

Recenzia

Jozef Hašto: Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti.

F, Trenčín 2005, 300 s.

Veľmi hodnotná a zaujímavá zostavená publikácia pre psychoterapeutov – lekárov, psychológov i sociálnych pracovníkov pochádza z trenčianskej „psychiatrickej knižnej dielne“. Dielo má názov Pripútanie vo vzťahu a jej autorom je čerstvý docent FZaSP Trnavskej univerzity, MUDr. Jozef Hašto, PhD. (gratulujeme!)

Téma pripútania človeka vo vzťahu (attachment behavior) je spracovaná jeho nezapierateľným rukopisom psychodynamicky, neuroetologicky, neurobiologicky, aby sa napokon v závere ubrala smerom prevencie. Jej základným východiskom je viacvrstvové uvažovanie o príčinách choroby ako aj zdravia, resp. o ich dôsledkoch, tak ako ich vníma psychodynamicky uvažujúci terapeut v súlade s pohľadom na jedinca ako na biopsychosociálnu jednotu.

Popri genetických dispozíciách autor zdôrazňuje aj fakt, že na vzniku vulnerability, či naopak odolnosti jedinca sa vo významnej miere podieľa aj jeho okolie, pričom osobnosť individua formuje najmä sociálne, teda vzťahové prostredie. Rôzne výskumy rizikových faktorov pre vznik neurotických, psychosomatických a iných psychických porúch napovedajú spoločného menovateľa, ktorým je porucha sociálnych vzťahov v ranom detstve. Z tohto princípu vychádza aj autor, keď svoju pozornosť zameriava práve na význam vzťahovosti v tomto období človeka. Iba na 263 stranách textu sa mu pritom podarilo priam nemožné – veľmi zodpovedne a kompetentne previesť čitateľa tak historickým ako aj analytickým kontextom vzniku teórie vzťahovej väzby a jej postupného prenikania do psychodynamického praxe.

Autor vychádza predovšetkým z práce Johna Bowlbyho, ktorý v 50. rokoch 20. storočia formuloval pripútačie správanie ako správanie jedinca zamerané na hľadanie alebo udržiavanie blízkeho vzťahu s kompetentnejšou (oprávnenejšou, povolanejšou) osobou, ako je on sám. Takéto správanie sa najviac prejavuje v stave úzkosti, či choroby a je spojené s potrebou lásky, náklonnosti a starostlivosti. Kým slobodná vzťahová väzba je protektívnym faktorom pre zdravý psychosociálny vývin človeka, pripútanie sa vo vzťahu sa naopak často vyskytuje u ľudí s psychickými poruchami (ambivalentná pripútačnosť sa vyskytuje najmä pri úzkostných poruchách, dištancovaná pri schizofrénnych poruchách, dezorganizovaná pri hraničných poruchách osobnosti).

Základným pilierom vzťahovej väzby je predpoklad geneticky naprogramovaného repertoáru správania, ktorý jedinca usmerňuje k väzbe na silnejšiu osobu; táto potreba blízkosti

má za funkciu aj od mala chrániť dieťa pred nebezpečenstvom a súvisí s evolučnou adaptáciou človeka (pôvodne zrejme ochrana pred dravou prírodou). Túto teóriu autor podrobne konzekventnej analýze - od priblíženia komponentov pripútačieho správania, typológie pripútania, psychoanalytických aspektov vývinu dieťaťa, psychotrauma a poruchy vzťahovej väzby, rizikových a protektívnych faktorov vo vývine, až cez pôsobenie rodinnej dynamiky, patogénne rodičovské správanie, ale aj cez etológiu a evolučnú biológiu, neurobiologické korene attachmentu, až k vlastnej teórii vzťahovej väzby. Celé dielo je napísané nesmierne pútavo, najmä pre psychodynamicky orientovaného (a náročného) čitateľa; pričom autor skutočne neprehliada žiadnu biologickú, ani psychologickú súvislosť, ktorá môže ovplyvniť vzťahovú väzbu (napr. riziková gravidita, rizikový pôrod alebo psychopatológia týrajúcich a zanedbávajúcich rodičov).

Samostatnou kapitolou sú dve Bowlbyho dominantné témy človeka - odlúčenie a strata, na pozadí ktorých sa kryštalizuje separačná úzkosť alebo depresia osobnosti človeka (pacienta). Akokoľvek k osobnostným zmenám prispievajú genetické vplyvy a fyzické traumy, podľa Bowlbyho je vplyv, ktorý má na osobnosť rodinné prostredie, podstatne silnejší. Nedôvera, neistota a strach v detstve majú nesmierne účinky na vývoj osobnosti a jej ďalšie prežívanie v dospelosti a sú akosi vstupnou bránou do sveta psychických porúch, pri najmenšom však porúch vzťahovej väzby... Zaujímavá a vyčerpávajúca je spracovaná reakcia na stratu milovanej osoby, ktorou môže byť tak separačná úzkosť, ako aj depresia, či smútok. Súčasťou tejto kapitoly je vymedzenie zdrojov koreňov úzkosti a strachu ako aj formy a poruchy smútenia.

