedné odbory (otec sa venoval ekonómii a ja psychológii). Mám rád svoju knižnicu, pracovňu a dosť času venujem odborným publikáciám... Čiže, darmo sa v živote dovoláme prevratnej zmeny, gény, alebo ako to nazývame v psychológii, rodinný mýtus, nás sprevádzajú po celý život a len tak nepustia.



**prof. PhDr. Anton HERETIK, CSc.**

## PSYCHOLÓGIA MÁ OBROVSKÝ POTENCIÁL (AJ) PRE PSYCHIATRIU

Ako som už spomínal, v rozhodovaní kam smerovať svoje profesionálne kroky rozhodlo presvedčenie, že chcem pracovať so živými ľuďmi a pre ľudí. To mi ponúkla Psychiatrická klinika FN v Bratislave. Ešte v čase, keď som nemal ukončené štúdium, pracoval som tam ako sanitár pre náročné práce a mal som pocit, že kliniku poznám dôverne, od základov. Moja kariéra bola (a je) o tom, čo môžu klinickí psychológovia ponúknuť psychiatrii a psychiatrickým pacientom. Zažil som na vlastnej koži nie príliš vábnu príchuť doby, keď psychológovia boli tí, ktorí používajú testy a fungujú „laboratórnym“ spôsobom. Prišla našťastie doba, keď je psychológ začlenený do odborného tímu a vnímaný ako rovnocenný partner. Myslím, že to súvisí do istej miery aj s konkrétnym pracoviskom – akú pozíciu tam psychológia zastáva a aká dôležitosť

sa jej pripisuje. Na klinike, kde som pracoval, pôsobil profesor Dobrotka – jeden z priekopníkov slovenskej klinickej a forenznej psychológie. On vyzdvihol náš odbor na náležitý a opodstatnený piedestál. Každý psychológ, ktorý príde pracovať na psychiatriu, si však musí vybojovať a obhájiť pozíciu a presvedčiť ľudí, zväčša medicínsky vzdelaných, že psychológia má čo ponúknuť a jej potenciál je využiteľný nielen v klasickej psychodiagnostike (spomínané testy), ale aj v psychoterapii, doliečovaní a vôbec v komplexnej starostlivosti o pacienta.

## PSYCHIATRIA JE ZVLÁŠTNY ODBOR...

Psychiatrickí pacienti často produkujú to, čo by sme mohli nazvať nechcený humor. Ich špecifické verbálne či neverbálne prejavy vyvolávajú úsmev. Ale nie je to žiaduci či nebudaj pozitívny jav. Aj skúsený psychiater či psychológ sa však niekedy neubrání a vníma isté situácie ako humorné.

## Vzdelanie, atestácie

- 1965 – 1968 Stredná škola v Bratislave
- 1968 – 1973 Filozofická fakulta UK v Bratislave, odbor psychológia
- 1977 FF UK v Bratislave, rigorózum (PhDr.)
- 1986 FF UK v Bratislave, ašpirantúra (CSc.)
- 1990 FF UK v Bratislave, habilitácia (doc.)
- 2001 FF UK v Bratislave, inaugurácia (prof.)
- 1977 atestácia z odboru klinická psychológia
- 1980 – 1985 výcvik v dynamickej psychoterapii
- 1995 – 1998 výcvik v procesorientovanej psychoterapii

## Priebeh praxe, pedagogické pôsobenie

- 1971 – 1972 Psychologický ústav FF UK Bratislava
- 1973 – 1985 Psychiatrická klinika FN Bratislava
- od r. 1985 Katedra psychológie FF UK Bratislava
- 1991 – 1992 predseda Akademického senátu FF UK
- 1993 – 1998 vedúci Katedry psychológie FF UK Bratislava
- 2004 člen Vedeckej rady FF UK v Bratislave
- 2005 Znalecký ústav forenznej psychológie pri FF UK v Bratislave

