

# Ako vzniká povaha?

„Keď sa povie povaha, tak v bežnom ponímaní sa ľuďom vybavujú charakterové vlastnosti danej osoby a všetko, čo s tým súvisí. A v tom je každý človek do značnej miery jedinečný, hoci máme mnoho spoločných črt,“ hovorí známy slovenský psychiater **prof. MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD. (71).**

„Dokonca niektoré vlastnosti máme spoločné aj s cicavcami všeobecne.“ Čo vlastne 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?



# TEMA

► Ako teda vzniká naša povaha, prečo je každý z nás svojský? „Každý má jedinečnú genetickú výbavu a každý z nás si prechádza veľmi individuálnou životnou skúsenosťou. A k tomu by som ešte pridal epigenetiku, ktorá hovorí o tom, ako na aktivitu alebo útlm niektorých našich génov vplýva prostredie,“ hovorí profesor Hašto.

### ■ Sangvinik, melancholik, choleric 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, žľza 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 pa-

lete 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

## „Povaha je kombináciou genetiky a osobnej skúsenosti.“

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 v určitej miere 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 výcho-



va, zážitky, vzťahy, skrátka všetko, s čím sa počas života stretávame. Ako som povedal, životná skúsenosť vedie k určitému nastaveniu 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 pripraví, nikto z nás pred pár mesiacmi netušil, že práve teraz budeme čeliť pandémie. Vieme však do istej miery ovplyvniť naše reakcie, dokonca aj tie nevedované, 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 prebaľovali, to však neznamená, že sme o ne prišli. To, že si rané detstvo nepamätáme, súvisí s vývojom hipokampu, teda častou 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

„V útlom detstve je vplyv rodičov výrazný, ale v období puberty stráca na sile,“ hovorí psychiater na margo rodičovského prístupu a výchovy, ktorý je dôležitý pri formovaní osobnosti.



máme mimiku a gestá, či sa pozeráme iným do očí alebo sa takému pohľadu vyhýbame, aké máme pocity a očakávania v kontakte s druhými.

#### ■ 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 (*viac o poruchách v samostatnom odseku, pozn. red.*). 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

## „Zásadný vývoj je od detstva do ukončenia puberty.“

prekonaní ťažkej psychickej poruchy, ako sú schizofrénia, schizoaфекtivná 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 opatrnejší, utiahnutý, ustráchaný, odťažitéjší. 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 sklonmi k úzkosti a depresiám 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 neublížujú, ale sa navzájom podporujú. Prípadne sem môže zapadať aj dospelý vzor v podobe trénera, učiteľa, akéhosi mentora. Trochu zjednodušene sa dá kon-

#### ▼ Hippokrates klasifikoval štyri typy osobností - sangvinik, melancholik, choleric a flegmatik. A hoci je jeho prístup prekonaný, už pred viac ako dvetisíc rokmi vychádzal z telesnosti.



štatovať, 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.

■ **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, odpúta 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

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

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 empatickeho, prajného a realisticky opatrného rodiča. Je fascinujúce, ako deti v prvých rokoch života prirodzene vplávajú do kultúrneho mikrosivota danej rodiny. A ak je ten svet kompatibilný s vonkajším svetom, tak nie je problém.

■ **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 zo mňa“, „usporiadaj moje pocity“, a ak je dieťa väčšie a už sa aktívne vzdáľuje, tak je to „potrebujem, aby si uvítal môj návrat k tebe“. Funkcia rodiča ako bezpečnej základne znamená prijímať prejavy autonómie a skúmajúcich 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

# Poruchy osobnosti

„Ty nie si normálny!“ Určite ste sa s touto frázou už niekedy v živote stretli. A hoci zaznieva pomerne často, väčšina z nás – napriek všetkým peripetiám, ktoré nám život pripraví a ktoré nás neustále formujú – sa vyvinie do normálnych osobností, aj keď občas možno spravíme niečo „nenormálne“. „O poruchách osobnosti hovoríme až vtedy, ak ide o osobnostné typy, ktoré výrazne vybočujú z očakávaného správania a bráni im to vo fungovaní v spoločnosti a vo vzťahoch, prípadne trpia per ich povahové vlastnosti druhí ľudia. Poruchy osobnosti možno definovať ako pretrvávajúci vzorec alebo profil správania, ktorý sa výrazne odlišuje od toho, čo očakáva a vyžaduje spoločnosť,“ opisuje psychiater profesor Jozef Hašto s tým, že kritériá na diagnostikovanie sú veľmi prísne. Rôzne populačné štúdie zistili výskyt porúch osobnosti v 6 – 9 percentách obyvateľstva. Zaujímavosťou je, že pri niektorých je genetický základ veľmi silný, pri iných hrá rozhodujúcu úlohu prostredie, špeciálne nepriaznivá životná skúsenosť v období detstva v rôznych formách zanedbávania emoč-