Na základe mnohých štúdií autor pristupuje aj k etiopatogenéze psychických porúch z pohľadu vzťahovej väzby. Ponúka kondenzovaný prehľad heritability, ktorý ukazuje, že genetické faktory sa uplatňujú aj pri tzv. psychogénnych poruchách, ale rovnako je potrebné počítať aj s veľkým vplyvom faktorov sociálneho (interpersonálneho) prostredia. Že mozog so svojimi evolučno-hereditárnymi dispozíciami reguluje sociálne interakcie a tie zasa ovplyvňujú jeho funkcie a do istej miery aj štruktúru je už známe - a dá sa predpokladať, že čoraz novšie zobrazovacie metódy a techniky povedú k ďalšiemu ujasneniu mozgových štruktúr a mechanizmov ich fungovania a ešte lepšie priblížia skutočnosť, čo v nich spôsobuje, že určité typy sociálnych interakcií majú

traumatizujúce, a iné zasa ozdravujúce účinky. Táto kapitola ponúka aj teóriu základných konfliktov, od ktorých sa odvíjajú poruchy vzťahov rozpracovanú psychodynamickým psychiatrom G. Rudolfom, ktorý asimiloval a ďalej rozvinul Bowlbyho teóriu.

V deviatej kapitole autor tromi kazuistikami približuje každodennosť problémov súvisiacich s pripútaním sa vo vzťahu u pacientov s duševnými poruchami. Psychoterapiu ľudí s poruchou vzťahovej väzby sa zaoberá desiaty stať knihy. Bowlbyho teória porovnáva funkciu psychoterapeuta s funkciou matky, ktorá poskytuje dieťaťu bezpečie a základňu pred prieskumom okolia. Takáto matka sa vyznačuje jemnosťou. Jemnosť v Bowlbyho poňatí sa asi najviac približuje ku psychodynamickému konštruktú empatie a autenticity, keďže od terapeuta sa žiada, aby rešpektoval svojich pacientov aj s ich chybami a slabosťami ako ľudí, ktorí to mali v živote ťažké. Terapia vychádza najmä z potreby emočnej komunikácie, pretože táto stojí aj na počiatku ľudského života a práve ona je základom vnútorných pracovných modelov človeka. Bowlbyho koncept psychoterapie možno bez problémov zaradiť do spektra hlbinných/psychodynamických terapií a dobre sa znáša aj s transakčnou analýzou.

Haštovej knihe nechýba nič – ani náčrt prevencie – tak primárnej, sekundárnej, ako i terciálnej. Kým sekundárna a terciálna prevencia ráta najmä s rozvinutou sieťou psychiatrickej a psychosomatickej pomoci a sociálneho poradenstva so zvýšením reintegračného potenciálu spoločnosti, primárna prevencia obnáša liečbu traumou či stratou podmienených porúch rodičov a budúcich rodičov, bezodkladné náhradné

rodičovstvo, spoločné hospitalizácie detí s matkou a cieľené informovanie odbornej i laickej verejnosti o význame bezpečného pripútania ku vzťahu.

K Bowlbyho škole sa hlási väčšina významných psychoterapeutických smerov a často sa pojmovo prekrývajú. Bowlbyho koncept je v úplnom súlade so všeobecne platným konceptom psychoterapie E. M. Bleulera. Dôkladnosť spracovania témy dokumentuje aj štúdium vyše 300 pôvodných prameňov. Spôsobom spracovania, bohatstvom overených informácií i originalnosťou poňatia samotnej témy si publikácia nesporne vyslúži prívlastok vedecká, pričom použitý jazyk textu je živý a ponúka množstvo nielen teoretických, ale aj konkrétnych terapeutických rád a príkladov.

Pred pozorným a trpezlivým čitateľom sa postupne vynárajú odpovede na otázky, aké sú hlavné zdroje pocitov bezpečia, lásky a radosti, ale aj z čoho vychádzajú korene úzkosti, hanby, nedocenenia, či nenávisť a smútku. A dozvie sa aj fundované odpovede na to, ako vzťahy ovplyvňujú ľudské zdravie a ako to všetko súvisí s pripútačným správaním.

Knihy si iste nájde miesto nielen v poličke zanieteneho psychodynamicky orientovaného psychoterapeuta, ale v podstate by nemala chýbať v knižnici žiadneho psychiatra, psychológa, ako aj sociálneho pracovníka, zaoberajúceho sa starostlivosťou o ľudí s duševnými poruchami, pretože medzi psychiatrickými titulmi je jediná, ktorá sa zaoberá vzťahovou väzbou komplexne – etiopatogeneticky, klinicky i preventívne.

Soňa Tomašových