

Psychológ Anton Heretik: Slováci sa radi sťažujú, aj keď sa majú dobre

Na obale učebnice súdnej psychológie pózuje pri rybačke - aby si čitatelia nemysleli, že sa zaoberá výhradne násilím. Známý psychológ, profesor ANTON HERETIK je odborník, ktorého fascinuje extrémna agresivita, no jeho záber je širší. Marcový deň duševného

Miloš Krekovič



1. máj 1969, Bratislava. Trištvrté roka po tom, ako do Československa vtrhli ruské tanky, študenti Filozofickej fakulty pripravili akciu, ktorá bola viac než recesiou. Sprievod, ktorým sa oslavoval socialistický sviatok práce, spestrili tým, že namiesto

Na obale učebnice súdnej psychológie pózuje pri rybačke - aby si čitatelia nemysleli, že sa zaoberá výhradne násilím. Známý psychológ, profesor ANTON HERETIK je odborník, ktorého fascinuje extrémna agresivita, no jeho záber je širší. Marcový deň duševného zdravia je stvorený na rozhovor o chorobách a poruchách psychiky, aj o tom ako ich liečiť v čase, keď sú v spoločnosti stále stigmou a tabu.

Médiá vo vás vidia experta na vraždy. Zvykli ste si?

Agresivita ma fascinuje a tiahne sa mojim odborným životom ako téma, na ktorú pozerám z rôznych uhlov. Ale môj primárny obor je klinická psychológia, aj súdneho znalca robím popri povolani. Učím na škole a zaoberám sa aj inými témami, napríklad úzkostnými stavmi a depresiou, a venujem sa aj psychoterapii.

Čo o nás hovorí štúdia o rozšírení depresie?

Najviac závažnej depresie sa vyskytuje v mestách, čo je pochopiteľné. No boli aj významné rozdiely, napr. regionálne, ktoré je ťažšie vysvetliť.

Napríklad?

Najvyššia miera depresie bola v Nitrianskom a Trenčianskom kraji, najnižšia v Banskobystrickom a Košickom. Paradox je, že okolo roku 2002 či 2003, keď bola na Slovensku nezamestnanosť osemnásť percent, sme v regiónoch, kde bola najvyššia, zistili najnižší výskyt depresie.

Čím to vysvetľujete?

Niekde sa nezamestnanosť stala akýmsi životným štýlom. V dedine, kde je polovica nezamestnaných, to človek až tak neprežíva ako veľké osobné zlyhanie. V mestách, kde je nižšia, je zase horšia reakcia. Netreba preto robiť zjednodušené závery medzi tým, čo sa deje v spoločnosti a tým, aká je depresia. Spoločenské vplyvy sa spravidla lámu cez iné znaky a kritériá, osobnostné, vzdelanostné a iné.

Je pravda, že depresie je u nás široko-d'aleko najviac?

V mnohých ohľadoch boli naše zistenia vyššie ako v iných európskych štúdiách. Nešlo však o takzvanú veľkú, psychotickú depresiú, skôr to boli depresívne problémy, keď ľudia nemajú všetky znaky depresie, ale sťažujú sa na depresívne symptómy. Videli sme za tým kultúrne rozdiely. Keď sa u nás niekoho spýtate, ako sa má, povie, že sa má zle, málokto ako Američania povie, že sa má vynikajúco. Jednoducho sme kultúra, ktorá sa rada sťažuje. Druhá vec asi súvisela s vtedajšou atmosférou v spoločnosti. Napriek tomu, že v tom čase SA začal ekonomický boom, ľudia hovorili, ako sa tu žije zle. Václav Havel to nazval blbá nálada.

Ako sú na tom s depresiou naši susedia?

