

# ZPRÁVY O KNIHÁCH

Říčan, P.: **Cesta životem**. Praha, Panorama 1990, 435 s., cena váz. výtisku 70,— Kčs.

Nebývá zvykem recenzovat knížku, která vyšla před dvěma lety; proto uvádím malé vysvětlení. Mimořádně pěkná knížka známého pražského psychologa byla původně prodávána za 75 Kčs, tedy za cenu, která mnohého zájemce odradila. V současné době došlo ke snížení, a to na únosnou cenu 35 Kčs. Lze oprávněně předpokládat, že se knížka stala dostupnou, a proto má smysl na ni upozornit.

„Každý člověk má svou vlastní cestu a jen skrze ni rozumí cestám jiných lidí“, píše v úvodu autor a dodává, že text knihy „vznikal dlouho a těžce“. Vysvětlení je nasnadě a autor je neskrývá. „Na prahu stáří“ předkládá všem zájemcům „své pochopení životní cesty“ a integruje své zkušenosti osobní i profesionální. Samozřejmě, že jeho vyznání je do určité míry pouze jeho, tedy individuální. Proto knížka nabízí množství otevřených otázek, které zodpovídat může profesionál a konkrétně musí každý člověk ve svém individuálním životě.

Říčanův text je psychologíí životního běhu a v určitém slova smyslu alternativní učebnicí biodromální psychologie (bíos — život, dromos — běh). Lze uvítat originální začátek. Autor nabízí čtenáři „hru s čarou života“ a následně prezentuje základní otázku „Odkud a kam, človče, jdeš“. Jak ti v hledání odpovědi může pomoci život sám, věda či vědění?

Knížka je základně členěna do 14 kapitol a celé řady podkapitol. Kromě úvodních pasáží je opatřena závěru „ohlédnutím“, seznamem literatury a pramenů a seznamem reprodukcovaných děl. Autor příkladně dbá zadaného úkolu, totiž pojednat lidský život v jeho přirozeném časovém běhu. Názvy kapitol dostatečně určují obsah.

Co je a co dělá biodromální psychologie? (1). — Jednání první: Za oponou — perinatální vývoj člověka (2). — Nejděší rok — aneb vývoj kojenice (3). — Na vlastních nohou — aneb batolecí věk (4). — Kouzelný věk předškoláka, tj. 3—5 let (5). — Střízlivý realista, tj. 6—11 let (6). — Čas první lásky, tj. 11—15 let (7). — Na vrcholu mládí, tj. 15—20 let (8). — Zlatá dvacátá léta, tj. 20—30 let (9). — Vývoj člověka, tj. 30—40 let s podkapitolami: Děti a my, my a děti, Krize životního středu, Obrat do nitra (10). — Druhý dech, tj. 40—50 let (11). — Jaké je to po padesátce? s akcentem na problematiku naznačenou názvy podkapitol: Duševní úpadek nebo růst? Ten důchod! (12). — Přidat léta k životu — přidat život k létům, aneb životní cesta po šedesátce (13). — Nakonec o smrti (14).

Pavel Říčan, navzdory svému tvrzení o těžkém zrodu knihy, píše přehledně a lehce. Knížka se jistě stane moudrým rádcem všem, kteří slo svých problémech a trápeních, tápáních, zklamání i nadějí chťejí „pohovořit“ s psychologem vysoké erudice a s vyzrálým člověkem. Lze pouze litovat, že autor favorizuje zahraniční autory. Uvádí-li některého zahraničního odborníka, neopomene dobře vysvětlit, odkud pochází a kým je, např. „americký sociolog Dreyer“. České autory čtenáři nepřibližuje, a tak jen značí tuší, kdo se za jménem skrývá („Raboch říká“, „podle Hubálka“ apod.). Rovněž v seznamu literatury je z 49 odkazů uvedeno pouze 20 českých pramenů, a to i přesto, že v určitém problematice právě čeští autoři vynikli a jejich práce

jsou stejně kvalitní, ne-li na vyšší úrovni než zahraniční. Vzhledem k tomu, že kniha je určena „všem“, tedy i laikům, pokládám tuto skutečnost za nepříznivou. Divíme se často „vedle“, „jinam“, „za moře“ a opomíjíme cestu těch před námi, těch, kteří tady, u nás, vytvářeli předpoklady našich životních cest. Reprezentant biodromální psychologie by měl respektovat dějinnost a v dnešní obtížné době též pomoci pěstovat národní hrdost.

