

# Recenze

J. Vymětal:

## ÚVOD DO PSYCHOTERAPIE

(druhé, aktualizované vydání)

Praha, Grada 2003, 264 s.

Na pozadí dvou encyklopedických přehledů historické i současné psychoterapie, Kratochvílových stále inovovaných „Základů psychoterapie“ a Prochaskových a Norcrossových „Psychoterapeutických systémů“, vychází po 11 letech přepracovaný, mnohem stručnější Vymětalův „Úvod“. Jeho deklarovaný cíl je skromný – chce (jen) „přiblížit čtenáři obor psychoterapie“. Jeho zpracování však v některých ohledech zmíněné velké přehledy i překonává. Především v tom, že autor s úpomou důslednosti sleduje původní zdroje a významy „péče o duševní zdraví“ k dějinným, myšlenkovým a jazykovým kořenům pozdějšího i současného praktického snažení o psychologickou pomoc trpícím v různých oblastech lidského počínání, až po současný historický jev psychoterapie jako oboru s nárokem na vědecké založení svých teorií a metod. Jeho tázání nejen po podobě, nýbrž především po podstatě psychoterapie nabízí leckdy překvapivé vhledy do tohoto lidského počínání, a to ku prospěchu věci.

Po přehledu rozmanitosti způsobů pojmání psychoterapie v současnosti – prostřednictvím přehledu jejích „definic“ získaných od českých autorů! – nabízí autor své shrnující vymezení psychoterapie jakožto „interdisciplinárního a transdisciplinárního oboru vycházejícího z psychologie a pomáhajícího člověku prostřednictvím psychologických prostředků v dosažení normality“. Jeho uplatnění specifikuje podle tradiční lékařské triády působení primárně preventivního, léčebného a rehabilitačního a indikaci psychoterapie spatřuje všude, „kde jedinec nežije dle svých pozitivních možností“, její účel pak vidí ve „zvyšování kvality klientova života“.

Vedle obvyklé charakteristiky hlavních současných proudů v psychoterapeutickém myšlení a praxi zdůrazňuje Vymětal v dalším textu především sebereflexi psychoterapeuta (potenciálního i praktikujícího) a upozorňuje na typické příznivé i nepříznivé druhy motivovanosti právě k této činnosti. S tím souvisí pak v závěrečných částech knihy uplatněný důraz na osobnostní a vztahové předpoklady psychoterapeuta, na jeho předběžné a průběžné vzdělávání a na etic-

kou problematiku této profese. – Právě důkladným propracováním osobních zdrojů psychoterapeutického konání podle mého soudu posuzovaná práce také vyniká oproti mnohdy jen technologicky pojatému zpracovávání tématu v jiných textech obdobného určení a rozsahu.

Rozsahem největší, střední část knihy je věnována tradičním tématům – východiskům a podobě nejvlivnějších současných přístupů k psychoterapii samotné a k psychoterapeuticky působivému přístupu klinika k významným skutečnostem a rizikům v životě klientů. V prvním ohledu se opírá o výzkumné práce, z nichž jako hlavní poznatky vytyká (1) „Psychoterapie je prokazatelně účinnější než placebo terapie či žádné terapie...“ a (2) „Různé psychoterapeutické strategie, včetně použitých technik a metod, působí individuálně odlišně...“. Na základě vlastních i cizích výzkumů formuluje nyní stále ochotněji přijímaný „obecný model psychoterapie“, který umožňuje při praktickém rozhodování již diferencovanější, byť v mnohém doposud jen zkusnou, volbu rozdílných přístupů a postupů v různých typech případů.

Autor pak mapuje základní půdorys psychoterapeutického počínání z hlediska jeho forem, prostředků, utváření terapeutického vztahu a procesu i prakticky sledovaných specifických podob obecného cíle, jímž je „změna v osobnosti, projevu či v nejbližším sociálním prostředí klienta...“, a to v různě zaměřených psychologických přístupech k lidským problémům a poruchám. Jako příklady nabízí charakteristiky čtyř vybraných „psychoterapeutických systémů“ – psychoterapie rogersovské, kognitivně-behaviorální, psychoanalytické a systemické. Implicitní nabídky v mnoha ohledech radikálně odlišných východisek a záměrů rozdílných teoretických přístupů však průběžně vyrovnává návratem k hledání společného jmenovatele účinné psychoterapie – zde v podobě jejích psychologicky obecných a psychologicky specifických „účinných faktorů“. V souladu s moderním trendem psychoterapeutického myšlení tu Vymětal představuje postupné směřování k integraci, nikoli však ukvapenou snahou o redukci různých přístupů na jeden všezahrnující, nýbrž o začlenění jejich teoretických svérázů do obecnějšího rámce, který by umožnil respektovat a prospěšně zužitkovat i jejich zvláštní, navzájem neredukovatelné příspěvky ke zvládnutí různých případů klinických problémů. V tomto duchu vyznívá i

rámec samotné psychoterapie přesahující závěrečná, empiricky podložená úvaha o indikacích spojení psychoterapie jako psychologicky založené léčby s léčbou sociopsychologickou a farmakologickou.

