

PRÁCA S RODIČMI PATRÍ MEDZI PRVKY TERAPIE ZÁVISLOSTI, KTORÉ SÚ ZVLÁŠŤ DÔLEŽITÉ NA „CESTE“ ZO ZÁVISLOSTI AJ V PREVENCII RECIDÍVY. RODIČIA ČASTO TÁPU, NEVEDIA, AKO SA K ZÁVISLOSTI DIEŤAŤA POSTAVIŤ, AKO HO MOTIVOVAŤ K TERAPII. A KEĎ UŽ DIEŤA V PROCESSE TERAPIE JE, AKO JEHO MOTIVÁCIU POSILŇOVAŤ AJ NAĎALEJ. TERAPIA ZÁVISLOSTI NIE JE KRÁTKODOBOU ZÁLEŽITOSŤOU, ALE BEHOM NA DLHÉ TRATE.

RODIČIA POČAS LIEČBY SVOJHO DIEŤAŤA HĽADAJÚ ODPOVEDE NA OTÁZKY: "PREČO? PREČO SA TO STALO? PREČO V NAŠEJ RODINE? ČO SME UROBILI ZLE? ČO SME MALI UROBIŤ INAK? KDE SA STALA CHYBA? A AKO ĎALEJ? KAM SMERUJE NAŠE DIEŤA? KAM BY MALO SMEROVAŤ? AKO MU POMÔCŤ? ČO PO NÁVRATE Z LIEČBY DOMOV? AKO SA STAVAŤ K JEHO ABSTINENCII? AKO SA STAVAŤ K PRÍPADNEJ RECIDÍVE...?"

VĎAKA GRANTOVÉMU PROGRAMU NADÁCIE PRE DETI SLOVENSKA HODINA DEŤOM SA V RESOCIALIZAČNOM ZARIADENÍ ČISTÝ DEŇ V GALANTE RAZ MESAČNE STRETÁVAJÚ PRÍBUZNÍ KLIENTOV NA RODINNEJ TERAPII A SVOJPOMOCNEJ SKUPINE RODIČOV A BLÍZKYCH ĽUDÍ ZÁVISLÝCH. SPOLOČNÉ STRETNUTIA VYVRCHOLILI V OKTÓBRI TROJDNŇOVOU RODINNOU TERÉNNOU TERAPIOU V DUDINCIACH.

PRINÁŠAME VÁM NIEKOĽKO POHĽADOV ZÁVISLÝCH MLADÝCH ĽUDÍ V RESOCIALIZAČNOM PROCESSE NA SPOMÍANÚ TERÉNNU RODINNOU TERAPIU.



PRIŠLA SOM DO RESOCIALIZÁCIE DEŇ PRED TERÉNNOU TERAPIOU. BOLA SOM ZVEDAVÁ, ČO SA TAM BUDE DIAŤ.

Moji rodičia so mnou nešli, čo ma tak trochu aj mrzelo. Celé sa to začalo zamestnaním, na ktorom sme spoločne tvorili sochy. Bolo to o tom, kto v akej pozícii v rodine vidí sám seba. Ja, keďže som tam nikoho nemala, ale chcela som si to vyskúšať, som si vybrala náhradných rodičov a syna. V rozostavení, aké som vytvorila ja, sa nikto dobre necítil. Všetci si potom našli iné miesto. A nakoniec som ja postavila všetkých na tie miesta, kde by som chcela ja, aby boli. A tak sme sa cítili dobre všetci. Páčili sa mi aj ostatné sochy. Najviac ma zaujala Peťova, lebo z nej naozaj vyžarovali city. Bolo z nej cítiť tú pravú atmosféru, aká práve vládne v ich rodine. Tak trochu som aj závidela tým, čo boli na terénke s rodinami.

Dobre mi padlo zažiť, ako fungujú iní rodičia. Veľa toho, čo odznelo, malo mnoho spoločného s mojimi rodičmi. Príbehy boli v podstate podobné u všetkých závislých. Takéto akcie sú skvelé a majú cieľ, ktorý je dobrý nielen pre rodičov, ale aj pre nás.

Katka, 26 rokov



NA TENTO VÝLET SME SA VŠETCI NEDOČKAVO TEŠILI.

Pre mňa to bola nová skúsenosť, lebo som na podobnej akcii ešte nebol. Bolo veľmi zaujímavé rozprávať sa s rodičmi. Najskôr som z nich bol trochu nervózny, ale potom to postupne opadlo a atmosféra ma doslova pohltila.

Odchádzal som odtiaľ s pocitom, že mám chuť liečiť sa a že to má význam. Uvedomil som si, že to pôjde, keď človek chce. Škoda len, že moji rodičia nemohli prísť. Som rád, že som sa dozvedel nové veci o mojich spulibujúcich. Všetko tam bolo pre mňa zaujímavé. Nadobudol som motiváciu, že hoci mám pred sebou dlhú a ťažkú cestu, verím, že možno dôjsť do úspešného konca, keď sa snažíme.

Milan, 27 rokov

BEZ ZÁCHRANNEJ



TERÉNNA RODINNÁ SKUPINA NA MŇA VEĽMI ZAPÔSOBILA.

Zatiaľ som nemal možnosť zúčastniť sa takejto formy liečby či terapie. Evidentne to dáva klientom väčšiu nádej a celkovo to pôsobí dôveryhodnejšie. Mňa osobne veľmi oslovilo zblížovanie, vysvetľovanie, všetka tá snaha o pochopenie a hlavne vôľa spoznávať seba samého, mať chuť pracovať na sebe. Som v resocializácii síce krátko, ale myslím si, že toto je to pravé, čo potrebujeme. Táto liečba má svoju budúcnosť.

René, 26 rokov



V RESOCIALIZÁCI SOM LEN MESIAC A POL.

Keď som sa dozvedel o terénnej terapii v Dudinciach, na ktorej sa mohli zúčastniť aj rodičia, veľmi som sa potešil. Už dlho som nebol s rodičmi na nejakom výlete. Asi tak tri roky. Možno sme niekam spolu aj šli, ale ja som nebol čistý a vždy som to pokazil. Dosť som ich ničil.

Konečne sme spolu strávili víkend a nič som nepokazil. Myslím, že som si ujasnil s matkou, čo chceme a čo máme robiť, aby sme sa navzájom podporovali.



NA TERÉNKU SOM SA VEĽMI TEŠIL KVÔLI ZMENE PROSTREDIA A VÝHLIADKE NA UVOĽNENIE.

Už vopred som vedel, že moji rodičia pre pracovné povinnosti neprídu. Trochu ma to mrzelo, ale dúfam, že na najbližšom stretnutí ich uvidím. Myslím si, že hlavne rodičia sa dozvedeli dosť o problémoch svojich detí a s druhými rodičmi si vymenili svoje skúsenosti. Okrem toho, že sme v rámci skupiny mali aktivity, zvyšný čas sme využívali plávaním v bazéne a športovými aktivitami. Ani sa mi odtiaľ nechcelo odchádzať. Celý ten víkendový program hodnotím veľmi kladne a som rád, že som tam mohol byť.

Lubo, 26 rokov



TERÉNKA V DUDINCIACH BOLA MOJA PRVÁ, ČO JE POCHOPITEĽNÉ, PRETOŽE SOM PRVÝKRÁT NA LIEČENÍ A DUFAM, ŽE AJ POSLEDNOM.

Pôvodne som vôbec nevedel, čo mám očakávať od spoločného víkendu s komunitou, personálom a rodičmi. Podľa mňa to bolo hlavne o počúvaní nielen ušami, ale i srdcom. Vzhľadom na to, že moji rodičia sa nemohli alebo nechceli zúčastniť, som si myslel, že budem zastávať úlohu tíchého prísediaceho.

Veľa som sa dozvedel o rodinných vzťahoch nás závislých a našich blízkych. Myslím, že takéto akcie pomáhajú nám i našim rodinám. Veď napríklad technika modelovania rodinných sôch (čo bolo pre mňa na samom začiatku neuveriteľná hlúposť) nechala vytrysknúť z nášho vnútra len tie najsilnejšie a najčistejšie pocity. Takýchto chvíľ bolo v Dudinciach veľa, za čo som nesmierne vďačný.

Maťo, 28 rokov



BOLO TO VEĽMI PRÍJEMNÉ STRETNÚŤ SA PO NEJAKOM ČASE SO SVOJIMI BLÍZKYMI A MAŤ PRI TOM ČISTÝ MYSEL.

Pravdupovediac, mal som veľké obavy hlavne z toho, či príde moja krstná mama. Na počudovanie prišla, aj keď meškala. V tom okamihu, keď som ju zbadal, rozbúchalo sa mi srdce a spotil som sa. Bol to príjemný pocit pozrieť sa jej do očí čistými očami.

Samotný priebeh a program boli v pohode. Terapeuti po celý čas zachovávali svoju prirodzenú autoritu a profesionálny prístup. Som rád, že prišlo toľko ľudí.

Dozvedel som sa nové informácie z predchádzajúceho života svojich spolubývajúcich. Celý pobyt bol veľmi emotívny. Mne osobne táto terénka pomohla naštartovať motor a dodala mi silu a chuť liečiť sa ďalej.

Maťo, 26 rokov

SIETE TO BUDE ŤAŽKÉ...



NA TERÉNEJ TERAPII SOM SA CÍŤIL VEĽMI DOBRE. BOL TAM VOJNEJŠÍ REŽIM A BOL SOM V BLÍZKOSTI RODIČOV, KTORÍ SÚ MI VEĽKOU OPOROU. ČASTO MYSLÍM NA TO, AKO SA ASI TERAZ MÁVAJÚ A ŽE SA IM ISTOTNE ŽIJE LAHŠIE, LEBO IM NIE SOM NA ZÁŤAŽ. SÚ RADI, ŽE SOM V RESOCIALIZÁCI, KDE NA SEBE PRACUJEM A KEDYKOĽVEK SEM MÔŽU ZAVOLAŤ A SPÝTAŤ SA NA MŇA.

SOM RÁD, ŽE SA NA TERÉNKE RODIČIA ZÚČASTNILI ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT A SOM NA NICH HRDÝ. POTEŠILO MA, KEĎ SOM ZISTIL, ŽE UŽ MI AJ TROCHU DÔVERUJÚ. SOM RÁD, ŽE ICH VÔBEC MÁM, LEBO NIEKTORÍ NEMAJÚ NIKOHO ALEBO AJ KEĎ MAJÚ, NECHCÚ BYŤ S NIMI V KONTAKTE. SOM ZASE O KRÔČIK BLIŽŠIE K SVOJEJ RODINE.

