

resovaný predovšetkým osobám strádamajúcim touto poruchou a zahŕňujú takové oblasti, ako je napr. uvedomění si, že niečo není v poriadku (k tomu môžu sloužit napr. odpovedi na otázky typu „Máte pocit, že se musíte stále vyhýbat některým věcem, místům, lidem či aktivitám?“ nebo „Máte v mezilidských vztazích potíže v důsledku svých obsedantních projevů?“), dále hledání vhodné terapie i vhodného terapeuta a potřeba spolupráce s ním, ale i problematika psychofarmakologické pomoci a postojů nemocných k ní ap. Pozornost je věnována i některým aspektům autoterapie s konkrétními radami, jak zvýšit její účinnost. K tomu mohou dopomoci i závěrečné dodatky, obsahující napr. jednoduchý návod k nácviku relaxace či adresy důležitých organizací, užitečné pro čtenáře ve Velké Británii, resp. v USA a Kanadě.

Závěrem je možno konstatovat, že i když je recenzovaná publikace určena predovšetkým pro nemocné trpiaci obsedantně-kompulzivní poruchou, resp. pro jejich přátele a rodinné příslušníky, přináší čtivou a zajímavou formou řadu informací využitelných každým, kdo s lidmi s těmito poruchami přichází profesionálně do styku. Její přečtení lze doporučit všem psychologům, psychiatrům, ale napr. i praktickým lékařům, predovšetkým pak těm příslušníkům pomáhajících profesí, kteří ve své terapeutické činnosti vycházejí z behaviorálních a kognitivně behaviorálních pozic.

E. Šiška

S. Kratochvíl:

## ZÁKLADY PSYCHOTERAPIE

Praha, Portál 2000, 392 s.

Autor v predhovore píše, že „poslanie knihy je zhodné“ s predchádzajúcimi tromi vydaniami učebnice „Psychoterapia“, ktorá vyšla v prvom vydaní r. 1970 v pražskom Avicene. Nebola však vydaná ako učebnica. Ona sa učebnicou stala. S. Kratochvíl ju vtedy nazval príručkou, pričom jej predchádzala skriptová verzia – teda učebný text. Recenzované Základy psychoterapie už tiež vychádzajú v treťom vydaní. A tak sme sa dostali k magickému číslu 7 (vydaní) vo forme obsahovo bohatšej a s názvom skromnejšej publikácie, ktorá sa tiež určite stane (resp. už sa stáva) obľúbenou VŠ učebnicou, a to v Čechách aj na Slovensku.

Pri vymedzení pojmu psychoterapia sa autor opiera a cituje všeobecne obľúbenú a výstižnú definíciu Piera M. Janeta. Vymedzuje ju ako vedný odbor i profesionálnu činnosť realizovanú kvalifikovaným odborníkom. Jej cieľom je odstránenie chorobných príznakov a reštruktúracia, rozvoj a integrácia pacientovej osobnosti. Uzná-

va podpornú a rekonštrukčnú psychoterapiu, ako aj direktívnu s priamym usmerňovaním pacientovho myslenia i správania a nedirektívnu s vytváraním atmosféry pre pacientovu sebereflexiu, sebaexploráciu i sebaexpresiu. (Sám vie obe vynikajúco prepájať.) Čiastočne spochybňuje dichotómiu symptomatickej a kauzálnej terapie, kým dichotómia akčná a náhľadová sa mu javí nosná, keďže ovplyvňuje metodické postupy. Rozlišuje psychoterapiu individuálnu s jednou osobou a skupinovú s využívaním skupinovej dynamiky, kým tzv. hromadnú chápe ako používanie vhodne upravených metód individuálnej psychoterapie na viac pacientov súčasne.

Odborná a systematická psychoterapia si vyžaduje aj postgraduálne vzdelávanie, prax so supervíziou a kvalifikačné komisionálne skúšky (atestácia), kde aj členovia komisie by nemali klesať pod požiadavky kladené na členov komisie pre štátne záverečné skúšky. Samozrejme, že ešte vyššie požiadavky na poznatkový rozhľad, ako aj prax sa kladú na prednášajúcich tohto predmetu.