ných alebo telesných potrieb, emočného alebo telesného týrania, prípadne i sexuálneho zneužívania. Tieto nepriaznivé vplyvy sa môžu diať v rôznych obdobiach detstva, v rôznej intenzite a trvaní. Hoci klasifikácia porúch osobnosti sa dynamicky vyvíja, dnes má psychiatria pomerne dobre preskúmaných desať typov porúch osobnosti, ktoré sa delia na tri skupiny. Profesor Hašto ich približuje pre Tému takto:

## 1. SKUPINA: EXCENTRICKÉ TYPY

Ľudia, ktorí majú takéto osobnostné zvláštnosti, väčšinou zažívali niečo ťaživé v detstve, boli konfrontovaní s traumatizujúcimi zážitkami. Výskumy preukázali, že pri tejto diagnóze je teda prekvapivo dosť veľký vplyv prostredia. Dedičná dispozícia má u prvých dvoch typov ani nie 30-percentný vplyv na ich vznik.

**Paranoidná porucha osobnosti.** Dominantným znakom je nedôverčivosť, podozrievavosť, títo ľudia majú problémy dôverovať druhému človeku, aj keď na to nemajú nejaký zjavný aktuálny

## „V zásade deti nepotrebujú žiadnu prísnu drezúru.“

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 re-

gulačných 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 zaisťuje záujem o sex. A jeho vyššie hladiny u mužov zrejme hrajú rolu aj pri sklone k agresívnemu správaniu.



**Narcistická porucha osobnosti má až 71-percentný základ v genetike.**

dôvod. Očakávajú poníženie, ohrozenie. Sú hádavi, nezmieriteľní, neuznávajú argumenty druhej strany, majú sklon reagovať zlobou či protiútokom.

**Schizoidná porucha osobnosti.** Sú to ľudia, ktorí netúžia po blízkych vzťahoch, žijú samotárskym štýlom, dokonca môžu mať malý záujem až nezáujem o sexualitu. Sú emočne chladní, javia sa ako ľahostajní voči pochvale i kritike.

**Schizotypová porucha osobnosti.** Medzi excentrické osobnostné typy túto poruchu radia Američania, v Európe je momentálne debata o tom, či to nie je len podforma z okruhu schizofrénie. Takéto osoby si môžeme predstaviť ako s nie plne rozvinutou schizofréniou, bývajú vzťahovační, majú zvláštny spôsob myslenia, svojské predstavy a presvedčenia, sklon k magickému mysleniu, že existujú všelijaké tajomné vplyvy, napr. telepatia, jasnovidectvo, oni šiestym zmyslom niečo vnímajú, tušia. Niektorí konšpirátori sú z tejto kategórie. Na vznik tejto poruchy má na rozdiel od predchádzajúcich dvoch väčší vplyv genetická dispozícia, ktorá má 61-percentnú váhu, zvyšok ide na vrub nepriaznivých skúseností s ľuďmi v detstve.

## 2. SKUPINA: DRAMATICKÉ TYPY

**Antisociálna porucha osobnosti,** niekedy sa používa termín aj asociálna alebo disociálna porucha, prípadne anetická psychopatia. Sú

to ľudia, ktorí ignorujú a porušujú práva iných, nevedia sa prispôbiť sociálnym normám a zákonom. Nečestnosť, klamanie, podvádzanie, kradnutie slúžia na ich profit alebo potešenie. Akoby im chýbal akýsi „prosociálny závit“. Nemajú výčitky svedomia. Genetika má pri vzniku tejto poruchy 69-percentnú váhu.