Vytčenému cíli této práce pak dobře slouží i několik ukávek prakticky diferencovaného uplatňování psychoterapeutických prostředků v pomoci pacientům různého věku a v případech různých mimořádně zátěžových situací pro jednání s tělesně, duševně a sociálně postiženými či s jejich rodinami. Autor volí – zřejmě na základě vlastních zkušeností a svých učitelských a výzkumných zájmů – příklady vyskytující se velmi často i příklady poměrně zvláštní. Důležitá v tomto ohledu není povaha příkladů, nýbrž to, že ukazuje psychoterapii, popřípadě vůbec psychoterapeutický přístup v péči o zdraví, přímo v akci.

Mám za to, že recenzovaná kniha svůj cíl naplňuje a v některých ohledech nabízí i mnohem víc, než by pouhé „přiblížení“ oboru vyžadovalo, a to ku prospěchu čtenáře. K důkladnějšímu poznání psychoterapie velmi sympatickým způsobem „otevřít dveře“, za nimiž pak opravdové studenty psychoterapie čekají buď obsáhlejší přehledová díla, nebo již speciálně teoreticky, metodicky nebo problémově zaměřené texty, podrobněji propracovávající povahu a důsledky již specializovaných psychologických či lékařských přístupů. – Sympatické je, že autor neřeší otázku po „správné“ psychoterapii bezzubým „zprůměrněním“ různých stanovisek, nýbrž mnohde výrazně zaujímá stanoviska vlastní a tím provokuje ke konstruktivní disputaci. Rád proto toto vydání „Úvodu do psychoterapie“ doporučuji k počátečnímu a občas i pokročilému zorientování v psychoterapeutickém myšlení a počínání současného věku klinicky a sociálně zaměřeným studentům i praktikům.

*K. Balcar*

R. J. Sternberg:

## KOGNITIVNÍ PSYCHOLOGIE

*Praha, Portál 2002, 636 s.*

(Podle 2. vydání z roku 1999 přeložili František Koukolík, Rostislav Benák, Dagmar Břejlová a Jiří Foltýn.)

Napsat kvalitní moderní učebnici je opravdu dřina, kterou určitě potvrdí každý, kdo se o to pokusil. Propojit korektně nejnovější poznatky vědy, složité teoretické konstrukty, nepřehlednou spleť empirických poznatků s jejich srozumitelnou prezentací a navíc v běžném životě uchopitelnými aplikacemi je záslužné a oceněné dílo.

R. J. Sternberg je profesorem psychologie a

pedagogiky na Yaleově univerzitě. Vedle jeho patrně hlavní oblasti odborného zájmu o inteligenci a kognitivní psychologii je to dále výuka dalších psychologických disciplín (např. úvodu do psychologie, pedagogické psychologie, vývojové psychologie a statistiky) a otázek či problémů – jako jsou např. specifické poruchy učení nebo láska.

R. J. Sternberg má psychologii „srovnanou“ zralým způsobem. Velmi dobře si uvědomuje, že jeho (nebo jím prezentované) experimenty a teoretické úvahy neosloví či neovlivní mysl dokonce ani psychologů, pokud nebudou mít dostatečnou výbavu psychologických znalostí a pokud si je nedokážou propojit s reálnými psychologickými souvislostmi a praktickými psychologickými problémy. Proto také vstupuje jak na pole učebnic, tak i na pole víceméně populárně odborných publikací (např. *Uspěšná inteligence*).

Recenzovaná učebnice Kognitivní psychologie do značné míry pokrývá to, co dříve psychologie obecná. Proto zde také nechybí každému psychologovi dobře známé kapitoly Pozornost a vědomí, Vnímání, Paměť, Povaha a osvojování jazyka, Jazyk a jeho souvislosti, Řešení problémů a tvořivost, Usuzování a rozhodování. Autor dále přidává kapitoly Kognitivní vývoj a Lidská a umělá inteligence. Z hlediska samotné kognitivní psychologie jistě nemůže chybět Úvod do kognitivní psychologie a Kognitivní neurověda. Relativně nové jsou kapitoly Reprezentace poznatků: obrazy a výroky a Reprezentace organizace poznatků.

Východisko poznávání v psychologii tvoří biologické základy psychiky. R. J. Sternberg si je velice dobře vědom vskutku prudkého rozvoje našeho poznání nervové soustavy, nicméně současně si uvědomuje, že „v bodě, kde bychom byli s to určit kauzální vztah mezi danou mozkovou strukturou nebo procesem na straně jedné a kognitivní funkcí na straně druhé, ještě nejsme“ (s. 67).

Autor nepochybně dobře zná bohatou poznatkovou základnu každé jednotlivé oblasti, neklaďe však vyčerpávající množství dat prostě vedle sebe, ale uváděná relevantní fakta jsou zpracována do podoby, která uvádí studenta do současných pohledů na věc. Je to patrně např. na kapitole věnované kognitivnímu vývoji a inteligenci. Rozsahem i obsahem jde o kapitoly velmi „umírněné“, a to přesto, že autor by dokázal čtenáře hravě zahltnout stovkami stránek.

Učebnice je velmi kvalitní také z hlediska didaktického zpracování textu. Obsahová i formální stránka jsou dány do služeb studenta, autor mu sděluje jednotlivé didaktické kroky, vysvětluje, proč tak činí a nabízí mu vyústění těchto kroků. Pak už jen čtenář zváží, jak si chce text osvojit – zda pouze v souvislostech teoretických, či tolik důležitých prakticko-aplikačních. R. J.