



## Oidipus Rex reloaded

Jiří Růžička:  
Ego-analýza.  
Kritická studie.  
Triton 2010, Praha

Rozsáhlá kritická studie Jiřího Růžičky se otevírá metapsychologickou a klinickou teorií psychoanalýzy. Pokračuje otázkami homeostázy, počínaje obdobím ještě před formulováním konceptu H. Seleyem, podrobuje jeho nálezy bedlivému zkoumání a postupuje až k nejnovějším fyziologickým i psychologickým teoriím tohoto jevu. Uvedený koncept vztahuje na proces adaptace a jeho psychologické složky. Tak se au-

torovi daří velmi sofistikovaně určit a popsat význam motivačně strukturálního modelu v psychoanalýze, což musí nutně zajímat každého, kdo se zabývá psychoterapií v jakékoli šíři a pojetí.

Nejobsáhlejší úvahy této teoretické části jsou lahůdkou pro teoretiky psychoanalýzy a psychoterapie; zabývá se rozdílem mezi koncepcí ega S. Freuda v klasické psychoanalýze (1911) a pojetím ega H. Hertmanna a jeho spolu-

pracovníků ze 40. a 50. let 20. století. Nechybí ani úvahy o příbuzenských vztazích ego-analýzy k teorii objektových vztahů M. Kleinové, self-psychologie H. Kohuta a teorii obranných mechanismů A. Freudové. První část práce uzavírá modelování struktury a motivace v psychoanalýze.

V nejrozsáhlejší části práce autor přesvědčivě dokládá, že sexuální chování nemusí mít vždy sexuální motivaci, ale může jít o motivaci tzv. „jás-kou“, resp. mezilidsky vztahovou. A právě zde nalzáme pravý důvod, proč se autor tolik věnuje výkladu Sofoklovy tragédie „Oidipus král“. Podnětem se mu stala Freudova teorie o určujícím účinku incestní dětské sexuality na utváření celého života jedince. Obsáhle dokládá, jak je tento Freudův výklad Oidipova příběhu zjednodušující.

Na rozdíl od mnoha zpracování oidipovských témat Jiří Růžička zůstal „v příběhu samém“, aby jen z něj provedl výklad, podle kterého stojí

na počátku konflikt manželů s protichůdnými zájmy. Král Láios nejen odsoudí Oidipa na smrt, ale ještě mu probodává nohy, aby jej zbavil svobody pohybu, znehybnil jeho ducha a do jeho srdce zasel strach. Vzpouzí se tím Osudu a sílám bohů, kteří určují mravní hodnoty a jejich plnění. Zde Jiří Růžička v antropologicky celostním výkladu objasňuje význam každého okamžiku a části tragédie, jak se v ego-analýze zákonitě děje. Protože Osud sám se nikam nepohybuje, ale teprve lidským životem, děním ve světě se proměňuje v existenci. Přítomny jsou zde všechny časové rozměry, v nichž lze kráčet, dokonce i při snaze volbě se vyhnout, neboť i nevolba je variantou, aby přítomností došlo, slovy J. Patočky, k plnému „zde-bytí“.

Kníha tvoří základní příspěvek k formování obecné teorie současné psychoterapie. Oslovuje teoretickou hloubkou i množstvím klinických případů.

*Pavel Hartl*

zaměřený na uvědomění si, jak pod časovým tlakem nepozorně čteme instrukce.

Po pěti stupních tréninku koncentrace autor uvádí další metody, které napomáhají k uvolnění – jógová cvičení, relaxační cvičení, mentální fitness. V kapitole týkající se jógových cvičení je uvedena dechová technika a pozdrav slunci, které jsou doplněny obrázky usnadňujícími jejich praktickou aplikaci. Za zamýšlení stojí, zda je vhodné techniku pozdrav slunci v této zkrácené popisné rovině uvádět. Začátečnickoví, který soubor cviků provádí poprvé, bez vedení lektora, nemusí přinést potenciální účinky. Další kapitola se věnuje relaxačním technikám, mezi kterými je uveden power-napping: mikrosnání, který občerství. Tato technika uvolnění

a načerpání energie je zde přehledně vysvětlena včetně jejího efektu. Další relaxační metody – autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, Silvova metoda rozvoje mysli či autorem vytvořené relaxační CD představují pouze stručný přehled dalších možností, jak se uvolnit. Mentální fitness je název kapitoly, ve které je popsána relaxační technika „snové cestování“. V této technice je čtenář slovně veden k imaginaci cesty balómem, který se vznášá nad zemí a z něhož pozoruje vývoj země a posléze sleduje svoji životní cestu. Jedna z příčin, proč jedinec dělá chyby, může být například přílišná koncentrace na parciální podněty, když je ve stresu. Z tohoto důvodu techniky zaměřené na uvolnění mají v knize své opodstatnění. Jejich výběr je však

nejasný a značně výběrový zřejmě podle oblíbenosti autora.

V předposlední kapitole Potrava pro mozek jsou uvedeny potravinové doplňky, minerály a vitamíny, které podporují činnost mozku (DMAE, ginkgo, glutamin, lecitin atd.). Je otázkou, zda by nebylo moudřejší, kdyby autor přenechal tuto oblast povolanejšímu. Závěrečná kapitola se věnuje dvanácti uvolňovacím cvikům pro oči, jejichž praktikování nezabere tolik času a očím poskytne potřebnou úlevu především při dlouhé práci u počítače.

Kníha je svojí odbornou nenáročností a ryze praktickým přístupem zaměřena na široký okruh čtenářů. Přináší inspiraci a impulzy k zamýšlení se nad nevykonností jedince, jejíž příčinou může být špatná nebo nedostatečná koncentrace a nabízí několik způsobů, jak

ji zlepšit. Oceňujeme mnohostranný přístup ke zvolené problematice. Nedostatkem knihy je absence teoretického základu. Příklady jsou orientovány na čtení, které je jen jednou z oblastí, kde se poruchy koncentrace mohou vyskytovat. Schází také příklady, jak může být kniha užitečná pro ty, kteří poruchami koncentrace pozornosti trpí. Dostáváme tak spíše jakési pracovní sešity, se kterými můžeme naložit podle vlastní tvořivosti. Podobných knih je na trhu mnoho. Schází propracovaný a praktický rehabilitační systém trénování pozornosti. Toto bílé místo by do budoucna v českých podmínkách mohl zaplnit například program pro rozvoj pozornosti Pavly a Alžběty Kuncových.

*Alena Nohavová  
a Marek Preiss*