Helena Heškovcová, 140 00 Praha 4, Počátecká 17

Schwarzer, Ralf: **Psychologie des Gesundheitsverhaltens** (Psychologie zdravého chování). Göttingen, Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1992, 349 s.

Autorem knihy je profesor psychologie na katedře psychologie Freie Universität Berlin. Specializuje se na oblast lidské úzkosti, strachu a stressu ve vztahu ke zdraví a nemoci.

Publikovanou práci lze považovat za úvod do nově vznikajícího oboru, jenž čerpá z psychologických a lékařských věd a nazývá se psychologíí zdraví. Vznikl ve Spojených státech a v posledních dvou letech proniká i na evropskou půdu. Na tuto skutečnost velmi pružně reaguje nakladatel Hogrefe a zakládá novou vydavatelskou řadu s názvem psychologie zdraví, jejímž prvním svazkem je právě recenzovaná kniha.

Psychologie zdraví je oborem, který je vymezen pozitivně a zabývá se rolí a významem psychologických faktorů pro uchování zdraví, prevenci onemocnění, stejně jako vyrovnávání s nemocí a vlivem těchto proměnných na průběh vlastní léčby a průběh procesu uzdravení. Je na první pohled zřejmé, že má velmi blízko k medicínské psychologii, s níž se značně překrývá. Ústředním zájmem nově vzniklého oboru je zkoumání sociálně-kognitivních podmínek zdravého chování člověka, zvláště pokud jde o všechny typy prevence.

Knížka sestává ze čtyř hlavních částí.

## 1. Teoretická pojetí týkající se zdravého chování

Zde jsme orientačně seznámeni s problematikou pohnutí (motivů) lidského jednání, pokud jde např. o postoje, subjektivní normy a osobní přesvědčení. Důraz je položen na sociálně-kognitivním přístupu, jehož východisko je v tomto případě tvořeno pojmem sebeúčinnost — vnímaná vlastní kompetence (self-efficacy theory), jehož autorem je americký psycholog A. Bandura. V této souvislosti je pojednáno o psychologii bolesti, kontrole tělesné hmotnosti a omezování nežádoucích návyků, jako je kouření. Kromě sociálně-kognitivního přístupu se dočteme i o jiných modelech zdravého lidského chování, které například se opírají o tzv. teorii plánovaného chování, přesvědčování (změny názorů a postojů), o tzv. teorii ochranné motivace apod. Zvláštní podkapitolu tvoří analýza podmínek a okolností obecně rizikového chování, vedoucího ke vzniku onemocnění a jejich recidivám.

## 2. Chování a riziko onemocnění

V této části knihy se autor zaměřuje zvláště na nádorová onemocnění a onemocnění kardiovaskulárního systému. Podrobněji pojednává o vzniku a rozšíření tumorů ve vztahu ke kouření, jídelním zvyklostem, pití alkoholických nápojů, dále nás pak seznamuje s výskytem tumorů v souvislosti s opalováním, sexuálními chováními a nedostatečným sledováním a péčí člověka o svůj zdravotní stav. Z úzce psychologického hlediska jsou uvažovány emoce a psychosociální stress — s opatrným závěrem, že vzájemné souvislosti zatím nejsou spolehlivě prokázány pro nesnadnou metodologickou proveditelnost výzkumu, na které klademe jako požadavek objektivitu.