## Publikačná činnosť

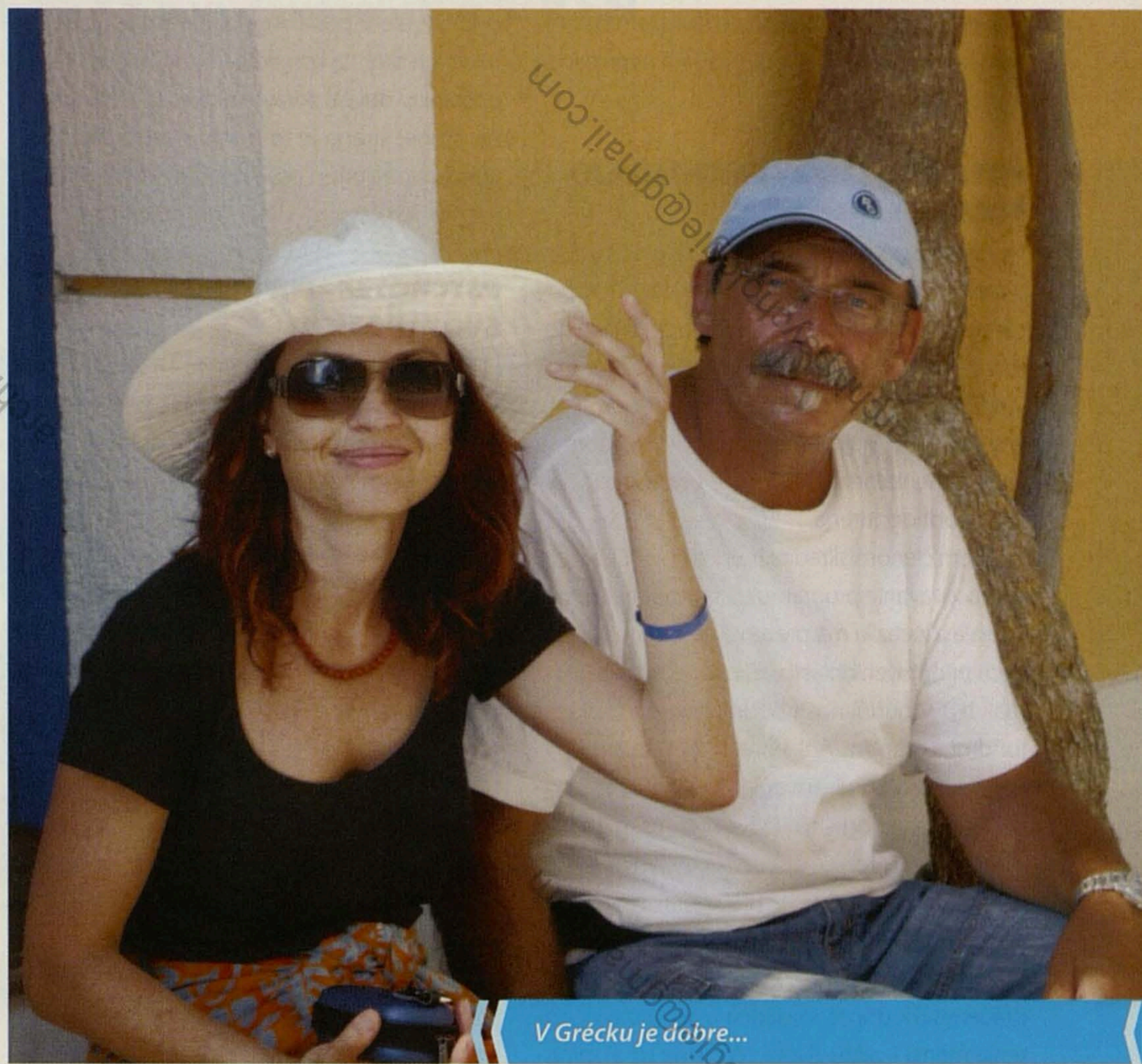
- autor a spoluautor viac ako 100 článkov v domácich a zahraničných vedeckých časopisoch z oblasti psychopatológie, psycho-terapie, forenznej psychológie, atď.
  - autor a spoluautor 7 monografií a vysokoškolských učebníc – oblasť psychodiagnostiky, forenznej psychológie, epidemiológie, klinickej psychológie
- ## Členstvo v organizáciách, odborné a profesijné aktivity
- od r. 1973 člen Slovenskej psychologickéj spoločnosti

Táto stránka ma natoľko zaujala, že sme asi pred 30 rokmi na podnet profesora Guensbergera začali túto oblasť skúmať a vyvinuli sme celkom užitočnú a dodnes používanú diagnostickú pomôcku – test vtipov – slovných aj kreslených, pomocou ktorého sa dajú diagnostikovať poruchy myslenia, emotivity u schizofrénnych, depresívnych a ďalších psychiatrických pacientov.