Peter, 20 rokov

Hlavne som si uvedomil, ako som mamu a otca zraňoval, keď sme prezentovali naše postavenie v rodine takzvaným sochovaním. Dopadlo to tak, že sme sa s mamou objali a rozplakali. Potrebovali sme to. Už dlho sme si takto úprimne neprejavili city. Teraz to už máme medzi sebou vyjasnené. Cítim sa skutočne lepšie a myslím, že aj mama. Už aj otec sa postavil k mojej liečbe inak. Určite to malo pre mňa veľký význam.

Peter, 19 rokov



DUDINCE MA PREKVAPILI, AJ KEĎ MALI PRE MŇA TROŠKU INÝ ZÁVER, AKO SOM OD TERÉNKY OČAKÁVAL.

Po štyroch mesiacoch som videl mamu a sestru, a tak som sa správal neisto a nervózne. Aj keď som bol rád, že ich vidím, nedokázal som krotiť svoje emócie. Všetko vyvrcholilo na rodičovskej skupine, kde som všetko pokazil. Myslel som si, že tam postúpim do druhej fázy, ale keďže som vybuchol a nedokázal som sa ovládať, neprešiel som. A tak som už nemal chuť na nič a už som len čakal, kedy sa to všetko skončí.

Ivan, 28 rokov



PRED TERÉNKOU SOM BOL VEĽMI NERVÓZNY A NEVEDEL SOM, ČO MÁM OD NEJ OČAKÁVAŤ. MAL SOM INFORMÁCIE, ŽE PRÍDE MAMA A SESTRA, ALE OTEC NIE.

MYSLIEL SOM SI, ŽE MI OTEC NEVIE ODPUSTIŤ. OPAK BOL VŠAK PRAVDOU. NEPRIŠLA SESTRA, ALE OTEC S MAMOU. BOLI HROZNE UTRÁPENÍ.

MAL SOM ZMIEŠANÉ POCITY. NA JEDNEJ STRANE SOM BOL RÁD, ŽE ICH VIDÍM, NA DRUHEJ STRANE SOM SA HANBIL ZA TO, ČO SOM POVYSTRÁJAL ZA POSLEDNÉ TRI ROKY. MATKA MALA SLZY NA KRAJÍČKU A JA SOM MAL CHUŤ OBJAŤ JU A ZMAZAŤ TÝM VŠETKO, ČO SOM SPRAVIL. VIEM, ŽE TÁTO MOŽNOSŤ, BOHUŽIAĽ, NEEXISTUJE. VIEM, ŽE BY MA CHCELI MAŤ DOMA, ALE ONI MI NEPOMÔŽU, AJ KEĎ SA O TO VEĽAKRÁT SNAŽILI.

PO TERÉNKE MI BOLO VEĽMI SMUTNO. MATKA SA MA STÁLE NIEČO PÝTALA, NAVZÁJOM SME SA NA SEBA USMIEVALI A CÍŤIL SOM, ŽE MA EŠTE LŮBIA.

Juro, 19 rokov



NA TERÉNKE SOM SA CÍŤIL VEĽMI ZVLÁŠTNE UŽ LEN PRETO, ŽE SOM TAM BOL S RODIČMI.

BOLI SME BEZ KONTAKTU A NEMOHL SOM S NIMI KOMUNIKOVAŤ. NA SKUPINE S RODIČMI SOM BOL VEĽMI NERVÓZNY, SŤAŽKA SOM PREHŤAL, ALE POTOM SA TO ZMENILO NA RODINNÚ DEBATU, KDE SME SI VYSVETLILI MNOHÉ, DOTERAZ NEVYRIEŠENÉ PROBLÉMY.

Mišo, 17 rokov

NOVÉ TISÍCROČIE PRICHÁDZA S NOVOU DOBOU, S NOVODOBYMI TECHNICKÝMI VYMOŽENOSŤAMI, AKTIVITAMI A SMEROVANÍM MODERNÉHO ČLOVEKA, V ŽIVOTE KTORÉHO SA STALI POČÍTAČE, INTERNET, ELEKTRONICKÁ POŠTA, MOBILNÉ TELEFÓNY, ALE AJ NAKUPOVANIE V SUPERMARKETOCH SÚČASŤOU BEŽNÉHO ŽIVOTA. ČLOVEK TEJTO DOBY JE AJ SILNE FINANČNE STIMULOVANÝ, ČO HO ČASTO VEDIE K ZNAČNÉMU PRACOVNÉMU TEMPU A ZAŤAŽENIU.

VÄČŠINA NOVODOBYCH TECHNICKÝCH VYMOŽENOSTÍ JE V SLUŽBE MODERNÉHO ČLOVEKA A NEMUSIA BYŤ ZDROJOM JEHO PROBLÉMOV. STAČILO VŠAK NIEKOĽKO ROKOV NA TO, ABY SA V MODERNÝCH TECHNICKÝCH SPOLOČNOSTIACH ZAČALI VYSKYTOVAŤ AJ NOVODOBÉ PROBLÉMY – NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI: NAPRIKĽAD OD PRÁCE (WORKAHOLIZMUS), NAKUPOVANIA (SHOPAHOLIZMUS), INTERNETU, ELEKTRONICKEJ POŠTY (TYPICKÉ HLAVNE PRE EKONOMICKY VYSPELEJŠIE KRAJINY) A OD MOBILNÉHO TELEFONOVANIA (AJ U NÁS VEĽMI OBLÚBENOM).

KEĎ bežné činnosti PRERASTÚ ZDRAVÚ MIERU

■ MUDR. JOZEF BENKOVIČ, ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV PSYCHIATRICKÝ, PREDNÁ HORA

Zatiaľ neexistuje definícia ani diagnostické kritériá týchto tzv. novodobých nelátkových závislostí podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb. Najbližšie sa k tejto problematike približuje charakteristika Dg. kritérií F.63.8 – iné návykové a impulzívne poruchy. Uvádza sa v nej, že ide o iné druhy maladaptívneho správania, ktoré nie sú sekundárne k rozpoznanému psychiatrickému syndrómu a kde osoba opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom takto sa chovať, s prodromálnym (úvodným) obdobím napätia a pocitom uvoľnenia v dobe činu.

Ich základné charakteristiky sú však veľmi podobné nelátkovej závislosti, t. j. poruche návykov a impulzov, a to patologickému hráčstvu:

- ✓ silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť – v prípade gamblingu je to hra, v prípade ďalších nelátkových závislostí napríklad prácou, nakupovaním, surfovaním po internete, elektronickej pošte, mobilným telefonovaním a posielaním SMS,
- ✓ problémy s kontrolou v jednotlivých činnostiach – hry (u gamblingu), práce (u workaholizmu), nakupovania (u shopaholizmu), surfovaním po internete, prijímaním a odosielaním elektronickej pošty, mobilným telefonovaním a posielaním SMS správ. Zvyšuje sa frekvencia a dĺžka času v uvedených činnostiach,
- ✓ preferencia týchto činností pred inými činnosťami – povinnosťami, aktivitami a záujmami,
- ✓ pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom ekonomickým (finančné dlhy), rodinným (vážne konflikty a problémy), pracovným, spoločenským, sociálnym, prípadne aj telesným a psychickým (napr. u workaholizmu).

NEUROBIOLOGICKÉ KORELÁTY

U ľudí s novodobými nelátkovými závislosťami sú isté genetické predispozície k poruchám dopamínovej, serotonínovej a adrenergnej neurotransmisie. Dopamínový systém je spojený s odmeňovaním. Zážitok odmeny je sprostredkovaný hlavne aktivitou dopamínu, endorfínov a enkefalinov (Wong a kol. 2000). Podobne, ako u patologických hráčov, aj u novodobých nelátkových závislostí je zvýšená vzrušivosť spojená s adrenergným neurotransmitterovým systémom. Deficit v oblasti serotonínového systému zvyšuje hladinu impulzivity. Kľúčovým faktorom je pravdepodobne dopamínový systém. Výskumy v oblasti tzv. „odmeňovacích dráh“ v mozgu poukazujú na poruchu práve v tejto oblasti (Adams 2002).

ZÁVISLOSŤ OD PRÁCE – WORKAHOLIZMUS

Barbara Killingerová (1998) definovala workaholika ako jedinca, ktorý sa stáva postupne citovo postihnutým, pričom je závislý od moci a autority a nutkavo sa usiluje o pracovné uznanie a úspech.

Typický workaholik pracuje aj 16 až 18 hodín denne s maximálnym nasadením a večer trávi v stave úplného vyčerpania pri televízii, alebo sa ďalej vzdeláva, chodí na rôzne kurzy a podobne. Potrebuje si dokázať, že je dobrý, je „niekto“ a ani netuší, čo sa deje doma. Stačí mu, keď domov prinesie financie a o chod rodiny sa stará niekto iný (B. Killingerová 1998).

WORKAHOLIKA CHARAKTERIZUJE:

- ✓ posadnutosť prácou s nadmerným pracovným nasadením,
- ✓ nutkavá potreba verejného uznania, čím zvyšuje svoju pracovnú záťaž,
- ✓ perfekcionizmus, duševná nevyrovnanosť, podozrievavosť, narcizmus,
- ✓ neprístupnosť k spätným väzbám,
- ✓ skreslená predstava o hodnotách a zmysle života,
- ✓ práca aj počas odpočinku (dovolenka, koníčky, sex),
- ✓ popieranie svojej závislosti napriek klesajúcej výkonnosti. Vo svojej rodine sa workaholik riadi svojimi osobnými konštruktami (Subly-Friel 1994):
- ✓ nie je vhodné o problémoch hovoriť (ilúzia harmónie v rodine),
- ✓ nie je vhodné otvorene vyjadrovať svoje pocity (workaholik je emočne vyprahnutý),
- ✓ nekomunikuje v rodine priamo, ale cez prostredníka (deformácia komunikačných kanálov),
- ✓ predstava o silných, zdravých a dokonalých deťoch (len úspešný je dobrý),
- ✓ predstava o nesebeckých deťoch (staraj sa o druhých, nie o seba),
- ✓ predstava o svojich nenaplnených túžbach cez svoje deti (musím byť na teba len pyšný),
- ✓ najdôležitejšie je mať pravdu (nie byť čestný a poctivý),
- ✓ najdôležitejšie v živote sú pracovne orientované výkony u detí (nie hry),
- ✓ v rodine je prioritný pokoj (len nie novoty a zmeny).