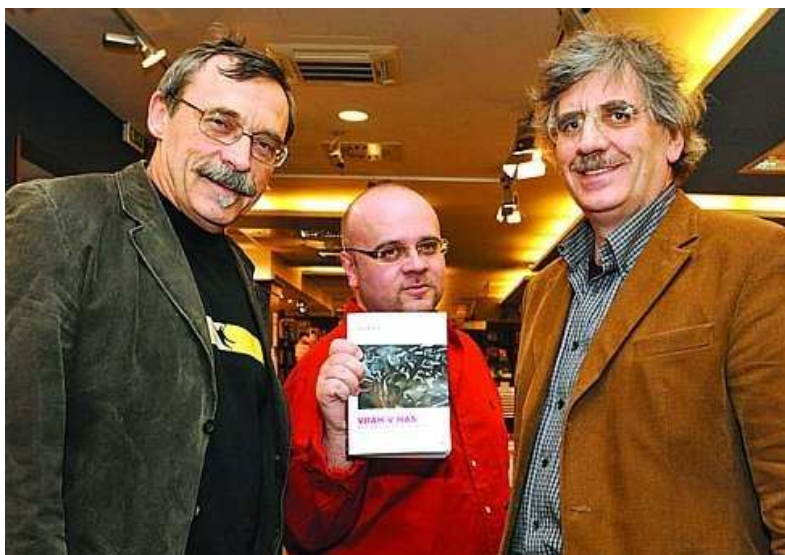
Najväčšia záhada sú Maďari. Majú najvyšší výskyt samovrážd a depresií v Európe, čo je niečo, nad čím si aj ich odborníci dlho lámú hlavy. Vyšlo to aj nám, keď sme porovnávali Slovákov a maďarskú menšinu. Išlo však o rozdiely v malej depresii a depresívnych symptómoch, nie vo veľkej psychotickej depresii.

Môže byť za tým maďarčina, ktorá je v regióne jedinečný, osamelý jazyk?

Je veľa interpretácií. Úlohu hrajú aj kultúrne postoje k samovražde. Ak je niekde súčasťou povedomia, že samovražda je spôsob, ako riešiť problémy a veľa známych ľudí tak ukončilo život, určite to vplýva na mieru samovrážd. U Maďarov to nie je len náhodný údaj, ukazuje sa to dlhodobo a v Európe je to zvláštne.

Čo si myslíte o alternatívnych spôsoboch psychoterapie, ktorú sú dnes v móde?

Výcvik v psychoterapii sa riadi určitými kritériami. Občas sa však stáva, že niekto začne vystupovať ako psychoterapeut, no nemá ani patričné vzdelanie, výcvik. Dokonca beží aj súdny proces proti liečiteľovi, ktorý vystupoval ako psychoterapeut.



S propagátorom kníh Dadom Nagyom a psychiatrom Jozefom Haštom na krste novinky Američana Davida. B. Bussa Vrah v nás. Anton Heretik k nej napísal predslov

Kde sú hranice vedy?

Čo deje medzi klientom a terapeutom, je zložitý proces, ktorý je ťažšie overiť ako povedzme účinok lieku. Iná vec je, čo je terapia a čo je ezoterika, alternatívne liečiteľstvo. Napriek pokroku medicíny, magické myslenie stále hrá veľkú úlohu, ľudia vyhľadávajú veštcov, liečiteľov. V Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti sa preto snažíme definovať, čo je a čo nie je psychoterapia, aké smery pokladáme za vedecky podložené.

Ako sú postihované tie nevedecké?

Jednak to je nedovolené podnikanie a ide aj o to, že tí ľudia môžu ublížiť. Môžu ísť liečiteľskými postupmi na choroby, ktoré rozhodne nemôžu ovplyvniť. Sľubujú napr. vyliečenie človeku s rakovinou a zabrániť, aby vyhľadal lekára. To sa týka aj psychických chorôb. Je každého voľba, či sa rozhodne pre alternatívny spôsob, lenže často sa nerozhodne slobodne, lebo je pod vplyvom porúch, ktoré má.

Liečiteľ povie: peniaze som od nikoho nebral, s kamarátmi sme šli na chatu, so sebou si predsa môžeme robiť, čo chceme. Čo sa mu dá dokázať?

Samozrejme, ľudia vždy budú experimentovať, hľadať niečo nové, nezažité. To je dôvod, prečo stále experimentujú s psychotropnými látkami.

