

Online rozhovor s psychiatrom, psychoterapeutom a vysokoškolským učiteľom

MUDr. Igorom Smelým, PhD.



V súvislosti s výročím nášho života v pandémie by som sa rada opýtala, ako hodnotíš tento rok z pohľadu psychiatra?

Ja by som môj pohľad nezovšeobecňoval a preto nehovorím za psychiatra, ale za Igora Smelého, ktorý je zároveň psychiatrom. Iritujú ma mediálne titulky, ktoré hovoria, že odborníci povedali toto a tamto. Pýtam sa, ktorí odborníci? Radšej by som tam videl konkrétne mená. Za menami je osobná zodpovednosť, za odborníkmi sa skrýva akási komisia a ja mám od dôb mladosti v socializme ku komisiám nedôveru. Ved' poznáme zo sociálnej psychológie, že viac ľudí často pomôže menej ako jeden, ktorý sa ujme zodpovednosti.

„Otec“ patologickej anatómie Rudolf Virchow údajne poznamenal, že epidémia je spoločenský fenomén, ktorý má aj niekoľko lekárskeho aspektov. Takže ja vidím skôr tie spoločenské mínusy: je tu infekčné ochorenie, ktoré sa rýchlo šíri, pre niektorých ľudí je nebezpečné a je potrebné sa primerane chrániť a prijať to. Nepáči sa mi, že ľudia pri moci sa rozhodli, že oni sú tí, ktorí nás ochránia, dirigujú naše životy, spolu s médiami moralizujú a dávajú nám namiesto Božích prikázaní svojich desať veľkonočných odporúčaní. Správajú sa ako úzkostná a dominantná mamička, ktorá si vlastnú neistotu lieči prostredníctvom svojich detí. Lenže my nie sme deti.

Ľudia sa málo stretávajú, cez média si ventilujú svoj hnev a frustráciu. Média nás s politikmi presviedčajú, že sme zodpovední, keď nepracujeme a berieme za to peniaze. Deti sme prilepili k počítačom a strašíme ich, že ohrozujú svojich starých. Štát sa o nás nepostará. Nie je a nikdy to nebola pravda. Dokonca to nie je ani jeho úlohou. Len naši blízki sa o nás postarajú a preto sa s nimi neprestaňme stretávať. Možno nás pri tom skosí vírus, ale život samotný je rizikom. Ak sa chceme rizik života zbaviť, platíme buď peniazmi poisťovni alebo slobodou vládcom. Hlavne ostaňme ľuďmi. Snažme sa pochopiť navzájom a rešpektujeme odlišnú mieru

strachu, ktorý v nás je pri pomyslení na možné ochorenie. Ten strach je v našich rukách na rozdiel od vírusu, ktorý sa snaží prežiť. Podobne ako my sami.

Vnímaš zmenu skladby pacientov, resp. charakter problémov, s ktorými Ťa vyhľadávajú? Ak áno, o aké zmeny ide?

Nebadám výraznejšiu zmenu v skladbe pacientov. Skôr sa niektorým pohoršilo, ale iní to celkom ustáli, takže ich asi dobre liečime (hovorím v množnom čísle, lebo v ambulancii je okrem mňa aj druhá lekárka, sestrička a psychologička). Takže vyhľadávajú nás stále kvôli tým istým problémom. Najčastejšie sú to rôzne úzkostné poruchy alebo depresívne stavy.

Ktoré kroky v terapii sú podľa Teba kľúčové?

Za najdôležitejší považujem dobrý terapeutický vzťah, ktorý vytvárame spolu s pacientom. Ako spoločné dielo, ktoré je nosným pilierom techník, experimentovania a sebapoznávania. Aj výskumy účinnosti psychoterapie poukazujú na to, že terapeutický vzťah spolu s mimoterapeutickými faktormi tvorí 30-40% úspechu. Je dôležité, aby nás zaujímal pacient, čo prežíva, ako sa díva na svet. Aby sme ho mali radi. Môže nás to obohatiť a my zase obohatíme jeho svojimi postrehmi, technikami a poznatkami.