Autor si položil za cieľ podať všeobecnú časť psychoterapie vymedzenú podnadpisom: „Smery, Metódy, Výskum“. Chce predstaviť súčasné vplyvné smery psychoterapie, ktorých spomína 10, v obsahu knihy sa dajú napočítať 11 – 12, ale potom uvádza tri základné orientácie psychoterapeutických smerov, a to dynamickú, kognitívno-behaviorálnu a humanistickú orientáciu. Zo smerov predstavuje hlavné myšlienky psychoanalytickej, adlerovskej a jungovskej psychoterapie; pri dynamickej a interpersonálnej venuje pozornosť autorom, ako sú K. Horneyová, H. Sullivan, F. Alexander alebo V. N. Mjasiščev. Osobitné kapitoly venuje rogersovskej, behaviorálnej, kognitívnej a komunikačnej psychoterapii školy z Palo Alto. Po gestalt-terapii prechádza k rozboru existenciálnej a Maslowovej humanistickej psychoterapie. Daseinanalýzu reprezentujú L. Binswanger a M. Boss, ale stručne predstavuje aj Rollo Maya. Pochopiteľne viac miesta venuje Viktorovi E. Franklovi i jeho žiačke E. Lukasovej (nedopatrením chýba v mennom registri ona a v texte aj Poliak prof. K. Popielski). Po týchto vplyvných smeroch uvádza pred záverom ešte niekoľko „súčasných modelov“, ako aj eklektické a integratívne poňatia.

Časť o súčasných smeroch je veľmi „čtivá“, podaná pútavým štýlom s výstižnou charakteristikou ich tvorcov, kde vedľa životopisných údajov a psychologického „povahopisu“ nechýbajú ani údaje „zo zákulisia“ a študenti povedia, že aj „pikošky“. Napr. že S. Freud bol nielen veľmi pracovitý, ale mal aj obsedantné povahové rysy a sklón k nadmernému zovšeobecňovaniu. Hoci v svojej teórii pripisoval veľký dosah sexuálnemu pudu, o jeho vlastnom sexuálnom živote možno nájsť protirečivý údaj. C. G. Jung nerád chodil do ško-

ly, radšej si sám čítal a jeho odmietnutie hypotézy o oídipovskom komplexe mu uľahčila jeho obézna neatraktívna matka. K. Homeyová trpela neurotickými ťažkosťami a depresiami. Carl R. Rogers sa musel podriaďovať asketickým požiadavkám svojich rodičov. Bechtereov zomrel na otravu jedom na druhý deň po vyšetrení Stalina, ktorého označil za paranoika. H. J. Eysenck bol nielen agilný, ale aj ostro kritický a provokujúci.

III. časť o metódach psychoterapie začína racionálnou „sadou“ s dôrazom na výklad, objasňovanie, reorientáciu a persuáziu, ale zaraďuje sem aj Franklovu dereflexiu a paradoxnú intenciu, kde vyjadruje aj vlastné stanovisko s odporúčaním paradoxného konania. Vzhľadom na to, že hypnóze sa venoval intenzívne aj výskumne, je tento metodický okruh najširšie rozoberaný, pričom sa k nemu vracia aj v kapitole o empatickej a abreaktívnej psychoterapii s hypnotickou abreakciou. Pri relaxačnej a imaginatívnej psychoterapii do značných podrobností rozoberá Schultzov autogénny tréning, pri ktorom uvádza aj charakteristiku autora a domáce skúsenosti s touto metódou. Tzv. autogénnu terapiu Lutheho nerozoberá, v literatúre jeho dielo uvádza, v autorskom indexe nie. Jacobsonovú progresívnu relaxáciu podáva stručne v rozsahu jednej strany. Leunerova katalýmne-imaginatívna metóda nadväzuje vhodne na autogénnu riadenú imagináciu (autogénnu meditáciu).

Pretrvávajúcim názvom je pre autora pojem nácviková psychoterapia, kam zaraďuje metódy behaviorálnej terapie (v r. 1970 pod pojmom tréningova psychoterapia bol uvedený aj autogénny tréning). Teraz medzi metódy pozitívneho tréningu zaraďuje aj skromný opis biologickej spätnej väzby (biofeedbacku). Podstatne podrobnejšie preberá nácvik asertivity vo vlastnom vyskúšanom postupe. Pri metóde systematickej desenzitizácie (tak ju nazval J. Wolpe) treba viac pozornosti venovať hierarchizácii strachových predstáv. Intenzívne sledovanie psychoterapeutickej literatúry umožnilo autorovi uviesť aj najnovšiu formu desenzitizácie pomocou očných pohybov pre posttraumatické stresové poruchy.

Interpersonálna psychoterapia už prechádza na využívanie skupinovej dynamiky, psychodrámy a psychogymnastiky, čím sa už čitateľ „naladí“ na IV. časť knihy venovanú skupinovej psychoterapii, kde rozoberá teoretické smery spolu s metodikami. V. časť má nadpis rodinná a systematická terapia (8 strán) – podanie je hutné, ale výstižné.