Psychiatria je však aj odbor, ktorý pre charakter a vážnosť ochorení prináša aj tragédie. Myslím, že každý psychiater aj psychológ má pacienta, ktorý suicidoval. Je to tá najsilnejšia profesionálna udalosť, ktorú musíme zažiť a je potrebné sa s ňou vyrovnáť. Prichádza pocit viny a najrôznejšie emócie, ale musíme tým jednoducho prejsť. Existuje aj rozsiahla odborná literatúra o tom, prečo je duševné zdravie psychiatrov a psychológov v ohrození. Vysoké riziko suicidality je jeden z hlavných dôvodov a tie tragédie počas praxe ozaj prichádzajú. Ale patrí to k profesii, a tak ako sa so smrťou a umieraním musí vyrovnáť napríklad onkológ, tak aj psychiater či psychológ. V oblasti psychoterapie je povinnosť supervízie samozrejmosťou, časté sú sedenia s kolegami, kde analyzujeme zvolené postupy a hľadáme cestu ako pomôcť. Raz darmo, v psychoterapii je osobný vklad omnoho vyšší ako v iných formách liečenia a keď sa nedostaví želaný úspech, hľadáme v tom osobné, ľudské zlyhanie.

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE NIE JE LEN OTÁZKOU MEDICÍNY

Azda viac ako nejaké vedecké objavy, ktoré by si zasluhovali Nobelovu cenu, sú dôležité posuny v myslení verejnosti vo vzťahu k duševnému zdraviu. Je to dôvod, prečo sa tak intenzívne v rámci Ligy za duševné zdravie venujeme problematike stigmatizácie a tabuizácie psychológie a psychiatrie. Vývoj je pozitívny a odráža ho už len to, akým spôsobom dostáva táto téma priestor v médiách a ako sa o nej diskutuje. Zmeny nastali aj v oblasti starostlivosti o pacienta. Pozrime sa len na to, ako sa menila doba hospitalizácie.



V Grécku je dobre...

Súčasný stav je taký, že sa výrazne skrátila aj pri ťažkých poruchách, ako sú napríklad psychózy. Prišli účinnejšie lieky, starostlivosť o pacienta nadobúda oveľa komplexnejší charakter, fungujú denné stacionáre, psychoterapia, rehabilitácia... Do procesu liečby sú začleňovaní nielen lekári a stredný zdravotnícky personál, ale aj psychológovia, liečební pedagógovia, sociálni pracovníci. Začína sa to chápať tak, že duševné zdravie nie je len otázkou medicíny, ale aj spoločnosti.

## SOM „SEZÓNNY“ ROBOTNÍK

Moja partnerka je psychiatricka, takže či chceme alebo nechceme, aj v súkromí a vo voľnom čase sa nevyhneme diskusiám o práci a klientoch.

Keďže táto profesia prináša veľké riziko vyhorenia a stresu, snažíme sa relaxovať dosť intenzívnym spôsobom, najmä čo sa týka kultúrneho vyžitia. Milujeme divadlo a kino. Pokiaľ situácia dovoľuje, veľa čítam. Hovorím si, že som tzv. sezónny robotník. Mám obdobia, keď sa venujem štúdiu odbornej literatúry (najmä počas semestra), ale potom príde sezóna, kedy čítam nárazovite beletriu. Štós kníh si brávam aj na dovolenky a vtedy čítam tempom kniha/deň. Veľmi si to viem užiť a vychutnať. Rád, aj keď väčšinou neúspešne, rybáčim. Okrem toho je mojou vášňou cestovanie a zo športových aktivít mi ako veľká láska z detstva prirástol k srdcu futbal. Musím priznať, že som vystriedal veľa futbalových partíí, a síce

- od r. 1973 člen Slovenskej lekárskej spoločnosti
- 1990 – 2002 podpredseda výboru Psychiatrickej spoločnosti SLS
- 1990 – 2002 podpredseda výboru Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti
- od r. 1997 člen Slovenskej komory psychológov
- 2002 predseda Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti
- od r. 2006 člen výboru Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti
- od r. 2006 člen výboru Psychiatrickej spoločnosti SLS
- od r. 1980 – súdny znalec v odbore psychológia

- 1993 – lektor výcvikov v dynamickej psychoterapii SIPP
- člen redakčnej rady časopisov Alkoholizmus a drogové závislosti, Psychiatrie pro praxi, Československá psychológia, Česká a slovenská psychiatrie (2007), Psychiatria psychoterapia, psychosomatika
- od r. 1991 - vedenie workshopov v profesionálnych zručnostiach – verbálna a neverbálna komunikácia, riešenie konfliktov, zvládanie času a stresu, obchodné rokovanie, verejné vystupovanie, budovanie tímu a. i.