OSOBNOSŤ WORKAHOLIKA CHARAKTERIZUJE

(Woodmanová 1992):

- ✓ perfekcionizmus (byť dobrý, lepší, najlepší), preto skresľuje

skutočnosť a stotožňuje sa len s pozitívnymi stránkami svojho života,

- ✓ narcizmus (má o sebe prehnane dobrú mienku), cíti sa byť nadradený, prehnane sebedovomý.

Pre správanie workaholika je charakteristické: nepokoj, nadmerná aktivita, časté výbuchy hnevu, neschopnosť uvoľniť sa, odpočívať, problémy so sústredením, pocity nudy, kolísanie nálad od veľkej radosti k depresiám, apatickosť a často aj nerozhodnosť.

WORKAHOLIK A JEHO STRATY (Machlowitzová 1997):

- ✓ strata komunikačných zručností (konflikty v tímovej práci),
- ✓ strata empatie (potláča svoje city, nevie okolie ani svoju rodinu oceniť),
- ✓ strata nezávislosti (v kríze je emočne závislý od rodiny),
- ✓ strata bezúhonnosti a úcty (etika mizne, v popredí je honba za úspechom),
- ✓ strata duchovnosti a zmyslu pre humor (duchovný úpadok a pesimizmus),
- ✓ strata duševného a telesného zdravia.

VÝVOJ WORKAHOLIZMU (Nešpor 1999):

V počiatočnom štádiu workaholik myslí stále na prácu, zostáva v práci po pracovnej dobe, odmieta si brať voľno alebo ísť na dovolenku. V ďalšom štádiu sa u neho vytrácajú osobné a spoločenské vzťahy i vzťahy k rodine. Nakoniec dochádza k tzv. telesnému aj psychickému vyčerpaniu, keď workaholik postupne vyhasína a nie je schopný relaxovať (Frouzová, Matoušek 1995).

KOLAPS WORKAHOLIKA (Schaef 1998)

Ľudia závislí od práce majú sklon k dualistickému mysleniu tým, že si zjednodušujú zložité veci na dobré a zlé. Workaholik sa nakoniec rozhoduje medzi týmito dvomi možnosťami a ani jedna z nich sa mu nezdá byť dostatočne dobrá, čím sa narúša jeho predstava o svojej dokonalosti. Trpí neistotou, zmätkom v myslení, súdnosťou v rozhodovaní a nastupuje panika a kolaps.

Pri tzv. chronickom vyčerpaní workaholika dochádza k jeho fyzickému aj emočnému vyprázdneniu, čo niekedy maskuje bezúčelnou hyperaktivitou alebo nepokojom (Killingierová 1998). V tomto štádiu sa môžu objaviť závažné telesné problémy (bolesti hlavy, chrčba, závrate, tlaky na hrudníku, ale aj hypertenzia, žalúdočné vredy...) a psychické problémy (chronická únava, poruchy spánku, pokles libida, symptómy depresie, sklon k izolácii, poruchy koncentrácie pozornosti, zabúdanie...).

CHOROBNÉ NAKUPOVANIE – SHOPAHOLIZMUS

Asi pred 100 rokmi nemecký psychiater Kraepellin popísal tzv. „nakupovacích maniakov“, ktorí aj napriek svojmu kvalitnému intelektovému potenciálu nedokážu odolať potrebe iracionálne nakupovať.

Chorobné nakupovanie sa stáva problémom hlavne posledných 15 rokov rozširovaním veľkých obchodných sietí. Podľa viacerých autorov zaoberajúcich sa touto problematikou pretrváva nejednotnosť v názoroch, či ide o závislosť alebo o kompulzívne jednanie v rámci obsesívnej poruchy (Bernard 1998).

V USA trpí týmto problémom viac ako 1,5 – 2 % populácie (Komorovská 1996). Tento problém sa častejšie vyskytuje u žien, čo môže súvisieť s tým, že ženy častejšie nakupujú. Reklamy v obchodoch, hlavne na kozmetiku, šaty, obuv, šperky sú viac zamerané na ženy.

Pri výskume sa opakovane potvrdilo, že viac ako polovica shopaholikov „vyrazila“ do obchodov vždy, keď trpeli depesiami. Ich cieľom býva dožiť si aspoň kúsok eufórie pri „nákupnej horúčke“ (Lejoyeux 1998). Samotní klienti k tomu podávajú via-

cero vysvetlení, ako funguje ich chorobné nakupovanie. Jedným z nich je to, že keď si kúpia jednu vec, kupujú si k nej ďalšie do série, ako keby maľovali obraz, ale nikdy ho nedokončili – tvrdí Dr. Lejoyeux.

ZÁKLADNOU CHARAKTERISTIKOU SHOPAHOLIZMU je neovládateľná túžba nakupovať, v dôsledku čoho postihnutí nakupujú viac, než si môžu dovoliť alebo než potrebujú. Pred samotným nákupom pociťujú veľké napätie, bezprostredne po ňom sa u nich dostávajú silné pocity vzrušenia a eufórie, hneď nato výčitky svedomia. Samotná zakúpená vec však pre nich nepredstavuje žiadnu hodnotu, záleží im len na samotnom nakupovaní. Tovar je krátko na to odložený ako nepotrebný a hromadí sa v byte spolu s ďalšími prebytočnými vecami. Výčitky svedomia bývajú často spájané s problémami v rodinných vzťahoch a môžu zhoršovať stavy depresie.

Nakupovanie spôsobuje často vážne dôsledky vo finančnej oblasti, poškodzuje rodinné vzťahy, narúša fungovanie jedinca v práci a ničí jeho spoločenský život.

Častými spúšťačmi chorobného nakupovania, ako uvádzajú samotní klienti, sú reklamy, obaly tovarov, farby, zvuky, osvetlenie a vône v obchodoch. Toto všetko priamo spúšťa mechanizmus, rovnako ako nespokojnosť a nenaplnenosť v živote, v práci, v rodine a vo vzťahoch, ale aj možnosť disponovať dostatkom financií.

ZÁVISLOSŤ OD ELEKTRONICKEJ POŠTY

Až 100 miliónov užívateľom e-mailov v USA kontroluje svoju elektronickú poštu aj cez dovolenku – vychádza to na jedného zo 4 Američanov (Larimer 2002) a asi 6 % osôb v USA trpí nutkaním prezeráť si svoje e-maily.

Nebezpečným spúšťačom tejto aktivity je blikajúca ikonka, ktorá zároveň spustí pre závislého vysokú mieru napätia a vzrušenia, spojenú s očakávaním, od koho je správa a čoho sa bude týkať. Rýchle odpovede a ich „kopírovanie“ veľkému počtu účastníkov zároveň túto závislosť udržiava. V prípade, že sa takému človeku zabráni v jeho činnosti, cíti sa nesvoj, nervózny, napätý alebo „duševne utlmený“ (Larimer 2002). Trpí aj rôznorodými telesnými problémami súvisiacimi s dlhodobým fungovaním pri počítači. Takito naruživci si sťažujú hlavne na bolesti hlavy, únavu očí, strpnuté prsty, kŕče v zápästiach, bolesti chrbtice. Prejavujú sa aj pracovné problémy, keďže si často na úkor svojich povinností prezerajú a odpovedajú na e-maily, rovnako ako aj psychické problémy súvisiace s časovým stresom v práci (Scott 2000).

ZÁVISLOSŤ OD INTERNETU

Až dve tretiny amerických detí vo veku 12 až 17 rokov hráva hazardné hry na internete (ruletu, dostihové stávky, športové zápasy...). Toto sú klasickí, tzv. internetoví gambleri. Ak pred siedmimi rokmi existovalo sedem webových stránok s takýmito možnosťami, tak v súčasnosti je ich v USA asi 1000 (Youngová 2003). Pre účastníka virtuálnych hier je veľmi dôležité dostatočné zabezpečenie jeho anonymity, čo mu umožňuje voľne surfovať na tzv. „chúlостivých stránkach“. Najčastejšie navštevované stránky bývajú okrem hazardných hier aj stránky na zoznamovanie a s pornografiou.

Odmenou návštevníkom stránok býva vzrušenie z hry a výsledkov, napätie zo zoznamovania sa s cudzími ľuďmi, ale aj skratové vybitie sexuálneho pudu prostredníctvom virtuálneho sveta.

(Pokračovanie na strane 29)

Foto: archív J. Hinšta



DOC. MUDR. JAROSLAV HINŠT, CSC., PATRÍ MEDZI POPREDNÝCH ODBORNÍKOV VENUJÚCICH SA DROGOVEJ ZÁVISLOSTI V PÔRODNÍCTVE A STAROSTLIVOSTI O HIV POZITÍVNE MATKY. JEHO DOMOVSKÉ PRACOVISKO JE VO FAKULTNEJ NEMOCNICI S POLIKLINIKOU V BRATISLAVE NA KRAMÁROCH. ZÁROVEŇ PÔSOBÍ AKO PROREKTOR SLOVENSKEJ ZDRAVOTNÍCKEJ UNIVERZITY (SZU), PRODEKAN FAKULTY ZDRAVOTNÍCKYCH ŠPECIALIZAČNÝCH ŠTÚDIÍ SZU PRE VEDECKO-VÝSKUMNÚ ČINNOSŤ A VEDÚCI SUBKATEDRY MATERNO-FETÁLNEJ MEDICÍNY SZU. V SLOVENSKEJ HUMANITNEJ RADE SA ANGAŽUJE AKO VICEPREZIDENT. JE ČLENOM SLOVENSKEJ GYNEKOLOGICKO-PÔRODNÍCKEJ SPOLOČNOSTI, SLOVENSKEJ SPOLOČNOSTI LEKÁRSKEJ GENETIKY A ČLENOM SVETOVEJ FEDERÁCIE HEMOFÍLIE.