**Hraničná porucha osobnosti (borderline).** Pre týchto ľudí je charakteristický vzorec nestability v medziľudských vzťahoch, v obraze o sebe a v emóciách. Majú strach, že blízka osoba ich opustí, zúfalo sa snažia vyhnúť skutočnému alebo domnelému opusteniu, vo vzťahoch kolíšu medzi idealizáciou a znehodnocovaním druhého, bývajú impulzívni, náladoví, niekedy neprimerane zlostní, mávajú aj pocity prázdnoty. Impulzivita sa môže prejavovať v mŕňaní peňazí, zneužívaní látok, bezohľadnom šoférovaní, záchvatovitom prejedaní sa. Môže sa vyskytovať aj opakované samovražedné správanie alebo vyhrážanie sa ním a tiež sebapoškodzovanie. Títo ľudia ľahko nadväzujú vzťahy, ale ťažšie si ich udržia, pretože ich správanie ovládajú silné afekty, ktoré sú pre partnera či partnerku zraňujúce. Aj táto porucha má približne 67-percentný genetický základ, ktorý sa prejaví pri kombinácii s nepriaznivými vzťahovými skúsenosťami v detstve a neskoršom živote.

**Histriónska porucha osobnosti.** Títo ľudia potrebujú byť v centre pozornosti, v interakcii s druhými bývajú často nevhodne sexuálne



Prof. MUDr. JOZEF HAŠTO, PhD. (71)

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.

### ■ 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, manažerom 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-afek-

vyzývaví a provokatívni, na čo využívajú svoj fyzický vzhľad a odev. Emócie sa rýchlo menia a sú povrchné. Prejavujú sa sebadramatizáciou, teatralnosťou a prehnaným vyjadrovaním emócií. Bývajú výraznejšie ovplyvnení druhými osobami a situáciami (sugestibilita). Heritabilita, teda dedivosť, má váhu 63 percent.

**Narcistická porucha osobnosti.** Títo ľudia sa málokedy dostávajú do starostlivosti psychiatrov, pretože, obrazne povedané, je pod ich úroveň vyhľadať odbornú pomoc. Majú veľikášsku predstavu o sebe, zvyknú podceňovať a znevažovať druhých a vyvyšovať samých seba. Bývajú arogantní a vyžadujú nadmerný obdiv. Majú pocit, že sú nad zákonmi, závidia druhým a domnievajú sa, že ostatní závidia im, manipulatívne zneužívajú vzťahy. Majú zhoršenú schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí, zníženú empatiu. Narcizmus je veľmi široký a komplikovaný pojem, má rôzne aspekty, vymedzenia a používa sa v rôznych významoch, dokonca aj vo význame zdravého narcizmu. Niekedy človek môže mať len jeden abnormálny narcistický rys a vtedy nespĺňa diagnostické kritériá pre narcistickú poruchu osobnosti. Je len „akcentovaný“ týmto smerom. Porucha je významne podmienená genetickou dispozíciou – má až 71-percentný základ.

Zvláštnu pozornosť si zaslúži „**zhubný narcizmus**“, a to pre jeho spoločenskú nebezpečnosť. Ide o kombináciu rysov narcistickej

poruchy spolu s paranoidnými a antisociálnymi rysmi, a navyše ešte so sadomasochistickými tendenciami. Ak sa takýto človek dostane do mocenskej pozície, hrozí kruté zneužívanie moci. Odborníci na duševné zdravie sa dostávajú do etickej dilemy, keď z verejne dostupných zdrojov, zo slovných prejavov a z opakovaných vzorcov správania, z dôveryhodných svedectiev okolia majú pádny dôvod uvažovať, že pravdepodobne ide o takúto poruchu, ale pritom osobne dotyčného klinicky nevyšetrili a nemajú od neho súhlas na zverejnenie nálezu, ale obávajú sa škôd, ktoré takýto človek pri moci spoločnosti spôsobí. Majú sa držať etickej profesionálnej zábrany alebo si verejný záujem vyžaduje urobiť výnimku a zverejnenie obáv? Túto dilemu museli nedávno riešiť mnohí americkí psychiatri, keď sa Donald Trump usiloval dostať k moci a podarilo sa mu to. Americké demokratické inštitúcie našťastie vcelku so ctou ustáli Trumpovo deštruktívne pôsobenie. História nás učí, že zvolenie takéhoto politika v slobodných voľbách hrozí vtedy, keď pre problémy a zmeny v spoločnosti narastá u významnej časti občanov neistota a zlosť natoľko, že majú tendenciu upnúť sa na vodcovskú osobnosť s rysmi nadmerného sebavedomia a arogancie a očakávajú radikálne riešenia problémov. Ako by povedal Luc Ciompi, psychiater, ktorý sa zaoberal logikou afektu, „emócie robia dejiny“.