Ako hodnotíš dištančnú výučbu ako vysokoškolský učiteľ, ale aj odborník z praxe? Vidiš niečo pozitívne na tejto odlišnej skúsenosti?

Opäť u mňa prevažujú negatíva, ktoré vyplývajú z toho, že sa nemôžem stretávať so študentmi. Hlavne pri psychoterapeutických predmetoch to výrazne znižuje možnosti výučby. A chýbajú mi aj ako živí ľudia, s ktorými sa môžem osobne stretnúť. Ale, samozrejme, sú aj výhody: naučil som sa pracovať s MS Teams, študenti majú nahrávky prednášok, môžu si ich lepšie zdokumentovať, pozeráme niektoré videonahrávky, ktoré mi slúžia ako náhrada za praktické ukážky terapeutickej práce.

V psychiatrickej ambulancii sme len minimálne využívali telefonický kontakt u pacientov, ktorí mali obavy prísť na kontrolu alebo boli v karanténe či chorí. Online sme nepracovali vôbec a už vôbec nie v psychoterapii. Väčšina pacientov prišla na sedenie a pracovali sme normálne v osobnom kontakte. Ak niekto ochorel alebo bol v karanténe, jednoducho neprišiel a ospravedlnil sa. Rovnako by som to urobil ja. Nepotrebujem na to odporúčania, príkazy a zákazy.

V nedávno medializovanom výskume¹ psychológa doktora Michala Hajdúka, pôsobiaceho na UK v BA a psychiatra profesora Jána Pečeňáka bolo preukázané zhoršenie psychického zdravia študentov. Autori výskumu zistili, že študenti, ktorí majú psychické ťažkosti, menej často vyhľadajú pomoc iných. Chcel by si sa k tomu vyjadriť? Resp. ako si vysvetľuješ príčiny nevyhľadania pomoci?

Vieš, niekedy je ťažké priznať si, že potrebujem psychologickú alebo psychiatrickú pomoc. My to berieme tak automaticky, lebo s tým pracujeme, ale pre ľudí je to niekedy známka osobného zlyhania. Majú dojem, že si nevedeli pomôcť sami, že sú slabí, neschopní. Sám som to zažil, keď som sa mal úzkostné stavy a obsedantné myšlienky. Mal som to ľahšie, lebo som

¹ [https://uniba.sk/detail-aktuality/back_to_page/spravodajsky-portal/article/vyskum-uk-psychicke-zdravie-
studentov-sa-vplyvom-pandemie-zhorsilo/](https://uniba.sk/detail-aktuality/back_to_page/spravodajsky-portal/article/vyskum-uk-psychicke-zdravie-studentov-sa-vplyvom-pandemie-zhorsilo/)

sa mohol poradiť s kolegom a v rámci postgraduálneho vzdelávania som už bol v psychoterapeutickom výcviku, ktorý mi pomohol lepšie niektorým svojim stavom a ich biologicko-psychologickému pozadiu porozumieť. Ale priznať sa k osobným problémom, zvlášť ak ich považujeme za svoje zlyhanie, je ťažké. Takže tomu rozumiem, ale zároveň viem, že sám si často nepomôžem a naučil som sa požiadať o pomoc. Potrebujem druhých ľudí, oprieť sa o nich a veľmi si vážim, ak takí ľudia okolo mňa sú. Nie je to samozrejmé a odporúčam, aby sme sa snažili si ich udržať.

Čo by si odporučil našim študentom?