Psychotropnú látku LSD v 60. rokoch používali vedci pri terapiách. Ak by dnes nebola zakázaná, mal by tento výskum perspektívu?

Malo to pozadie vedecké a politické. Jedna cesta bola skúmať psychické poruchy, ktorým sa podobajú mnohé zážitky po požití halucinogénov. Iná cesta bola, ako cez tieto stavy človeka terapeuticky viesť, pomôcť mu. Samozrejme, bola otázka, aké sú riziká zneužitia drog. Spoločnosť zaujala postoj, že sú príliš veľké a tak sa psychotropné látky ako podporné prostriedky pre terapiu postupne zakázali. V USA žijúci slávny český psychiater Stanislav

Grof začal na zmenené stavy vedomia namiesto LSD používať metódu zvanú holotropné dýchanie. Otázka však nie je, ako človeka do týchto stavov dostať. Ide o to, ako s materiálom, ktorý sa vynorí, pracovať.

Aké sú riziká?

Ak vám ktosi ponúkne zážitkový pobyt kdesi na chate s holotropným dýchaním a nie je to psychoterapeut, nevie, čo môže spustiť, ak napríklad máte dispozície k psychickému ochoreniu. Keď prišla móda takzvanej da Silvovej metódy, čo je spôsob meditácie na hraniciach relaxácie a hypnotického stavu, nezodpovedným liečiteľom sa stávalo, že u ľudí spustili psychotické reakcie.



Vyše tisíc respondentov rozprávalo v najrozsiahlejšom výskume depresie u nás. Na snímke autori kníh, ktoré výskum interpretujú. Zľava: docent Ján Pečeňák, docent Alojz Ritomský, profesor Vladimír Novotný a Anton Heretik so synom Antonom Heretikom mladším.

Aké psychoterapeutické školy využívate?

Je veľká diskusia o tom, či sa držať nejakého úzkeho smeru, alebo nie. Dnes je však skôr tendencia k integratívnosti, čiže hľadať účinné faktory, ktoré majú jednotlivé smery spoločné.

Bol by som váš klient, mal by som konkrétny problém. Ušili by ste mi terapiu na mieru?

Na začiatku psychoterapie sa robí takzvaný kontrakt. Nie je len o tom, ako často bude človek chodiť, koľko ho to bude stáť, je tu otázka, čo chceme dosiahnuť. Klientovi hovorím, že budeme pracovať napríklad na jeho rodinnej minulosti, s jeho snami, a podobne. On sa rozhodne, či to berie alebo nie a až potom môžeme začať spolupracovať.

Má mať terapeut na vlastnej koži odžitú, ako metóda funguje?

Už od čias žiakov Sigmunda Freuda je povinnosťou, že kto chce robiť psychoterapiu, musí prejsť vlastnou, dlhodobou terapiou. Tam sám na sebe zažije, aké to je. Má aj odhaliť vlastné

slabé miesta, ktoré by vo vzťahu ku klientom mohli byť problémom.

Existuje terapia, ktorú človek zvládne sám?

Keď Freud napísal slávnu knihu o analýze snov, dlhé roky sledoval vlastné sny a analyzoval súvislosti s jeho stavmi, životom. Sú pokusy o autoinštruktážne tréningy na podporu duševného zdravia, ale skutočná psychoterapia sa vždy deje vo vzťahu dvoch ľudí.

Čo skúma forenzná psychológia?

Zaoberá sa subjektívnou stránkou zlyhania. Tým sa líši od sociológie, kriminológie, kriminalistiky. Jej otázka je, prečo sa človek stane páchatelom a obeťou trestného činu - i keď zaoberá sa nielen trestným právom, ale aj inými oblasťami.



Na vernisáži obrazov českého sexuológa Iva Pondělíčka.
Druhým umelcom v zábere je filmár Dušan Hanák.

Vrážd sú plné televízie, aké o nich kolujú mýty?

Mýtus je, že vraždy páchajú zločinci z povolania alebo ľudia, ktorí v lese a v parku prepadnú obeť, ktoré nepoznajú. Naopak, väčšinou sa vraždy dejú medzi ľuďmi, ktorí sa dobre poznajú. U nás sa z nich asi polovica udeje medzi príbuznými.