- 2005 člen Akreditačnej komisie Ministerstva zdravotníctva SR
- 1996 člen Akreditačnej komisie pre humanitné vedy pri SAV
- 2004 – 2008 člen komisie grantovej agentúry VEGA

## Ocenenia

- Cena Literárneho fondu za najlepší odborný preklad 1998
- Cena Literárneho fondu za najlepšiu vedeckú monografiu 2005
- Cena E.Guensbergera 2004, 2008

vládzem menej ako kedysi, ale dokážem byť vyrovnaným súperom či spoluhráčom napríklad aj mojich detí.

### POZITÍVNE ZMENY PRICHÁDZAJÚ POMALY

Systém podpory zo strany rezortu zdravotníctva a investície do jednotlivých odvetví medicíny nie sú dobré. Ochrane mentálneho zdravia sa dostáva len na okrajovej pozornosti. Vidíme to jednak v porovnaní s inými medicínskymi odbormi, ale aj s ostatnými krajinami. Časť medicíny, ktorá sa venuje mentálnemu zdraviu je ekonomicky vysoko podhodnotená.

Som členom akreditačnej komisie MZ SR pre vypracovanie programu ďalšieho vzdelávania. Zaujala a zarazila ma prezentácia piatich základných prioritných oblastí v zdravotníctve, ktoré by mali byť v budúcnosti podporené európskymi fondmi a grantmi. Ani jedna sa netýkala duševného zdravia! Uznávam dôležitosť a prioritné ponímanie onkologických či kardiovaskulárnych programov či problematiku úrazov. Myslím si však, že realita v oblasti psychického zdravia podložená epidemiologickými štúdiami a prieskumami, ktoré sme robili, jasne ukazujú, aká je morbidita, práceneschopnosť, invalidita a ako tieto ochorenia menia kvalitu života. Mali sme už aj ministra zdravotníctva psychiatra, no nepomohlo to. Nástup pozitívnych zmien je veľmi pomalý.

Keď sa mám dotknúť odboru, v ktorom sa realizujem, teda psychoterapie, často má nálepku drahej a luxusnej liečby. Vnímajú to tak aj zdravotné poisťovne a pritom je rad indikácií, keď je psychoterapia liečbou číslo 1, alebo je aspoň rovnako dôležitá ako farmakoterapia. Krajiny ako Holandsko, Nemecko..., sú v tomto ďaleko pred nami, pôsobí tam oveľa viac psychiatrov ale aj psychológov, ktorí sú aktívni v oblasti prevencie a poskytujú „prvú pomoc“ osobám, ktoré sú na hranici zdravia a choroby. U nás panuje názor, že psychoterapia je luxus rozmazaných ľudí zo západu, ktorí už len z princípu, že sa to má, navštevujú psychoanalytika. Tento predsudok často možno aj odradí ľudí, ktorí pomoc naozaj potrebujú.

### ALARMUJÚCI STAV?

Je len nízke percento ľudí, ktorí majú jasne prítomné známky depresie alebo úzkostnej poruchy a len veľmi málo osôb v takomto štádiu vyhľadá odbornú pomoc. Zistili sme, že výskyt depresie v regiónoch Slovenska je nepriamo závislý od hustoty siete psychiatrov. Čím viac ich na danom území pôsobí, tým je väčšia šanca na podchytenie a vyliečenie ochorení. Napríklad aj klinická psychológia patrila vždy medzi atraktívne

odbornosti, ale v poslednej dobe presun záujmu mladých skôr na komerčné firmy, hoci by radšej pôsobili v oblasti zdravotníctva. Je to škoda, no na druhej strane je to pochopiteľné. Pozitívne vnímam záujem o psychoterapeutické výcviky, napriek ich časovej a finančnej náročnosti.