Pohľad GYNEKOLÓGA-PÔRODNÍKA na ZÁVISLÉ a HIV POZITÍVNE MATKY

Ženy žijúce rizikovým spôsobom života – prostitútky a závislé od psychoaktívnych látok, patria k tým, ktorým venujete špeciálnu zdravotnú starostlivosť. Tá vôbec nie je jednoduchá, pričom prichádza na svet dieťa, ktoré musí znášať nezodpovedné konanie matky...

Závislé ženy môžeme rozdeliť do dvoch kategórií. Jednu tvoria aktívne narkomanky. U nich je starostlivosť takmer nemožná a pracuje sa s nimi veľmi ťažko. Márne sa ich snažíme motivovať a vychádzať im maximálne v ústrety, keď samy nechcú vydržať na substitúcii (náhradnej liečbe) a postupnom smerovaní k abstinencii. Závislá príde raz, dva razy na návštevu do poradne, a aj to obyčajne na naliehanie niekoho, kto ju presvedčí. Urobí tak často pod vplyvom drogy a ani poriadne nevníma, kde je a čo by mala pre svoje dieťa urobiť.

Závislé absolvujúce substitučnú liečbu látkami, ako metadon alebo subutex, sú tie, s ktorými dokážeme pracovať. Ale to sú len pacientky, ktoré sú závislé od drog opiátového typu, lebo iba pri nich môže náhrada za drogu „obsadiť“ receptory zodpovedajúce v mozgu za chorobnú túžbu po droge.

Keď postupne získame ich dôveru, spolupráca je veľmi dobrá. Moje skúsenosti potvrdzujú, že so mnou spolupracujú pacientky lepšie ako so psychiatrom. V ich podvedomí je psychiater zafixovaný ako zlý človek, ktorý im zobral drogu a snaží sa ich vyliečiť. Ale ja ako gynekológ chcem pomôcť nielen im, ale aj ich plodu. Keď potom zistia, že môžu svojmu dieťaťu pomôcť, sú z nich neraz starostlivejšie tehotné ako mnohé iné.

Substitučné látky však môžu spôsobovať novorodencovi veľké problémy, lebo abstinčný syndróm po metadone i subutexe je obyčajne silný a môže sa prejavovať až do 6 až 8 týždňov po pôrode. Preto nás novorodeneckí lekári nemajú veľmi v láske. Nazdávam sa však, že je to skutočne lepšie zlo pre matku, novorodenca i pre samotných lekárov, ktorí vedú, aké prípadné reakcie rodičky a novorodenca môžu očakávať.

U tehotných závislých však nie je možný takzvaný suchý detox (okamžité vysadenie drogy), lebo pri ťažkom abstinčnom syndróme by mohlo prísť k úmrtiu plodu. V týchto prípadoch nemožno prijať rozhodnutie prestať dodávať telu drogu. Musí to byť pod lekársym dohľadom a znižovanie dávok musí byť kontrolované.

Novorodenec, ktorý sa narodí závislej matke alebo matke na substitučnej liečbe, musí byť pod intenzívnou kontrolou 24 hodín denne. Okrem abstinčného syndrómu mu vo zvýšenej miere hrozí aj syndróm náhleho úmrtia novorodenca. Matka nesmie dojčiť, aby sa droga alebo substitučný liek prostredníctvom mlieka nedostávali znovu k novorodencovi.

Venujete sa aj špeciálnemu poradenstvu pre závislé.

Bratislavské Centrum pre liečbu drogových závislostí, väčšina bratislavských psychiatrov a neziskové organizácie pôsobiace v harm reduction vedia, že každý štvrtok od 11.00 do 13.00 hodiny robíme poradňu pre závislé dievčatá, ženy a prostitútky. Nie je zriedkavosťou, že prídu pod vplyvom návykovej látky a vtedy sa naša práca míňa účinkom. Sľubujú, že už od zajtra prestanú, ale ešte dnes si musia drogu dať. Typické klamstvo závislých. Keď prejavujú aspoň malý záujem, vieme im v spolupráci s psychiatrom pomôcť. Nikdy nepošleme ženu preč preto, že je závislá. Ony si to potom často dokážu vážiť, lebo zistia, že im vieme a chceme pomôcť, keď majú snahu skončiť so závislosťou. Zvyčajne aj vtedy, keď tak neurobia.

Koľko závislých žien porodilo vo Vašej nemocnici?

Asi za 10 rokov, odkedy sa tejto problematike venujeme, to bolo približne 50 žien na substitučnej liečbe a približne rovnaké množstvo tzv. „aktívnych narkomaniiek“. Je možné, že nám unikli aj dajaké „anonymné narkomanky“. Keď od nás matky odchádzajú, strácame spätnú väzbu. Vieme však o troch, štyroch pacientkách, ktoré dodnes abstinujú a sú s nami v kon-

takte. Mali sme však iba dve pacientky, ktoré sa počas gravidity detoxifikovali na nulovú dávku, úplne sa zbavili závislosti a porodili novorodencov, ktorí boli bez vplyvu psychoaktívnych látok.

Zastávam názor, že keď sa nám podarí aspoň jednu z 10 závislých dostať aspoň na substitučnú liečbu alebo inú liečbu pod kontrolou psychiatra, a vrátiť ich tak v priebehu tehotnosti späť do „kontrolovaného“ života, je to veľký úspech, ktorý stojí za vynaloženú námahu.

Štatistiku zvyčajne tvoria iba presne zrátané nepresné čísla, ale aká je u nás situácia, čo sa týka počtu HIV pozitívnych matiek na Slovensku?

Na Slovensku sme doteraz zaznamenali 9 pôrodov u HIV pozitívnych matiek od čias evidencie, ktorá bola zavedená v roku 1986. Boli sme jedna z prvých krajín na svete, kde sme problematike AIDS začali venovať pozornosť. Jediná závislá HIV pozitívna matka, ktorá po pôrode zomrela, mala okrem iného žltáčku typu C, prekonala syfilis a napokon zomrela na rakovinu pečene. Jedna matka i s novorodencom sa nám stratili z evidencie, lebo išlo o občianku iného štátu, ktorá hneď po pôrode odcestovala domov.

Poslednú HIV pozitívnu tehotnú pacientku v poradí sme zaznamenali na našom pracovisku v lete tohto roku.

Možno ovplyvniť, aby sa HIV pozitívnej matke narodilo zdravé dieťa?

Prenatálna starostlivosť u takýchto budúcich mamičiek je v podstate rovnaká ako u ostatných žien. Keď však nastanú komplikácie, postupuje sa inak, vyžaduje to hospitalizáciu v špecializovanom ústave. Tehotenstvo sa vždy ukončí cisárskym rezom. Čím skôr sa ale začne u HIV pozitívnej tehotnej ženy liečba retrovírusom, tým je väčšia šanca, že sa vírus HIV nedostane až k plodu. Aj preto potom prebieha plánovaným cisárskym rezom.

Zatiaľ sme u 5 novorodencov nezaznamenali HIV pozitivitu, 3 sú v pozorovaní a už spomínaný prípad je spolu s matkou mimo našej republiky. Lenže pri počte 9 žien to nemožno pokladať za objektívne, môže to byť chyba malých čísel.

Po akom čase viete zistiť, či je narodené dieťa HIV pozitívne?

Voľakedy sa čakalo na toto zistenie 18 mesiacov. Vtedy však dieťa ešte stále môže mať protilátky od matky. Teraz sa vyšetrenia robia pomocou polymerázovej reťazovej reakcie a jej výsledky sú už prejavom tvorby protilátok novorodenca. Známe sú okolo 3. mesiaca života dieťaťa.

Máme veľké šťastie, že situáciu s HIV/AIDS máme u nás pod kontrolou.

Pomohla nám železná opona, lebo prístup k drogám nebol taký ľahký a nebolo veľa možností cestovať. Na počet obyvateľov máme skutočne jedno z najnižších čísel v Európe, ak berieme do úvahy krajiny, kde sa štatistika sleduje.

Sme však zbytočne pokojní a momentálny dobrý stav – okolo 120 zistených a evidovaných pacientov infikovaných HIV – bagatelizujeme. Na realitu sa však musíme pozerať tak, že je to pravdepodobne 5- až 10-násobne vyšší počet, než sú registrované čísla.

Hrozia nám otvorené hranice najmä s Ukrajinou a väčšia imigrácia jej obyvateľov k nám. Teraz sa tam začali robiť štúdie, ktoré poukazujú na katastrofickú situáciu v počte nakazených HIV. Je pozitívne, že východ je religióznejší a promiskuita nie

je taká veľká, ale spoliehať sa na to nemôžeme. Opomíname aj problém s migrantmi v utečeneckých táboroch, kde je tiež pomerne vysoké percento HIV pozitívnych. Často počas pobytu na našom území opustia utečenecké tábory a môžu sa živiť obstarávacou prostitúciou, aby si zarobili peniaze na ďalšiu cestu.

Ako vnímate prevenciu?

Starostlivosť o závislú alebo HIV pozitívnu matku je založená na multidisciplinárnej spolupráci. Je mi ľúto, keď to niektorí odborníci nechcú brať na vedomie. Nikto nie je v tomto reťazci dôležitejší ani okrajový. Všetci zainteresovaní v tejto problematike by sa mali vzájomne rešpektovať. Či už je to sudca, prokurátor, policajt, lekár alebo psychológ. Všetci sme na rovnakej lodi a riešime problematiku týkajúcu sa celej spoločnosti. Jediné spoločnými silami sa dá robiť organizovaná a účinná prevencia. Žiaľ, v súčasnosti nemám pocit, že by takéto prepojenia fungovali podľa našich predstáv.

Prevencia je v tejto problematike veľmi ťažká – rovnako v drogových závislostiach, ako aj v rizikách prenosu HIV. Je veľmi dôležité, aby si ľudia začali uvedomovať, aké nebezpečenstvo prináša rizikové správanie. Žiadne reštrikcie, hrozby, represia ani morálne apely nezaberajú. Ako najúspešnejšie sa vo svete osvedčili vrstovnícke programy, kde rovesníci šíria osvetu a komunikujú so seberovnými tak, aby ich argumenty prijali a uvažovali nad nimi.

Zo strany spoločnosti by malo ísť predovšetkým o to, aby vnímala prevenciu z pohľadu vyššej ekonomickej návratnosti. Investícia do liečenia závislých a chorých na AIDS je podstatne vyššia. Len pre ilustráciu – liečba človeka s rozvinutým AIDS stojí ročne cca 2 až 3 milióny. Keď si vezmeme túto sumu, môžeme ňou pokryť skriningové vyšetrenia všetkých tehotných na HIV pozitivitu, ktoré sa ešte stále automaticky nerobia u všetkých gravidných žien, obvyčajne z dôvodu nedostatku finančných prostriedkov.