Tradične sústredené informácie o psychoterapii v ČR a SR zostali po ich aktualizácii pevnou súčasťou učebnice.

Nakoniec v VII. časti podáva informácie o vlastnom systéme, ktorý nazýva „Syntetický a diferencovaný prístup“, ktorý začal rozvíjať spolu s M. Bouchalom od r. 1966. Končí opisom kro-

měřičského terapeutického systému, ktorý sa stal široko známym nielen doma, ale aj v zahraničí.

Dôkladná a hutná VIII. časť sa venuje výskumu psychoterapie. Začína metodologickými otázkami, ktoré ilustruje vybranými výskumnými projektami i prehľadom výskumu efektov psychoterapie, z ktorých vychádza, že liečený pacient je na tom o 80% lepšie ako neliečený. Dotkne sa aj zaujímavej otázky, či možno psychoterapiou ublížiť, teda negatívnych účinkov psychoterapie. Zhoršenie pod vplyvom „terapie“ nastáva – podľa Maysa a Franksa – v dôsledku niektorých vlastností a spôsobov správania nekompetentných a morálne nepevných „tiežterapeutov“, ale aj vplyvom nevhodnej indikácie psychoterapie, resp. jej metód. Výskum procesu psychoterapie dokladá troma systémami (známy Snyderov a najmä Stroopov výskum rogersovskej psychoterapie a monograficky publikovaná Balesova interakčná analýza procesu psychoterapie). Stručne (3 strany) pojednáva aj o modelovom výskume.

Kniha je ilustrovaná vyše 50 obrázkami, z ktorých prevahu tvoria fotografie predstaviteľov psychoterapeutických smerov; časť ilustruje metodické postupy a len 3 sú tzv. „perovky“. Vyše 650 literárnych prameňov oproti 519 vo vydaní z r. 1970, z ktorých dosť veľká časť je teraz vynechaná, hovorí tiež o tom, že recenzované 3. vydanie Kratochvílových „Základov psychoterapie“ je výdatným obohatením jeho vlastného diela, ktoré charakterizuje obdivuhodný rozhľad, majstrovské i osviežujúce opisy, keď pacient sa pohybuje „v metaforickej krajine svojho života“ atď. a inštruktívnosť podania celého textu, hodné VŠ učebnice. Pritom netreba zabúdať, že uvádza do života české (čiastočne aj slovenské) odborné názvoslovie a nevyhnutne prináša aj viaceré odborné „byprodukty“ ako je napr. Kohutova selfpsychológia, alebo zaradenie radikálneho konštruktivismu k postmodernému subjektivismu a relativizmu.

Úsilie pristupovať k jednotlivým smerom a metódam nezaujate sa mu očividne darí, ba miestami by odborný čitateľ viac uvítal jeho osobné hodnotenie. Len výnimočne sa dočítame napr. pri Janovovej tzv. primálnej terapii, že ju považuje za veľmi jednostranné a zjednodušené poňatie psychoterapie, čo by sa dalo rozšíriť aj na niektoré ďalšie pokusy a modely. Skutočne sa mu darí uprednostňovať rozbor prínosov, keď „cestu k riešeniu sporných otázok vidí vo vedeckom výskume“ (s. 9). Je to rozhodne pero pozitívneho myslenia a vari iba v rozsahu podania sa prejavuje jeho hodnotenie prínosu daných teoretických prístupov a metód. V tomto smere môže očakávať viac otázok od poslucháčov.

Po knihách Standu Kratochvíla odborní čitatelia radi siahajú. Určite k nim budú v hojnom počte patriť poslucháči v pregraduáli i postgra-

duální na odbore psychológia i na postgraduáli psychiatrie. Treba ju len vrele odporúčať. Toto vybrúsené tretie (či siedme) vydanie je naozaj profesorský „masterpiece“. Môžeme si všetci spolu blahoželať, že ho máme.

O. Kondáš

V. Dvořáková-Janů:

## JÍDLO A LIDÉ

Praha, ISV 1999, 182 s.

Autorka – socioložka a zemědělská inženýrka – se zabývá jídlem z nejrůznějších aspektů, překračujících rámec sociologie i zemědělství. Je to pochopitelné, protože jídlo je součástí každodenního života člověka, zapojuje se do jeho pracovní činnosti i odpočinku, je neoddelitelně spjata s prožíváním. Toho si je autorka dobře vědoma, zdůrazňuje, že jídlo je „nejintenzivnějším kontaktem s vnějším prostředím“, že patří k „nejintimnějším projevům lidského chování, jemuž je v sociálním světě vymezen svébytný prostor“ (s. 59).