Dá sa porovnať „typická slovenská vražda“ pred rokom 1989 a po ňom?

Trochu sa mení motivácia vrážd. Napríklad pribudlo vrážd, ktoré boli motivované ziskom, zrazu bolo k dispozícii viac majetku, o ktorý sa dalo usilovať. Pribudli vraždy páchané strelnými zbraňami, častejšie sa vyskytujú vraždy spáchané v organizovanej skupine. Nový zvláštny fenomén je nájomná vražda. Väčšinou sa deje v rámci organizovaného zločinu, ale stáva sa aj súčasťou uvažovania ľudí. Posudzovali sme dva prípady, kde ľudia, ktorí nepatrili k organizovanému zločinu, hľadali niekoho, kto by odstránil ich príbuzného. Našťastie sa tomu podarilo predísť.

Má v niečom oporu klišé, že vrah sa vracia na miesto činu?

To hrá úlohu len u sériových vrahov. Existujú hypotézy, ktoré sa používajú pri profilovaní neznámych páchatel'ov, ako tipovať teritórium, kde vrah pôsobí, aké miesta si vyberá a čím ho priťahujú. Na Slovensku je to zriedkavý fenomén, ale napríklad americká FBI má veľkú databázu sériových vrahov a snažia sa určiť spoločné črty ich správania.

S akým výsledkom?

Väčšina sériových vrahov sú ľudia s ťažkou poruchou osobnosti, ktorí vo vykonaní zločinu nachádzajú viac než len zisťný, či sexuálny profit. Existuje zvláštny výraz „baživý vývoj“, používaný na nutkanie opakovať čin, ktorý človek urobil. O sériových vrahoch sa často hovorí, že sledujú mediálnu reakciu svojich činov a akoby hrajú hru „na mačku a myš“ so systémom vyšetrovania. Ale to sú teórie. Takých, čo by sa dali označiť za sériových vrahov, som v živote videl asi dvoch.

Sú krajiny, kde sa vyskytujú viac a kde menej?

Môžu sa vyskytnúť hocikde. Samozrejme, závisí to od veľkosti populácie a od toho, aké časté sú vraždy. Napríklad v USA je asi trikrát toľko vrážd ako v západnej Európe.



Dá sa porucha osobnosti sériového vraha vystopovať napríklad k traumám z detstva?

Jednorazová súvislosť s takým zážitkom väčšinou nebýva, ale zvláštnosti rodinného prostredia, napríklad týranie a sexuálne zneužívanie v detstve, deformujú osobnosť človeka.

Čo znamená vražda v afekte?

Asi v troch štvrtinách prípadov vrážd sme zistili, že bol prítomný nejaký afekt, najčastejšie hnevu. Afekt nie je choroba, je to normálna reakcia na situáciu. Sú však aj afekty vystupňované a dokonca patologické. Tie sú vlastne krátkodobými poruchami a znalci pomáhajú súdu rozhodnúť, či človek v čase trestného činu bol trestne zodpovedný alebo nie.

Čo s páchatelom, ktorý tvrdí, že bol opitý a v čase činu „mal okno“?

Kto sa sám privedie, hoci aj z nedbanlivosti, do zmeneného stavu vedomia alebo nepríčetnosti, je trestne zodpovedný. Aj tá najmiernejšia opitosť je porucha a ako znalci ju tak aj posudzujeme. No aj keď napíšeme, že človek bol v ťažkej opitosti, neznamená to, že nie je trestne zodpovedný. To isté platí o iných drogách.

Až dve tretiny vrahov sú psychopati, ľudia s poruchou osobnosti. Tú si spravidla nespôsobia sami. Prečo ich trestáme?

Zákon vychádza z dvoch predpokladov. Prvý je, že je povinnosťou každého z nás naučiť sa žiť so svojou osobnosťou, aby sme neporušovali zákony. Od človeka s poruchou osobnosti to môžeme očakávať práve preto, že je častá, nevzniká naraz, ale dlhodobým vývojom. Navyše, ak by sme uznali poruchu osobnosti ako poľahčujúcu okolnosť, na slobodu by sme vypustili väčšinu páchatelov závažných trestných činov. Zmyslom trestu okrem spravodlivosti je aj ochrana spoločnosti.