Prístup spoločnosti týkajúci sa tejto problematiky je plný predsudkov a obáv...

Priority sú u nás momentálne iné. Ľudí trápia existenčné starosti a nie to, či sa robí dostatočná prevencia HIV. Lenže o 5 rokov už môže byť neskoro. Nechcem šíriť katastrofické scenáre, ale môže sa stať, že na nárast počtu chorých nebudeme pripravení a budeme nechávať ľudí zomierať na AIDS, lebo budú chýbať milióny na liečbu. Ľudia budú, pochopiteľne, proti tomu, aby sa takto chorým hradilo drahé liečenie a spoločnosť ich bude odsudzovať za to, že si to spôsobili sami.

Myslím si, že ešte nie sme natoľko zreloou spoločnosťou, aby sme dokázali toto prijať. Musíme sa to učiť. A vedieť zvládnuť aj vnútorné zábrany a psychologické brzdy.

Rovnako dôležité bude aj to, aby mimovládne organizácie boli z rôznych zdrojov tak finančne zabezpečené, aby dokázali realizovať projekty, ktoré by pomohli ľuďom žiť s HIV pozitivitou. Je veľmi ťažké nebať sa povedať, že mám túto chorobu. Dá sa s ňou však naučiť žiť podobne, ako je to pri rakovine. Bez odbornej pomoci to však nie je možné.

Problémom sú aj dilemy, či je dobré, aby takto chorý človek informoval okolie o tom, že je HIV pozitívny, alebo nie. Mnoho z týchto ľudí však nie je zodpovedných voči sebe a vystavujú ohrozeniu aj ľudí okolo seba, hlavne zdravotnícky personál a svojich sexuálnych partnerov.

Za rozhovor ďakuje
Janette Šimková



Foto: Alena Šedivá

PREDSTAVENIE

jestvujúcich teórií socializácie

1. ČASŤ

AK CHCEME PODROBIŤ PODROBNEJŠEJ REFLEXII PROCES RESOCIALIZÁCIE, NEMOŽNO TAK UROBIŤ BEZ TOHO, ABY SME PODROBILI ANALÝZE PROCES SOCIALIZÁCIE, TEDA PROCES, O KTOROM CELKOM LOGICKY PREDPOKLADÁME, ŽE PREDCHÁDZA PROCESU RESOCIALIZÁCIE. RESOCIALIZÁCIA NASTUPOJE AŽ Vtedy, AK TREBA OBNOVIŤ, REŠTAUROVAŤ, ZNOVA VYBUDOVAŤ, PRÍP. PODSTATNÝM SPÔSOBOM KORIGOVAŤ HODNOTY, NORMY, VZORCE SPRÁVANIA, POSTOJE SO SVOJIMI ZLOŽKAMI, ZVYKY A OBYČAJE, KTORÉ VZNIKLI, ALEBO SA ASPOŇ ROZBIEHALO ICH OSVOJOVANIE PRED UDALOSŤAMI, KTORÉ TENTO PROCES PRIBRZDILI, ZDEFORMOVALI ALEBO CELKOM ZASTAVILI. EFEKTÍVNOSŤ TOHTO PROCESU (RESOCIALIZÁCIE) ZÁVISÍ OD VIACERÝCH FAKTOROV A OKOLNOSTÍ, KU KTORÝM VŠAK ROZHODNE PATRÍ REFLEXIA PROCESU SOCIALIZÁCIE, TEDA PROCESU, KTORÝ VŽDY RESOCIALIZÁCII PREDCHÁDZA A KTORÉMU SA BUDEME NA TOMTO MIESTE VENOVAŤ.

Predovšetkým treba upozorniť na veľkú nejednotnosť jestvujúcich teórií nielen resocializácie, ale aj socializácie. Na túto skutočnosť si jednoducho musíme zvyknúť. Doba „veľkých“ a jedine pravdivých teórií, veľkých narrácií z čias Derridu, je vo vede nenávratne za nami a v spoločenskovedných disciplínach osobitne. „Rovnako, ako predtým staja sociologické teórie so-

cializácie bez spojenia a popri sebe. Pokusy o integráciu končia vždy iba v tvorbe celého katalógu otázok, ktoré treba spoločne vyriešiť...“ – uvádza v roku 1996 Herman VEITH (1996, s. 22) vo svojej rozsiahlej publikácii o socializácii.

Keď zhrnieme súčasne jestvujúce predstavy a teórie o socializovanom človeku, dospievame kvôli prehľadnosti k približnému (veľmi zjednodušenému) modelu piatich ideálnych typov teórií a predstáv:

1. ANTROPOLOGICKO-FUNKCIONALISTICKÝ MODEL, ktorého hlavným predstaviteľom je Arnold GEHLEN. Tento (starší) model vychádza z nazerania na človeka ako na prírodnú bytosť, charakterizovanú nedostatočným vybavením vrodenných inštinktov, ktoré by riadili jeho správanie. Na prežitie a zaradenie do spoločnosti musí takéto schopnosti nadobudnúť v procese socializácie. Socializácia je teda vlastne predĺžovaním a zdokonaľovaním biologickej výbavy človeka na život.

2. POZNÁVACÍ MODEL, ktorého hlavnými predstaviteľmi sú SCHÜTZ (1971), najmä však BERGER a LUCKMANN (1974). Zdôrazňuje skutočnosť, že nášmu každodennému porozumeniu sveta a našej orientácii konania musí zodpovedať subjektívne a jazykom sprostredkované poznanie reality. Samotný výskum socializácie má byť interpretatívny, t. j. sociálna realita je konštruovaná ako spoločenská v zmysle pripisovania významu prostredníctvom interpretácie. Ani socializácia sa neuskutočňuje podľa vopred objektívne danej skutočnosti. Práve v procese socializácie dochádza k poznávaniu skutočnosti a jej interpretácii. Aj samotné významy sú produktom interakcie. Sem možno zaradiť aj východiská interakcionalizmu vrátane interakcionalizmu symbolického. Zvlášť dôležité je poznanie pravidiel a vzorcov správania, inštitúcií a typického očakávania spôsobu správania zo strany druhých.

■ PROF. PHDR. PETER ONDREJKOVIČ, PHD.,
FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA UKF V NITRE

Socializácia by mohla byť považovaná za osvojenie si týchto poznatkov.

3. INTEGRAČNÝ MODEL predpokladá, že človek je vo všetkých svojich znakoch a vlastnostiach vrátane psychických plne determinovaný spoločnosťou, že sa musí spoločnosti prispôbovať a sám je jej obrazom. Najtypickejším predstaviteľom by sme mohli nazvať PARSONSA. Socializácia je podľa neho znútornením súčasne platných spoločenských hodnôt, noriem a rolí, čo je zároveň podmienkou zaradenia človeka do spoločnosti. Aj niektoré marxistické teórie vychádzali z toho, že v kapitalistickej spoločnosti je potrebná socializácia na to, aby sa človek prispôbil kapitalistickému spoločenskému systému a stal sa nekritickým a konformným. Treba iba poznamenať, že práve procesom socializácie získava ľudský subjekt schopnosť spochybňovať jestvujúce sociálne skutočnosti a spoločensky v tomto smere konať.

4. Ako REPRESÍVNÝ MODEL možno označiť prístup, ktorý považuje socializáciu za obmedzovanie človeka spoločenskými normami. Tie si človek osvojuje v procese socializácie a prostredníctvom interiorizácie sa stávajú súčasťou jeho osobnosti. Interiorizované normy sa dostávajú do protirečenia, ba až do konfliktu s inými zložkami osobnosti, ktoré potláčajú. Predstaviteľom tohto modelu je najmä FREUD a psychoanalytická škola – tvrdia, že prirodzené potreby a inštinkty človeka sú potlá-

SOCIALIZAČNÉ TEÓRIE

Paradigmy	Príklady teórií	Predstavitelia	Prínos, charakteristika
Mechanistické teórie	Teórie učenia	Bandura, Jurovský	Koncepcia permanentnej schopnosti človeka učiť sa počas celého života, „aktívne učenie“, prispôbovanie sa, vznik sociálnej osobnosti ako suma reakcií na sociálne prostredie
Organistické teórie	psychoanalytické teórie, psychologické teórie vývinu osobnosti	Freud, Erikson, Lorenzer, Piaget	Sociálne prostredie je dané, no impulzy pre socializáciu sú vlastné organizmu človeka, vývin ako prírodný rast, individuum generuje vlastné vzorce správania spracovávaním impulzov z okolia
Systémové teórie	ekologické teórie, teórie dynamického interakcionizmu	Bronfenbrenner, Baltes, Reese, Lipsitt	Prienik jednotlivca a jeho okolia (spoločnosti), prienik psychických a sociálnych systémov, interiorizácia očakávaní, ktoré sa stávajú motivačnou silou, životný priestor (Lebenswelt)
Interakcionistické a funkcionálno-štrukturalistické teórie	štrukturalný funkcionalizmus, symbolický interakcionizmus, sociologické teórie ľudského správania, teória rolí	Parsons, Goffman, Luhmann, Mead, Blumer, čiastočne Habermas	Schopnosť jednotlivca zohľadňovať i rozpory vo vlastnom správaní, sociálna, kultúrna a komunikatívna kompetencia, prienik organických, psychických a sociálnych štruktúr, koevolúcia psychických a sociálnych systémov, interpenetrácia, rol-making, rol-taking
Postmoderné teórie	Individualizačné teórie, teórie sociálneho rizika a odštrukturalizácie, fenomenológia, etnometodológia, kognitívna sociológia a i.	Beck, Bauman, Ferchhoff, Garfinkel, Geertz, Schütz, Foucault, Ondrejko, Macháček a i.	Negatívne stránky individualizácie, mládež ako historická kategória, globalizácia, zánik pedagogiky, katastrofizácia vývoja spoločnosti, rizikovosť, prevaha kvalitatívnych metód, rezignácia na odhaľovanie zákonitostí, diskurz, utváranie významov, koniec všeobecnej teórie socializácie

čané práve zákazmi a normami, sprostredkovanými najmä výchovou v rodine a socializáciou vôbec v procese vzniku superega. Z hľadiska procesu socializácie znamená tento model v skutočnosti obmedzenie možností vývoja človeka schopného autonómne konať, ako o tom hovorí slávna a súčasne provokatívna práca MARCUSEHO *Der eindimensionale Mensch* (1967).