### PSYCHOTERAPIA OBHÁJILA SVOJU POZÍCIU

Rozširuje sa repertoár metód a smerov, čoraz viac ľudí ma o ňu záujem. V minulosti bola táto disciplína hrubo podceňovaná a výcvik bežal viac-menej na amatérskej, neoficiálnej úrovni. So vznikom Psychoterapeutickej spoločnosti sa situácia zmenila. Veľkým víťazstvom pre nás je, že psychoterapia bola MZ SR akceptovaná ako certifikovaná činnosť. Na vykonávanie psychoterapie, nie podpornej, ale špeciálnej, musí mať záujemca patričné vzdelanie. Je to v platnosti od roku 2007, hoci sme sa o to usilovali najmenej 10 rokov predtým a už od vzniku spoločnosti sme sa snažili osvojiť si európske zákony a normy definujúce kritériá výcviku v psychoterapii. Dosiahli sme teda akceptáciu oficiálnymi orgánmi, čím vieme odraziť prípadné z minulosti pretrvávajúce námietky odporcov psychoterapie, že sme „spolok záhradkárov“, ktorý si vymyslel kritériá a funguje na vlastnú päsť.

### KEĎ JE PRÁCA POSLANÍM

Pôsobím prevažne v pedagogickej oblasti, ale aj psychoterapii – zväčša jeden deň v týždni mám svojich klientov a vediem psychoterapeutický výcvik. Venujem sa tiež výskumu, naposledy to boli dve epidemiologické štúdie, pripravuje sa tretia. Vyšla nám odborná kniha Klinická psychológia, ktorú som zostavil spolu so synom a kolektívom ďalších osemnástich autorov. Som na toto dielo veľmi hrdý, učebnica predstavuje také naše krédo a zhrnutie, čo považujeme v klinickej psychológii, aj vo vzťahu k psychiatrii, internej medicíne, onkológii... za významné. Nielen ja, ale celá stredná a mladšia generácia klinických psychológov.

Profesia, ktorú som si vybral, ma stále baví a naplňa. Človek si uvedomuje samozrejme jej spoločenské a finančné podhodnotenie. Tým, že som celý profesionálny život strávil v „nevýnosných“ rezortoch ako je zdravotníctvo a školstvo, prijal som to ako svoje poslanie. Aj keď som odišiel z psychiatrickej kliniky na akademickú pôdu, naďalej udržiavam kontakty s kolegami z pracoviska a ostatnými psychiatrami, a tým že učím, pripravujem ďalších odborníkov, aby mohli pôsobiť v oblasti klinickej psychológie.

-kh-

foto: archív redakcie a profesora Heretika

### Narodený:

- 19. júla 1950 v Bratislave

### Rodina:

- manželka Andrea – psychiatricka
- syn Anton – psychológ
- syn Tomáš – architekt
- nevlastní synovia – Andrej študuje medicínu, Dávid a Adam navštevujú gymnázium
- pes Hero a kocúr Bengy

### Znamenie :

- Rak

### Životné krédo:

- Lao'c vraj povedal : „V noci sa mi snívalo, že som motýľ. Teraz neviem, či som človek, ktorému sa snívalo, že bol motýľom, alebo motýľ, ktorému sa sníva, že je človek.“

### Nesplnený sen:

- chytiť pstruha, tak cez 50 cm

### Najobľúbenejšie jedlo a nápoj:

- syry, olivy, červené víno

### Najobľúbenejšie hudobné dielo/interpret:

- Beatles, B. Dylan, blues

### Najobľúbenejší režisér:

- W. Allen. P. Almodóvar

### Najobľúbenejší maliari:

- J. Miró, S. Dali

### Najobľúbenejší literárny autor:

- J. Orten, S. Zweig, M. Kundera, I. Yalom

### Najkrajšie miesto na svete:

- grécke ostrovy

### Najväčší vzor:

- s prekvapením zisťujem, že nemám

### Najobľúbenejší vtíp:

- židovské anekdoty, napr.:  
Vyjde Kohn pred dom a oserie ho vták. Vzdychnie si: „a iným spievajú.“
- Vybehne Kohn na dvor, trhá si vlasy a vykrikuje k nebu : „Bože, prečo ma takto tresceš – obchod mi krachuje, dcéru mám škaredú, ženu sprostú, prečo si ku mne taký nespravodlivý.“ V tom sa rozhrnie oblôha, objaví sa sa starec so sivou bradou a pýta sa: „A kedy som slúbil, že budem spravodlivý?“