Nie vždy je páchatel v priamom kontakte s obeťou. Dá sa o ľudí ako Hitler a Stalin tvrdiť, že boli masovými vrahmi?

Je otázka, ako by sa posudzovala trestne právna zodpovednosť týchto ľudí a aká je ich povaha. Iste to boli ľudia s poruchami osobnosti, je o tom veľa literatúry.



S manželkou Andreou, ktorá je psychiatricka, vedia, že pre duševné zdravie je dôležitý oddych. V tomto prípade dovolenka na gréckom ostrove Rodos.

Dá sa to určiť spätne?

Životopisy veľkých diktátorov rozoberal napríklad v knihe *Anatómia ľudskej deštruktivity* Erich Fromm. Stalina, Hitlera a Himmlera vybral ako typy, ktoré boli rôzne a predsa ich správanie viedlo k smrti miliónov ľudí. Ukázal, akú úlohu hral ich individuálny vývoj aj to, že boli potrebné isté historické a sociálne-ekonomické predpoklady, aby psychopatické

osobnosti dostali šancu byť vodcami.

Existuje kolektívna agresivita, ktorou by sa dali vysvetliť vojny a genocídy?

Fromm rozlišuje dva druhy agresie. Tá takzvaná „dobrá“ má pre človeka pozitívny význam, napríklad, keď chráni svoj rod, deti pred útokom. Druhá, malígna agresia je, keď je zneužívaná buď vplyvom porúch charakteru, alebo vplyvom doby. Autor knihy Vrah v nás, americký evolučný psychológ David B. Buss, vysvetľuje, že výrazná agresivita, pohotovosť zabíjať, sa vyvíjala možno milióny rokov. Bola to účinná evolučná stratégia na prežitie. V porovnaní s tým je nános kultúry, ktorý máme, len tenká škrupina. Práve preto zábrany rýchlo opadnú, ak ľuďom ponúkne nejaký cieľ, náplň, vysvetlenie pre agresiu. To sa týka od rowdies na futbale až po extrémistické hnutia. Je jednoduché nájsť spoločného nepriateľa, xenofóbne vzbudiť agresivitu ľudí. Sú skupiny, ktoré sú na to zvlášť náchylné.

Je človek je jediný druh, u ktorého agresivita hrozí zničením vlastného druhu?

To hovoril evolučný biológ Konrad Lorenz. Tvrdil, že u iných živočíšnych druhov sa vyvinuli spoľahlivé prostriedky, ako zastaviť agresiu druhého. Napríklad, keď bojujú dve zvieratá, jedno prejaví, že je slabšie a druhé v boji nepokračuje. U ľudí v dôsledku evolúcie a kultúrnych vplyvov akoby tieto mechanizmy prestali fungovať. Aj tým, že sme schopní zabíjať na diaľku, bez priameho kontaktu. David B. Buss však zase tvrdí opak - tak ako sa vyvíjala pohotovosť k agresii, tak sa vyvíjali aj spôsoby, ako ju zastaviť. Ako hovorí, evolúcia je o rovnováhe medzi agresiou a bránením sa agresii.

Ako agresiu kultivovať?

Klasická kultivácia je šport, umenie alebo aj politika, podľa toho, ako sa robí.

Najnovšie hrozí, že v materských školách budú povinne visieť štátne vlajky. Má aj vlastenectvo patologické formy?

Ako také nie, ale dá sa zneužiť. Konrad Lorenz hovoril o takzvanom militantnom entuziazme. Agresívny pud sa obsadí nejakou ideou, napríklad vlastenectvom. Vlastenectvo môže byť aj agresia voči pomenovanému nepriateľovi. Vlastenci sme my a nevlastenci sú tí druhí, menšiny, susedia. Agresivita davu je karta, s akou politici odjakživa manipulujú.

Čo sa s tým dá robiť?