5. INDIVIDUALIZAČNÝ MODEL poníma socializáciu ako konštitúciu ľudskej individuality a identity. Jeho základom sú sociologické zistenia, že spoločenská deľba práce (DURKHEIM) a participácia rôznych spoločenských skupín (SIMMEL) umožňujú vlastne individualizáciu. Patrí sem aj poznatok, podľa ktorého sa identita človeka v zmysle jeho obrazu o sebe konštituuje tým, že sa myšlienkovy prenáša do pozície druhých a pokúša sa seba vidieť očami druhých (MEAD). Jestvujú popritom aj názory na stanovenie identity prostredníctvom rolí, balancovania medzi konformitou a rolovým očakávaním, ktoré sú zdrojom „osobnej identity“ (HABERMAS). Tento model plne korešponduje s najnovšími teóriami individualizácie spoločnosti na ceste od niekdajšej triednej spoločnosti k rizikovej spoločnosti a jej „odštrukturalizácie“ (BECK).

Ak máme predbežne uzavrieť túto časť našich úvah o socializácii, chceme zdôrazniť, že i názory na socializačné procesy prekonalí značný vývin. Popri počiatkových, poznačených prevažne „mechanistickými“ predstavami, sa postupne objavovali mnohé ďalšie. Niektoré sú značne komplexné, iné iba čiastkové, zasahujúce iba časť socializačných procesov, i keď veľmi podstatnú. Niektoré z nich predstavujú skôr východiská. Mnohé z pôvodných však dodnes pretrvávajú, i keď pristúpili k istým korekciám svojich východísk a predstáv. Kvôli prehľadnosti sme sa pokúsili o zostavenie tabuľky socializačných teórií (pozri hore).

V BUDÚCOM ČÍSLE POKRAČOVANIE O RESOCIALIZÁCI.

LITERATÚRA ARENDTOVÁ, H.: O násilí. Praha, Oikoymenh, 1995, BALTES, P.B., REESE, H.W., LIPSITT, L.: Life-Span Developmental Psychology. In: Annual Review of Psychology, roč. 31, 1980, BANDURA, A.: Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart, Klett-Cotta Verlag 1979, BANDURA, A.: Social learning theory. Morristown, N.J., General Learning Press 1971, BAUMAN, Z.: Úvahy o postmodernej dobe, Praha, Slon, 1995, BECK, U.: Riziková spoločnosť. Praha, Slon 2004, BERGER, P., LUCKMANN, TH.: Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der der Wissenssoziologie, Frankfurt am Main, Suhrkamp 1969, 4.vyd.1974 (I. vyd. USA, 1966), BLUMER, H.: Symbolic Interactionism: Perspektive and Method. Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1969, BRONFENBRENNER, U.: Die Ökologie der menschlichen Entwicklung, Stuttgart, Klett, 1976, BURAJ, I.: Foucault a moc. Bratislava, Univerzita Komenského, 2000, DURKHEIM, É.: Die Schule und der Geist der Disziplin. In BAUMGART, F. (ed.), Theorien der Sozialisation: Erläuterungen - Texte - Arbeitsaufgaben. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1997, s. 66 - 77, ERIKSON, E. H.: Identität und Lebenszyklus, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1966, 1973, FACH, W.: Staatskörperkultur: Traktat über den »schlancken Staat«. In BRÖCKLING, U., KRASMANN, S., LEMKE, T. (eds.), Gouvernementalität der Gegenwart: Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 - 86., FOUCAULT, M.: Dozerať a trestať. Bratislava, Kalligram, 2000, FOUCAULT, M.: Priestor, vedenie a moc. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 27 - 43., FOUCAULT, M.: Technológia seba samého. Bratislava, Kalligram, 2000, s. 186 - 214., GEHLEN, A.: Der Mensch. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2000, s. 110 - 130., FOUCAULT, M.: O jiných prostorech. In FOUCAULT, M. Myšlení vnějšku. Praha, Herrmann & synové, 1996, s. 71 -

AKO PREŽÍVAME TO, čo spoznávame?

V JEDNEJ SLOVENSKEJ ROZPRÁVKE O ŠTASTÍ SA HOVORÍ, ŽE AK ZA NAŠIM STOLOM SEDÍ STAROSŤ, TAK NA PRÍPECKU ČAKÁ RADOŠŤ. A AK ZA STOLOM SEDÍ RADOŠŤ, TAK NA PRÍPECKU ČAKÁ STAROSŤ. TÁTO MÚDROŠŤ POUKAZUJE NA DVE DÔLEŽITÉ SKUTOČNOSTI. JEDNOU JE POLARITA PREŽÍVANÉHO A CYKLUS ZAČIATKU A DRUHOU PREJAVENIE A UKONČENIE PROCESU PREŽÍVANÉHO, ABY MOHOL PRÍŠŤ INÝ POCIT. TOTO PLATÍ PRE VŠETKY EMÓCIE. STÁVA SA, ŽE Z RÔZNYCH PRÍČIN JE TENTO CYKLUS BLOKOVANÝ. TO SA PREJAVÍ AKO NEDOSTATOK ENERGIE A PRETRVÁVANIE NESPOKOJNOSTI, ÚNAVY, PODRÁŽDENOSTI ALEBO ZASEKNUTIE SA V JEDNEJ EMÓCII, POCITE.

Foto: Alena Šedivá

■ PHDR. ZLATICA BARTÍKOVÁ, NEŠTÁTNE ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIE SPIRARE, BRATISLAVA

ČO SÚ EMÓCIE A ČO POCITY?

Prežívanie obsahu toho, čo sme spoznávali, hodnotili, čo vzniklo v našom mozgu, sa nazýva emócia. Prežívanie na úrovni tela sa nazýva pocit.

Poznáme primárne emócie, ktorými sú strach, hnev, radosť a smútok a bolesť. Primárnymi sa nazývajú preto, lebo sú priamo prepojené na neurovegetatívny systém. Cyklus na úrovni neurovegetatívneho systému predstavuje striedanie dominancie sympatika a parasympatika. Vyburcovanie, relaxáciu, ako aj rovnovážny stav koherencie – angažovanej bdelosti. Ak má byť cyklus emócie uzavretý a má ho vystriedať nová emócia, je k tomu potrebný pohyb smerom von, čo znamená aktivitu, čin. **EMÓCIA STRACHU** je dokončená, ak na ňu nadväzuje akcia, obrana, útek. **EMÓCIA HNEVU** je dokončená, ak na ňu nadväzuje presadenie sa, potvrdenie sa, expanzia. **EMÓCIA RADOŠTI** je dokončená, ak na ňu nadväzuje objavovanie a kontaktovanie sa s inými. **EMÓCIA SMÚTKU** je dokončená, ak na ňu nadväzuje dočahovanie sa za tým, čo je našou súčasťou a je mimo nás.

Ak človek svoju emóciu nevyjadrí, je pod „hormonálnou sprchou“. Bez nášho chcenia alebo nechcenia dochádza k hormonálnej stimulácii a nerovnováhe medzi dominanciou sympatika (vyburcovania) a skrátenia etapy prejavu dominancie parasympatika, t. j. oddychu a relaxácie. Organizmus na túto stále sa opakujúcu realitu reaguje. Blokuje sa tok energie, vytvárajú sa mikrosťazy, napätie a následne neurotické prejavy, psychosomatické alebo funkčné poruchy.

AKÝ JE VÝZNAM UVEDOMOVANIA SI EMÓCIÍ A PREČO SÚ DÔLEŽITÉ?

Emócie spôsobia najprv na vyburcovanie nášho tela. Emocionálne vyburcovanie vedie k čulosti, ktorá nás pripraví konať. Dôležitá je interpretácia, ktorú svojmu pocitu dáme, lebo nám pomôže konať a neodkloniť sa od našich potrieb. Kontakt s primárnymi emóciami nám poskytuje informáciu o tom, ako sú alebo nie sú naplnené naše potreby. Umožňuje nám to cítiť obsahy vedomia, ktoré súvisia s naším pravým ja a tým, čo je pre nás skutočne dôležité.

Často dochádza k tomu, že interpretácia toho, čo cítime, je sformovaná iným úsudkom. Vtedy hovoríme o konceptuálnych emóciách. Napríklad, ak sme boli v rodine vychovávaní a vedení k tomu, že hnev je zlý a že strach je znakom slabosti, našou odpoveďou v situáciách prirodzene vyvolávajúcich túto emóciu bude popretie ich existencie. To, čo si dovoľíme cítiť, bude napätie alebo únava. Ku konceptuálnym emóciám radíme vinu, hanbu, nenávisť, žiarlivosť, zúfalstvo, fóbiu, pýchu, bázeň, rozjarenosť, trápenie, zatrpknutosť, ľútosť, vášeň, opovrhovanie, nudu, znechutenie, rozpaky...

Pod každou konceptuálnou emóciou sa nachádza primárna emócia, ktorú sme prežívali v minulosti. Treba si uvedomiť, že nemáme možnosť výberu, či emóciu vyjadriť alebo nie. Môžeme určiť len to, ako bude vyjadrená. Emócie sú ovplyvnené množstvom informácií, ktoré máme v danej chvíli k dispozícii. To znamená, že je dôležitá interpretácia danej situácie. Ak už napríklad cítime hnev a dokážeme ho správne pomenovať, tak si potrebujeme ešte uvedomiť potrebu toho, čo nám chýba. Tu sa naskytá

priestor pre otázky, ktoré treba zodpovedať. Je prekážkou na ceste k mojej potrebe človek alebo vec, ktorú neviem odstrániť? Vybudoval som si sám zbytočné prekážky alebo sú to prekážky, ktoré existujú iba v mojej hlave? Nosím v sebe hnev z minulosti? Viem narábať so svojím hnevom, strachom a tým, čo sa označuje ako negatívna emócia?