Aby neuviazli vo virtuálnom svete, ale stretávali a rozprávali sa spolu. Milé bolo, keď som pred dvoma rokmi po záverečnej písomnej skúške opravoval písomky pred plnou posluchárňou a jedna študentka oslovila spolužiačky: „Dievčatá, poďme sa spolu porozprávať!“ Vytvárajte priateľské vzťahy, aj keď vás niektorí priatelia sklamú, dovoľte si zamilovať sa, aj keď to potom pri rozchode bolí. Život je často bolestivý, ale tá bolesť svedčí o tom, že žijeme. Starajte sa o seba aj o druhých. Spoznajte ľudí, ktorí stoja na našej strane, keď vám je ťažko.

Niekedy až s odstupom času poznáme, prečo sme trpeli a aký to malo zmysel a niekedy za to dokážeme byť aj vďační. Nie za to utrpenie, ale za to, čo sme sa pri ňom naučili. Podobne ako pri namáhavom tréningu. Dôverujte svojim blízkym, aj keď nie sú dokonalí. A snažte sa spoznať to (alebo Toho), čo nás presahuje. Čítajte knihy a počúvajte hudbu.

Ktoré techniky na udržanie pozitívnej mysle považuješ za účinné aj v tejto situácii?

Myslím, že to nie je otázka techník. Je to skôr životným postojom, nastavením, akousi dôverou v to, že veci dobre dopadnú, že sa môžeme spoľahnúť na blízkych ľudí, na Boha. K tomu postoju sa dopracujeme vlastným životom. Spomalením životného tempa. Aj keď rozumiem tomu, že k mladosti patrí akčnosť. S vekom prichádza úbytok energie a tak spomaľujem rád, viem, že všetko nestihnem, ale snažím sa, aby to, čo stihnem, stálo za to.

Máš tip na dobrú knihu alebo online webinár?

Online som videl šesť rozhovorov s poprednými psychoterapeutmi, ktorí hovoria o tom, čo je potrebné k tomu, aby sme sa stali lepšími psychoterapeutmi. Rozhovory natočil Victor Yalom (syn starého pána Yaloma) a sú na www.psychotherapy.net. Som vášnivý čitateľ a práve som odporúčal liečivé knihy na portáli knihynadosah.sk. Takže tu zopakujem svoje tipy: *Léčba Schopenhauerem* od Irvina Yaloma o sile skupinovej psychoterapie na povzbudenie v trápení a o konečnosti nášho života, *Desátý kruh* od Jodi Picoultovej o otcovskej láske k dcére a bolestivom vstupe do dospelosti, *Slyšel jsem svou zavolat své jméno* od Margaret Cravenovej a *Konec dobrodružství* od Grahama Greena – obidve knihy o láske k Bohu a k ľuďom.

Odkaz na záver?

Neverte všetkým, ktorí vyhlasujú, že im na Vás záleží. Hlavne nie tým, ktorých nepoznáte, hoci sú Vám sympatickí. Slová sa odrážajú v činoch a preto na nás zväčša záleží našim rodičom, partnerom a manželom, priateľom, deťom a Bohu. Okrem Boha sme všetci nedokonalí a preto sa často zraňujeme, ale aj to patrí k životu. Práve takáto zraňujúca láska je skutočná, tá abstraktná, sprostredkovaná médiami, je často len snahou ukázať sa v lepšom

svetle. Nestotožňujte sa príliš s názormi, ktoré máte - sú to len názory a tie sa časom menia. Ste viac ako len názor na nejakú, čo ako dôležitú vec. Ste súčasťou dlhej ľudskej reťaze. Nevyjadrujte sa ku všetkému na sieti, ale rozprávajte o tom s kamarátmi, s úctou k iným názorom. Keď sa pohádate, môžete sa zmieriť. Nemusíme sa falošne potľapkávať po pleciach, ako sa všetci máme radi, nemusíme s každým dobre vychádzať, ale pomôžme mu, keď bude v núdzi. Majte radi ľudí, to je pre budúcich psychológov základ.

Ďakujem Ti veľmi pekne za rozhovor.

Jana Lukáčová