Psychologům dává kniha mnoho námětů k přemýšlení a je záslužná už proto, že oblast psychologie výživy je pro pracovníky nejrůznějších odvětví psychologie stále ještě poměrně málo známá a nedovedou využít poznatků, které mohou obohatit teoretickou i aplikovanou psychologii. Je záslužné, že se autorka zamýšlí nad jídlem jako předmětem jak humanitních, tak přírodních věd. Jídlo je součástí kulturní evoluce člověka, zasahuje do techniky, zemědělství, ekonomie, ekologie, do biomedicínských a dalších oborů. Z členění jednotlivých oddílů knihy si lze utvořit představu o širší probírané tematice:

1) Jídlo v základních kontextech věd a oborů, 2) Kapitoly ze sociálních a ekonomických dějin domácnosti, 3) Diferenciace sociální role mužů a žen v domácnosti, 4) Nákupy jídel, industrializace a globalizace jeho výroby a spotřeby a 5) Samozásobitelství.

Je zřejmé, že při tak velkém spektru tematických celků, které kniha postihuje, nebylo možné probírat detailněji všechny nadhozené otázky. Pro nás by bylo například zajímavé rozšíření pasáže o psychologii příjmu jídla (součást 1. kapitoly). Referuje jen velmi stručně o chuťových preferencích a averzích a jejich vývoji v ontogenezi a zmiňuje se pouze obrysově o některých problémech psychologie výživy.

Mezi nejpodnětnější části knihy patří obsáhlé pasáže věnované historii výživy v kontextu vývoje hmotné kultury a aktivit člověka v evropských zemích a u nás. Zajímavé jsou údaje o vztahu výživy a úrovně zemědělské výroby, ale i o vybavení domácností, uspořádání kuchyní, způsobu stravování, rozdělení rolí v rodině (domácnosti). Seznamuje s životem venkovského

obyvatelstva a s kulturními, ekonomickými a sociálními změnami, ke kterým docházelo u zemědělců jak v průběhu posledních století, tak v recentní době. Škoda, že rozsah knihy neumožnil detailní analýzu sociální a sociologické specifčnosti naší společnosti za první a druhé světové války a během období let 1948-89 (eventuální změny v mentalitě venkovského – zemědělského obyvatelstva).

Součástí potravního chování je i způsob opatrování potravy, který stojí vlastně na počátku potravního motivačního cyklu (viz Fraňková, Výživa a psychické zdraví, Praha 1996). V. Dvořáková se zamýšlí nad způsoby získávání potravin a stravování v historii až po současný stav a nad některými negativními rysy potravního chování a života rodiny například ve spojení s existencí supermarketů, megamarketů, s tzv. fast foods, internacionalizací stravovacích zvyklostí. Upozorňuje na ekologické důsledky současné technologie, souvislosti s výrobou, obalovou technikou i transportem potravin na velké vzdálenosti. Cituje názory renomovaných odborníků a odkazuje na literaturu, která se touto problematikou zabývá.

Knihu lze doporučit psychologům a pracovníkům dalších oborů jako dobrý základ informací o výživě. Vztahy mezi výživou a psychikou, chováním, jednáním a prožíváním patří mezi interdisciplinární problémy, k jejichž řešení by mohla i psychologie přispět empirickými poznatky, klinickými zkušenostmi i experimentálními pracemi a teoretickými studiemi.

S. Fraňková

D. Fontana:

## KNÍHA MEDITAČNÍCH TECHNIK

Praha, Portál 1998, 243 s.

Fontanova kniha o meditačních technikách je rozdělena do 11 tematických kapitol. Po úvodních kapitolách o možnostech nahlédnutí do vlastního nitra a charakteristikách meditace probírá autor instruktivně otázky koncentrace, zklidňování a vhledu. Hlubší pozornost věnuje ztišující meditati a tzv. plynoucí meditati (s důrazem na soucítění – určitý druh empatie). Samostatnou kapitolu věnuje vizualizaci, v níž uvádí instruktivní podněty k její realizaci. Poslední kapitoly jsou věnovány subjektivní a objektivní meditati, kde dochází až k dilematu formy a bezformovosti.

Základní pojetí: Oproti klasické cestě myšlení jde v meditati o cestu zážitků – „poznání přichází skrze zážitek“ (s. 158). Tento zážitek se týká v první řadě hlubšího poznání toho, co nazýváme termínem „já“. Nejde zde jen o jakýsi druh boje proti nezdravému sebevědomí, egoismu a případně narcismu. Jde o hlubší ponor, nežli vyjadřu-