

J. KOŠČO

The study deals with Erik H. Erikson's theory of life-span development. It characterizes its specific position and contribution to the theory of life-span development. It discusses critically neofreudian concepts of development from the view of Marxist psychology. It is argued that, although Erikson's theory has its positive sides in empiric research, psychotherapeutic practice, and psychological counselling, it has serious shortcomings in its theoretical-methodological starting points: it lacks a more general scientific theory of man and society. Problematic is the concept of connections between personality crisis and type of social formation as a possible source of crisis. Moreover, it is unsatisfactory how Erikson solves the dialectics of relations in personality development between the biological, social and personal, as well as between the general, individual, and unique.

## RECENZIA

---

O. K o n d á š: **Psychohygienu všedného dňa**. Osveta, Martin 1981, 249 strán.

Kniha O. Kondáše *Psychohygienu všedného dňa* je zdařilým pokusem informovat čtenáře o možnostech, které mu přináší všední den pro udržení jeho duševní rovnováhy. Je určena spíše pro čtenáře, který není odborníkem v psychologii a příbuzných disciplínách, proto nezabíhá do přílišných podrobností a pečuje o jasnou srozumitelnost. Jak autor hned v úvodu podotýká, nechce dávat čtenáři žádné recepty, ale „náměty na

způsoby, kterými může každý z nás přispět k tomu, aby každodenní život mohl být alespoň trochu krásnější, lepší, duševně všestrannější a možná i o trochu šťastnější“.

Podle autora všednost je jen zdánlivě šedivá. Všední den je ve skutečnosti bohatý. Hodně záleží na tom, jak se na věci díváme, jak je hodnotíme, poněvadž svým pohledem ovlivňujeme svou náladu, city, postoje i chování. Mnozí však, bohužel, vidí spí-



še temnými brýlemi: „Je zajímavé, že když požádáme lidi, aby napsali, co na ně působí záporně, velmi pohotově napíší poměrně dlouhý seznam situací a okolností, které je ruší... Když je však požádáme, aby napsali, co je těšší, co mají rádi, bývá tento seznam kratší“ (s. 24). Jde však o to, abychom si uměli „vytvořit ikebanu i z polních květů“, abychom našli „nové ve všedním“. Autor toto „nové ve všedním“ objevuje v řadě situací všedního dne.

Na první pohled se zdá být duševně hygienická tematika přece jen trochu roztržštěná do celkem jedenatřiceti drobných kapitol. Při podrobnějším pohledu však vidíme, že některé kapitoly jsou vzájemně propojeny a tvoří dílčí celky. Po úvodních dvou kapitolách je věnováno několik dalších spíše ontogenetickému aspektu psychohygieny, autor se zaměřuje na dílčí psychohygienické otázky (*Hrajeme jubilantům*), na psychohygienu dětského věku a problematiku manželství a rodiny. Toto základní „ontogenetické“ schema je doplněno ještě odbočeními do různých prostředí (všední den ve škole, v nemocnici) a koncentrací na subjektivní faktory duševní rovnováhy a autoregulace. Každá kapitola je uzavřena krátkým shrnutím.

Práce je plná postřehů, které se mohou velmi prakticky uplatnit v každodenní praxi duševní hygieny. Příkladem může být třeba tzv. *stop technika*, která vznikla v rámci psychologie učení. Po vynoření se nežádoucí představy nebo myšlenky, kterou chceme potlačit, použijeme slůvko *stop* a ihned si živě představíme vybranou kladnou představu. Obdobně účinná může být řečová regulace chování, např. Tvař se vážně, usmívej se. Slovní popis se osvědčuje i při pěstování návyků v počátečních fázích: „Pomalou spouštěj spojku... Pravděpodobnost realizace neoblíbené

činnosti můžeme zvýšit tím, že ji spojíme s oblíbenou. Toto spojení nám ulehčí vykonat málo oblíbenou, ale nevyhnutnou činnost. Potřebujeme-li se např. připravovat na náročnou zkoušku z předmětu, případnou nechuť možno překonat pomocí následujících kroků: oblíbenou kávu si dopřejeme až po prostudování prvních 20 stran, po 50 stranách si dovolíme přestávku na zmrzlinu atp.

Recenzovaná práce přináší také řadu zajímavých myšlenek, jež autor čerpal především ze sovětské literatury. Za zmínku zde stojí např. metoda *vnitřního dialogu*, jež se opírá o řečovou regulaci chování na základě výzkumných výsledků A. R. Lurii, nebo některé postřehy Stanislavského: „Jde o to, abychom se naučili ze složitého dělat jednoduché, z jednoduchého běžné a z běžného příjemné.“

Celou prací prolíná zřetel k socialistické morálce, jenž není pouze povrchově a formálně deklarován, ale který je zřejmý v nejrůznějších nenápadných souvislostech. Např.: „... uvolníme místo v natrieskanej elektrické a vychutnáme niekoľko sekúnd šťastia, lebo v konaní dobra sú jeho korene...“ Vřele lze souhlasit s uvedeným výrokem A. Einsteina: „Další vývoj lidstva závisí od jeho morálních principů a nie od úrovne jeho technických vymožeností.“

Největší praktický přínos vidím v těch částech knihy, kde doc. Kondáš mohl uplatnit své bohaté zkušenosti klinicko-psychologické a lidské. Týká se to např. problematiky trémy, odbourávání zlovyků, vnitřních konfliktů atd.

Závěrem lze říci, že celá Kondášova práce, velmi vhodně ilustrovaná příležitostnými kresbami Františka Kaliny ml., si jistě najde cestu ke čtenářstvu, a to nejen na Slovensku, ale i v českých zemích.

Libor Míček