Emocionálne prežívané obsahy vo vedomí sa rozvíjajú a obohacujú tak, ako sa tvorí a obohacuje vzťah s rodičom. Vďaka výchove sa naučíme, že nie vždy môže byť emócia prejavovaná akciou, a to preto, lebo nie je vhodná alebo užitočná. Ak sa vzťah rodič – dieťa komplikuje a rodič nie je pre dieťa oporou, tak nemôže vytvoriť pre dieťa bezpečný priestor slúžiaci na vyjadrovanie a dozrievanie emócií a potrieb. Prevaha kritického rodiča nad láskavým a prijímajúcim rodičom má za následok vznik obrán s typickými vzorcami prežívania a správania. Obrana môže mať rôznu podobu. Najväčšou obranou je odštiepenie pocitov a emócií. K odštiepeniu dochádza v dôsledku situácie, ktorej prežívanie je natoľko ohrozujúce, že sa spája s ohrozením bytia. To, čo je odštiepené, je napriek liečbe ťažko dostupné a je charakteristické pre schizotypovú poruchu osobnosti. Ďalej môžu byť emócie skryté alebo potlačené. V oboch prípadoch je narušená uzavretosť cyklu, čo znamená, že nedochádza k vybitiu energie s následným pocitom prúdenia a oživenia. Prejavuje sa to strnulosťou pohybu, ako aj myslenia. Emóciu, ktorú nemáme problém vyjadriť, použijeme obranne ako svoju masku tak, aby sme skryli emóciu, s ktorou máme problém a nechceme ju ukázať. Napríklad smútok, pod ktorým je skrytý hnev. Takýto prístup k vlastným emóciám poukazuje na prítomnosť falošného ja, ktoré sa bude považovať za pravé a oddelí nás to od citenia skutočných potrieb.

Potlačenie emócií spôsobí, že sa zredukujú emócie a to, čo bude dostupné vedomiu, bude pôsobiť deštruktívne. K potlačeniu dochádza, keď pochováme bolestivé a negatívne emócie, spomienky a strach do svojho vnútra. Vždy, keď potlačíme svoje negatívne pocity, budeme cítiť únavu, nechúť čosi robiť. Spôsobuje to vnútorný pretlak, ktorého zvládnutie nás stojí veľa námahy, lebo sa snažíme zvládnuť vnútorný konflikt tak, že chceme skryť niečo, čo sa v skutočnosti skryť nedá. Takýto stav vyvoláva zmätenosť a neistotu v tom, čo si skutočne myslíme a cítime. To, čo sa snažíme skryť a potlačiť, sa môže týkať tak primárnej, ako aj konceptuálnej emócie. Ako príklad môžeme uviesť deštruktívne a konštruktívne pôsobiaci hnev a deštruktívne a konštruktívne pôsobiacu hanbu. Hnev je typicky ľudská emócia, a ak sa porušujú hranice našej intimity a upiera sa nám priestor na potvrdenie sa, tak inváziu iného človeka zastaví náš hnev. Uvedomenie si vlastnej aktivity a jej opodstatnenia nám umožní, aby sa vzťah s týmto človekom dostal na inú úroveň. Môže tomu byť tak preto, lebo sa nestráca uznanie pre toho druhého, aj keď to v procese uzatvoreného cyklu emócie nie je na prvom mieste. Takto sa posilní intenzita a kvalita kontaktu samého so sebou s tým, čo je dôležité, a vytvorí sa priestor na objavovanie a radosť. Hnev nebudeme nosiť v sebe, lebo odíde.

Inak je to s deštruktívnym hnevom, pod ktorým sa často skrýva nevyjadrený smútok vyvolaný nedosiahnuteľnosťou toho, čo bolo pre náš detský svet potrebné. Takýto hnev je označovaný ako plá-

vajúci hnev. Je na povrchu a nie je ťažké ho vyvolať. Prejaví sa pohotovosťou k všimaniu si chýb a nedostatkov iných, negatívnym a kritickým postojom ku všetkému a všetkým, extrémnou náročnosťou, prílišnou súťaživosťou a silnou potrebou vždy vyhrávať, hádavosťou a precitlivosťou na kritiku. Hnev môže prejsť do zúrivosti. Zúrivosť jej fylogeneticky stará emócia, ktorá má časť dispozičnú a časť získanú učením. Násilné správanie je potom dôsledkom neúspešnej kompenzácie, náhrady za neschopnosť nadviazať adekvátne sociálne kontakty. Platí tu pravidlo, že to, čo by nás malo oslobodiť, nevidíme, necítíme, ale ničime.

Nezvládnutá emócia sa nazýva afekt. Pri afekte je znížená vedomá kontrola správania. V telesnej štruktúre sa hnev prejaví napätosťou tela, trhavými pohybmi rúk, hlavy, zaoblenými plecami a vystupujúcim miestom v strede pod krkom označovaným ako hnevový hrb. Potlačený hnev alebo skrytý a neprijatý hnev sa môžu prejavovať pasívno-agresívnym správaním alebo sarkazmom, alebo zachraňovaním iných tým, že robím pre nich to, čo si môžu a majú urobiť sami. Hnev môže smerovať cez zlosť, zúrivosť a vybitie energie k prechodnej úľave. Prechodná úľava ale neznamená, že hnev môže odísť. Hnev, ktorý nemôže odísť, nás ovláda a vyvolá ho aj emocionálne neutrálna situácia. Tak je to aj s inými emóciami. Hneváme sa, plačeme, smeje sa, ale neprichádza úľava a živosť. Chýba nám pocit spokojnosti a šťastia.

AKO SA DOSTAŤ K SEBE A POMÔŤ SI?

Potrebujeme vedieť, čo sa stalo teraz a ako to môže súvisieť s podobnými situáciami v minulosti. Mali by sme sa vyznať v tom, čo sú naše presvedčenia, čo cítime a čo je našou skutočnou potrebou. Keď nenachádzame odpovede, potrebujeme pomoc druhého človeka, prípadne odborníka.

Uvedieme príklad vzniku hanby a jej pôsobenia. Ako dospelý človek sa dostanem do nepríjemne prežívanej situácie, keď sa odo mňa očakáva, že zvládnem pre mňa novú situáciu, niečo, čo som ešte nerobil. Svoj pocit, keď sa mi to nedarí, pripíšem tomu, že som neschopný. To predstavuje konceptuálnu emóciu. V tele pritom cítim tlaky na hrudi, to je telesný pocit. Cez tento telesný pocit sa môže vynoriť spomienka, keď to bolo podobné. Bol som skúšaný pred triedou a učiteľom ponížený za nevedomosť. Vtedy som cítil strach, ale ukázať strach bolo ohrozujúce, a tak vzniká prepracovanie sa k pocitu, že som smiešny alebo neschopný. Hanbím sa za to, aký som. Čo sa nestalo? Nemal som podporu pre vyjadrenie spravodlivého hnevu na neprimerané správanie učiteľa a podporu, že sa môžem báť, ak ma niečo v konkrétnej situácii ohrozuje. A nebudem lepší alebo horší, ak do toho pôjdem alebo to vzdám. Zahanbenie prežívame aj vtedy, ak napríklad otázkou porušíme intímnu hranicu človeka a on nám povie, že je to jeho súkromná vec. Ak túto situáciu uzavrieme tak, že sme neschopní mať dobré vzťahy, a budeme sa kontaktom vyhýbať, je to deštruktívne. Ak to spracujeme tak, že sme teraz urobili niečo, čo inému človeku vadí, môže to obohatiť našu skúsenosť a neohroziť to našu sebaúctu. Narušená narcistická rovnováha sýtená potrebou dokonalosti a strachu z chýb bude spracovaná a nebude sa generalizovať na všetky situácie, v ktorých urobíme chybu.

Ukázalo sa, že ľudia, ktorí vedú o svojich potrebách, prijímajú svoje emócie ako zdroj informácií a pomáha im to viesť svoj „dobrý boj“ k zmene. Môžu tak lepšie zvládať prekážky, vedú si s nimi poradiť a majú intímnejší vzťah so sebou a s inými. Sú to ľudia, ktorí sa cítia šťastní a sú šťastní, aj keď ich život nie je ľahký. Nemusia byť ani bohatí alebo môžu byť aj bohatí.

Každý z nás sa môže naučiť rozumieť tomu, čo mu aktuálne chýba, ak bude rešpektovať svoje pocity a nebude sa báť emócií, ktoré nezapadajú do sebaobrazu, ktorý práve teraz o sebe máme. Zmena sa môže odvíjať od aktuálneho konfliktu a ten nás môže vrátiť do detstva alebo dospievania.

PÔSOBÍ AKO NÁRODNÝ KOORDINÁTOR EURÓPSKEHO AKČNÉHO PLÁNU O ALKOHOLE SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE V ČESKEJ REPUBLIKE A TIEŽ AKO VEDECKÝ SAKRETÁR SPOLOČNOSTI NÁVYKOVÝCH CHORÔB ČESKEJ LEKÁRSKEJ SPOLOČNOSTI.

POVOLANÍM JE PRIMÁR MUŽSKÉHO ODDELENIA ZÁVISLOSTÍ PSYCHIATRICKEJ LIEČEBNE BOHNICE.

OKREM TOHO VYUČUJE NA SUBKATEDRE NÁVYKOVÝCH CHORÔB INŠTITÚTU PRE ĎALŠIE VZDELÁVANIE ZDRAVOTNÍKOV

V PRAHE.

JE AUTOROM MNOHÝCH ÚSPEŠNÝCH PREVENTÍVNYCH PRÍRUČIEK PRE DETI A MLÁDEŽ, NAPÍSAJ VIAC NEŽ 30 KNÍH O LIEČENÍ NÁVYKOVÝCH CHORÔB, JOGE A RELAXÁCII A PUBLIKOVAL VIAC NEŽ STO ODBORNÝCH ČLÁNKOV DOMA I V ZAHRANIČÍ – PRIM. MUDR. KAREL NEŠPOR, CSc. (1952).

Foto: archív K. Nešpora



Oblúbený pozdrav:

ABSTINENCII ZDAR!



Aké boli Vaše pohnútky, keď ste s rozhodli stať odborníkom na liečbu závislostí? Vaša cesta k liečbe závislostí nebola priama...

Už počas dospievania ma zaujímala psychoterapia a joga. Preto som isté obdobie pracoval v Ústave fyziologických regulácií Československej akadémie vied, kde vtedy prebiehal lekárske výskum jogy. Keď bol výskum završený, premýšľal som, kde by som v medicíne jogy a psychoterapiu najlepšie uplatnil. Rozhodol som sa pre liečenie závislostí. Bol som vtedy síce trochu naivný, ale bolo to správne rozhodnutie.