Priamo pomenovávať, ovplyvňovať. Stojí za to pomenovať v spoločnosti extrémistické sily, jasne povedať, aké sú ich motivácie a aké sú na nich nálepky. Problém samozrejme je, že politika nemôže zmeniť, že agresivita je človeku daná.

Ťažko v televízii nájsť film či seriál bez násilnej kriminálnej zápletky. Čím to je?

Bežne hovoríme, že agresívni sú tí druhí, ale agresivita je vlastnosťou každého z nás. Preto sme ňou fascinovaní. Nielen sa agresívne správame, ale agresiu aj pozorujeme, prežívame. Programy, ktoré ukazujú násilie, agresivitu zástupnou cestou uvoľňujú. Samozrejme, môže to byť aj návod, ako sa správať agresívne, ale predstava, že tým masmédiá pokazia mládež, je príliš zjednodušená.

Trestaní ľudia sú spravidla z nízkych vrstiev, s nízkym vzdelaním a inteligenciou - akoby tí ostatní boli cnostní a nepáchali zločiny. Čím to je?

Ľudia, ktorí sú ľahko identifikovateľní, páchajú kriminalitu, ktorej sa hovorí kriminalita modrých golierov. To je násilná a jednoduchá majetková trestná činnosť. Potom je kriminalita bielych golierov, napríklad zložitú finančné podvody a tunelovanie. Tam je dôležité, v akom stave je celá spoločnosť. Keď sa dejú veľké zmeny, ako po revolúciách, vojnách, vytvorí sa aj príležitosť páchať trestnú činnosť pre ľudí, ktorí majú isté profesionálne vybavenie, tvorivosť, inteligenciu.

Lúpež a krádež sú známe tisícročia, ale ako nazvať korupčné kauzy, v ktorých sa stráca bežný čitateľ novin?

Korporátna kriminalita bielych golierov je na hranici legálneho a nelegálneho, preto sa ťažšie dokazuje. Je to systém zločinu, ktorý hľadá legislatívne a ekonomické slabiny. Ale takisto, ako je postihovaná bežná kriminalita, sú stíhané aj rôzne veľké podvody, tunelovania, či pyramídové hry. A propos, aj korupcia je veľmi starý fenomén.

Nehrozia vám po prepustení z väzenia páchatelia, ktorým sa nepozdával posudok, ktorý ste o nich napísali?

Väčšinou sa ma ľudia pýtajú, či sa necítim ohrozený priamo pri vyšetovaní. Väčšina vyšetrených však ochotne spolupracuje, majú pocit, že sa o nich konečne niekto zaujíma ako o ľudí. Raz som dostal list od človeka, ktorý bol dvanásť rokov vo výkone trestu. Písal mi, že sa mu môj posudok nepáčil a hneval sa na mňa, ale po rokoch prišiel na to, že som mal v mnohom pravdu. Chcel mi oznámiť, že sa vo výkone trestu najmä pod vplyvom viery zmenil a je rozhodnutý si trest odpykať a potom začať nový život.

Prof. PhDr. Anton Heretik, CSc. (1950)

V roku 1973 absolvoval psychológiu na Filozofickej Fakulte UK v Bratislave, na Psychiatrickej klinike Fakultnej nemocnice pracoval v rokoch 1973 - 85. Od roku 1985 pôsobí na katedre psychológie FiFUK, v rokoch 1993 - 1999 ako jej vedúci. Jeho odborom je klinická psychológia, psychoterapia sa venuje ako vedúci výcvikov aj v súkromnej praxi.

Od roku 1980 ako súdny znalec posudzuje trestné, najmä násilné činy. Je členom výboru Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti, autorom a spoluautorom vyše stovky odborných článkov, siedmich monografií a učebníc pre vysoké školy, napríklad Forezná psychológia. S tímom odborníkov skúmali výskyt depresie na Slovensku, zlepšiť situáciu v oblasti duševného zdravia sa snaží Liga za duševné zdravie, ktorú spoluzakladal. Podieľal sa na tvorbe seriálu STV Najväčšie kriminálne prípady Slovenska. Je ženatý, má dvoch vlastných a troch nevlastných synov.