► **Z rodičovstva sa stáva veda, ako spoznáte, 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.“**

tívnych 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 zvyší šancu, že privolá jedného z rodičov. Určite ste si všimli, že rovnako to



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

funguje napríklad pri mačiatkach – ak necítia na blízku mamu, mraucia. 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. 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 bolesti. Dokonca aj rodičia, ktorí pristúpia na takýto hravý zápas s dieťaťom, môžu zažiť veľa zábavy. Je dobré, ak nevyhrá za každým 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.

Katarína Abeille



Veľa problémov pre spoločnosť môže priniesť aj **hubris-syndróm** (hubris, z angl. nadmerné sebavedomie, arogancia). Ide o zmenu osobnosti u niektorých ľudí, ktorí sa ocitnú vo vysokej mocenskej pozícii. V priebehu niekoľkých mesiacov sa v typických prípadoch objavia abnormné osobnostné rysy, z ktorých polovica je rovnaká ako pri narcistickej poruche (napr. namyslenosť, pýcha, pohrdanie druhými), po jednom znaku z antisociálnej a histriónskej, ďalších 5 znakov je unikátnych: identifikácia s národom alebo organizáciou, používanie plurálu „my“, majú sklon spriechodňovať svoju „širokú víziu“, lebo majú akože morálnu oprávnenosť, zjavná je tendencia vyhnúť sa zvažovaniu praktickosti, nákladov a následkov presadzovaného konania, sú nepokojní, bezohľadní, impulzívni, veria, že akýkoľvek súd ich oslobodí, pretože majú morálnu oprávnenosť. Ide teda o akúsi „intoxikáciu“, opojenosť mocou. Keď stratia mocenskú pozíciu, postupne sa vracajú k svojej pôvodnej osobnostnej norme. Je pravdepodobné, že u niektorých bola táto ich norma trochu akcentovaná narcistickým smerom. To je ešte otvorená otázka.

### 3. SKUPINA: ÚZKOSTNÉ TYPY

**Vyhýbavá alebo úzkostná porucha osobnosti.** Typické sú pocity napätia, úzkosti, obáv, neistoty a menejcennosti, pričom človek

veľmi túži po uznaní. Zvykne sa vyhýbať vzťahom, pretože sa bojí odmietnutia, aj určitým činnostiam, v ktorých by nemusel uspieť. Príčiny poruchy sú viac na strane nepriaznivých životných skúseností, genetika má 31-percentný podiel.

**Závislá porucha osobnosti.** Ľudia s touto poruchou majú nadmernú potrebu, aby sa niekto o nich staral, správajú sa submisívne, lipnú na druhých, majú strach z odlúčenia a obavy, že sa sami nedokážu o seba postarať. Zodpovednosť za rozhodnutia presúvajú na druhých. Pri vzniku tejto poruchy sa takmer rovnakým dielom uplatňuje nepriaznivá životná skúsenosť a genetická dispozícia. Heritabilita je 55 percent.

**Obsedantno-kompulzívna porucha osobnosti.** Takíto ľudia sa nadmerne zaoberajú detailmi, pravidlami, poriadkom, takže im uniká hlavný zmysel aktivity. Bývajú perfekcionisti, chcú, aby veci boli dokonalé, takže majú problém niečo dokončiť. Bývajú nadmerne svedomití, úzkostliví a neprispôsobiví v oblasti etiky a morálky. Majú ťažkosti s delegovaním úloh a práce na druhých, lebo by chceli, aby sa druhí presne prispôbili ich spôsobu robenia vecí. Bývajú skúpi, majú tendenciu hromadiť peniaze. K ich rysom patrí aj nepružnosť a tvrdohlavosť. Genetika má pri tejto poruche až 78-percentný vplyv.

-kab-