Ako si spomínate na začiatky pôsobenia v problematike? Zaskočili Vás niektoré špecifiká tejto práce?

Keď som ešte pracoval v Ústave fyziologických regulácií, zašiel som za doc. MUDr. Jaroslavom Skálou do slávneho Apolinára a ponúkol som mu, že jeho pacientov vyličím pomocou jogy. Pán docent ma nevyhodil, ale skutočne som tam nejaký čas chodil jogu cvičiť. Potom som nastúpil na dosť ťažké oddelenie pre závislých v Bohniciach a vydržal som tam do dnes.

Keď som v psychiatrickej liečebni v Bohniciach v Prahe začínal, bola tam pre závislých vyhradená jediná budova. Dnes je tam spolu päť pavilónov – tri mužské a dva ženské. Ženské oddelenia teraz vedie kolega, primár MUDr. Václav Dvořák.

Z našich mužských oddelení má každé svoj socioterapeutick-

ký klub a svoje doliečovacie skupiny ako doplnok ambulantnej liečby inde. Radi tiež spolupracujeme s pražskými Anonymnými alkoholikmi. Doc. Skála kedysi povedal, že pri práci so závislými je dôležitá výdrž. Mal pravdu, môžem to potvrdiť.



Máte bohaté osobné skúsenosti z prevencie i liečby závislých pacientov či už od látkových alebo nelátkových závislostí. Ako vnímate súčasnú situáciu v oblasti závislostí? Máte prehľad aj o situácii u nás na Slovensku?

V Českej republike nastal po osamostatnení sa Slovenska veľmi nepriaznivý vývoj. Alkohol je u nás málo zdaňovaný, ceny piva sú veľmi nízke, reklama na alkohol je prakticky neobmedzená. Na Slovensku ste boli prezieravejší, a preto ste na tom lepšie. Lepšie ste na tom aj v súvislosti s ilegálnymi drogami.



Zastávate názor, že prevencia by nemala byť záležitosťou abstinentov, ale z prostého pudu sebazáchovy spoločnosti, záležitosťou celospoločenskou. Asi ste pre tieto názory mnohým trňom v oku...

Asi áno, ale to mi vôbec neprekáža. Nedávno som rozposielal médiám článok o zvýšenom riziku rakoviny u konzumentov piva. Ten asi marketingové oddelenia pivovarníkov veľmi nepoteší.



Zasadzujete sa o to, aby bola reklama na alkohol a cigarety sprísnená. Mávate pocit, že bojujete proti veterným mlynom?

Reklama na tabak je už v podstatnej miere obmedzená, pod reklamami na rakovinové tyčinky sa týčia výrazné varovania. Verím, že pri alkohole sa bude vývoj uberať podobným smerom.



Aký je váš postoj k legalizácii marihuany?

Práve vzhľadom na skúsenosti s alkoholom a tabakom som proti. Za marihuanou by potom nestáli anonymní díleri, ale mocný priemysel, ktorý by si kupoval futbalové kluby, billboardy a reklamný čas v televízii.



Vo svojich prednáškach a prezentáciách venujete osobitnú pozornosť deťom a mládeži. Nie je ľahké vzbudiť ich záujem o to, aby aktívne počúvali, čo im dospelý radí, tobôž, aby odolali a nezačali experimentovať. Vy máte prepracovaný systém oslovovania mladej populácie...

Je to veľmi dôležitá oblasť. Aj ľudia, ktorí majú tie najlepšie úmysly, často nevedia, že v oblasti prevencie problémov spôsobovaných alkoholom, drogami a tabakom u detí a dospievajúcich existuje rozsiahly výskum. Jeho závery možno zhrnúť približne takto: nárazové akcie, zastrasovanie ani citové apely väčšinou nefungujú. To, čo funguje, sú interaktívne programy, pri ktorých sú dospievajúci alebo deti aktívne; nácvik zručností, ako napríklad odmietania, komunikovania, relaxácie, učenia zvládať emócie, vedieť sa zdôveriť alebo vyhľadať pomoc pri rôznych problémoch a podobne. Takýto program by mal byť systematický a dlhodobý. Za minimum sa považuje 19 hodín počas dvoch rokov, ale kvalitný americký program Life skills training zahŕňa 32 hodín počas troch rokov.

Neviem, ako na Slovensku, ale v Čechách sme prevenciu u detí a dospievajúcich veľa dlžní. Dôležitá je aj prevencia v rodine, kde sú určené presné pravidlá a obmedzenia na jednej strane, ale zároveň vrúcnosť, ústretovosť a pochopenie na strane druhej.

O PREVENCII U DETÍ A DOSPIEVAJÚCICH MÔŽETE VIAC INFORMÁCIÍ ZÍSKAŤ A VOĽNE SI ICH STIAHNUŤ NA MOJICH INTERNETOVÝCH STRÁNKACH: WWW.PLBOHNICE.CZ/NESPOR ALEBO WWW.MUJWEB.CZ/VEDA/NESPOR.



Váš pozitívny vzťah k joge sa premieta v radách, ako zdravo žiť a udržiavať sa v kondícii. Dokonca ste navštívili Bihársku školu jogy v Indii.

Jogu mám rád a robí mi dobre. Pravidelne ju cvičím aj s pa-

cientmi. Práca, ktorú robím, je niekedy dosť stresujúca. Joga mi to pomáha kompenzovať.

Vďaka joge som sa zoznámil s mnohými výbornými ľuďmi.



Okrem bohatej publikačnej činnosti sa venujete aj písaniu poézie. Aké sú Vaše ďalšie koníčky?

Mám rád hudbu (aj keď jej nerozumiem) a veľa čítam (som totiž zvedavý). Niektoré svoje aktivity by som ani neoznačil za koníčky. Napríklad som sa ako samouk trochu naučil jazyk HTML, aby som si mohol vytvoriť a spravovať vlastné internetové stránky. Alebo som sa ako tak naučil spracovávať zvuk na počítači, aby som mohol pacientom a priateľom poskytovať nahrávky rôznych relaxačných a meditačných techník.

NIEKTORÉ Z TÝCHTO NAHRÁVOK MOŽNO VOĽNE STIAHNUŤ NA ADRESE WWW.PLBOHNICE.CZ/NESPOR. NA TEJTO ADRESE SA DAJÚ STIAHNUŤ AJ PRÍRUČKY PRE ZÁVISLÝCH OD ALKOHOLU, INÝCH DROG A PATOLOGICKÝCH HRÁČOV.



Darí sa Vám zvládať stres? Máte povest' workaholika, čomu sa popri Vašich početných aktivitách nemožno čudovať...

O workaholizme som napísal knihu. Vyšla vo vydavateľstve Grada a tiež sa dá voľne stiahnuť z mojich internetových stránok. Nepopieram, že som ju písal aj tak trochu sám pre seba. Bolo to užitočné.

Z kníh, ktoré som napísal, mám ale najradšej tú o smiechu. Dovolím si ponúknuť čitateľom skutočnú historiku, ktorú som si vypočul na stretnutí v našom socioterapeutickom klube. Tam jeden abstinujúci rozprával, ako videl nejakého človeka topiť sa v rybníku. S problémami vytiahol nešťastníka na breh. Privolaná lekárka videla, ako sa zachránený trasie, a konštatovala, že je podchladený. Na to ju náš priateľ abstinent poučil, že nejde o podchladenie, ale delírium tremens.

„Vy ste lekár?“ čudovala sa lekárka.

„Nie, abstinujúci alkoholik,“ znela odpoveď.

Alebo iný skutočný príbeh. Abstinent bol pracovne pozvaný do luxusnej rezidencie akéhosi veľmi bohatého človeka. Hostiteľ pred ním otvoril svoj bar a spýtal sa ho, čo si dá. Abstinent odpovedal, že nič, pretože je abstinujúci alkoholik. Po chvíli ticha sa hostiteľova manželka pustila do svojho muža: „Len sa pozri, mal by si si vziať príklad!“

Dovoľte, aby som toto naše rozprávanie skončil svojim obľúbeným pozdravom: Abstinencii zdar! To však neplatí vo vzťahu k práci, k nej treba pristupovať inteligentne a s mierou.

Ďakujem za rozhovor.

Janette Šimková

ZAÚJÍMAVOSŤ Z INTERNETU

CIGARETOVÝ DYM MÔŽE ZVÝŠIŤ RIZIKO NÁHLEJ SMRTI NOVORODENCA

TALIANSKI VEDCI NAŠLI MOŽNÉ VYSVETLENIE, PREČO PÔSOBENIE CIGARETOVÉHO DYMU POČAS TEHOTENSTVA MÔŽE ZVÝŠIŤ RIZIKO SYNDRÓMU NÁHLEJ SMRTI NOVORODENCA (SNSN). NA FLORENTSKEJ UNIVERZITE OBJAVILI, ŽE PÔSOBENIE OXIDU UHOĽNATÉHO, KTORÝ JE SÚČASŤOU CIGARETOVÉHO DYMU, NA POTKANY MÔŽE NARUŠIŤ VÝVOJ ICH SRDCOVÝCH BUNIEK V OBDOBÍ DOSPIEVANIA PLODU. NA ŤARCHAVÉ POTKANY PÔSOBIL OXID UHOĽNATÝ V KONCENTRÁCII 150 DIELIKOV K MILIÓNU, ČO SIMULOVALO

ÚROVEŇ, KTORÚ ZAŽIJE FAJČIAR. PÔSOBENIE OXIDU UHOĽNATÉHO SPOMALILO VÝVOJ NIEKOTRÝCH SCHOPNOSTÍ SRDCOVÝCH BUNIEK OVPLYVŇUJÚCICH INTERVAL QT. INTERVAL QT JE JEDNA ČASŤ ELEKTROKARDIOGRAMU ALEBO EKG, KTORÝ MERIA ELEKTRICKÚ AKTIVITU SRDCA. DOJČATÁ, KTORÉ MAJÚ DLHÝ INTERVAL QT, MAJÚ ZVÝŠENÉ RIZIKO NEPRÁVIDELNÝCH SRDCOVÝCH ÚDEROV. TO MÔŽE SPÔSOBIŤ ICH VYŠŠIU NÁCHYLNOSŤ NA SYNDRÓM NÁHLEJ SMRTI.