Predstavujeme nové knihy

A.A. Lazarus, C.N. Lazarus, A. Fay: Neverte tomu!

Štyridsať toxických myšlienok, ktoré vás privádzajú do šialenstva.

Trenčín, Vydavateľstvo F, 2007, 140 s.

V priebehu nášho života sme ovplyvňovaní radami a životnými „múdrosťami“ našich rodičov, učiteľov a iných autorít (v dospelosti sa k slovu razantne prihlási „autorita“ masmédií). Tieto myšlienky preberáme a prisvojujeme si ako spoľahlivo pravdivé, užitočné, či dokonca cenné. V skutočnosti má veľa takýchto myšlienok deštrukčný charakter s negatívnym dopadom na vnímanie samých seba a druhých, na prežívanie a správanie sa v blízkych vzťahoch. Rôzni predstavitelia kognitívnej psychoterapie nazývajú tieto myšlienky dysfunkčnými či iracionálnymi. Pri vysvetľovaní genézy týchto myšlienok autori recenzovanej knihy vychádzajú aj z psychodynamického hľadiska a upozorňujú, že tieto myšlienky sa vytvárajú a fixujú v raných interpersonálnych skúsenostiach, ktoré sprevádzali silné emócie, preto sú spravidla veľmi silné a často dostatočne rezistentné voči korekcii.

Autori knihy *Neverte tomu!* (dvaja psychológovia a psychiater, všetci s psychoterapeutickou praxou, pričom prvého autora asi netreba nikomu predstavovať) zozbierali štyridsať takýchto myšlienok. Spoločným znakom všetkých týchto myšlienok je ich zdanlivá správnosť a jednoznačnosť. Ale iba zdanlivá. Treba však povedať, že jednotlivé myšlienky uvedené v tejto knihe sa líšia v úrovni svojej na prvý pohľad odhaliteľnej dysfunkčnosti.

Môžeme tu nájsť jednoznačne deštrukčné myšlienky ako napr. *Dovolenka je plytvanie časom; Je dôležité, aby nás všetci mali radi* alebo *Dokonalosť by mala byť vaším cieľom*, ale aj myšlienky, pri ktorých aj profesionál zapochybuje, či predsa len nemôžu byť chápané ako prísne, ale v zásade pozitívne a motivujúce (ja som mal tendenciu zapochybovať napr. o myšlienkach Môžete dosiahnuť takmer všetko; *Vaše slovo je záväzné – nikdy nerušte sľuby, či Majte jasné pravidlá pre seba aj druhých).*

Autori nazývajú všetky tieto myšlienky toxickými. Pri ich predstavovaní používajú jednotnú, veľmi prehľadnú a podľa mňa veľmi užitočnú štruktúru. Najprv uvedú samotnú toxickú myšlienku, ktorú následne ilustrujú prípadom konkrétneho klienta/pacienta, s ktorým sa stretli vo svojej praxi. Nasleduje ďalej analýza myšlienky, teda postupné hľadanie argumentov a protiargumentov k danej myšlienke a uvedenie dôsledkov, ktoré môžu vyplynúť z pridržiavania sa myšlienky. Teda také spochybňovanie toxického presvedčenia, aké sa analogicky uskutočňuje v procese psychoterapie, či už vo forme kognitívnej reštrukturalizácie v KBT, alebo v iných, viac alebo menej príbuzných formách práce s chybnými postojmi a presvedčeniami, ktoré môžeme nájsť v takmer všetkých psychoterapeutických prístupoch.

(pokračovanie na strane 61)

Predstavujeme nové knihy

A.A. Lazarus, C.N. Lazarus, A. Fay: Neverte tomu!

Štyridsať toxických myšlienok, ktoré vás privádzajú do šialenstva.

Trenčín, Vydavateľstvo F, 2007, 140 s.

(*pokračovanie zo strany 30)*

Po takejto analýze nasledujú protijedy (antidotá), teda korigujúce výroky, ktorých osvojenie má postupne odstraňovať negatívny vplyv toxickej myšlienky. V závere je uvedený pozitívny postoj, čiže opravená konštruktívna podoba toxickej myšlienky (napr. *Starajte sa o seba tak, ako sa staráte o druhých*, ako pozitívny postoj k toxickej myšlienke *Nebuďte sebeckí – vždy myslite najprv na druhých*).

Kniha je určená pre širokú verejnosť – pre všetkých, ktorí sa chcú zamyslieť na tým, nakoľko sú platné ich postoje, ktorým možno celý život veria a nechávajú sa nimi ovplyvňovať. V kontexte psychoterapie je ideálnou príručkou pre klientov či pacientov. V štruktúrovanejších prístupoch môže byť jej čítanie zadávané ako domáca úloha, pričom je možné vyberať konkrétne toxické myšlienky na základe ťažkostí klientov/pacientov.

Kniha je však veľmi užitočná aj ako doplňujúce čítanie a môže priniesť rôzne podnety na prácu počas psychoterapeutického sedenia.

Vydanie knihy *Neverte tomu!* je bezpochyby veľmi cenným počinom Vydavateľstva F. Psychoterapeutom, pre ktorých je súčasťou ich profesie aj „boj“ s dysfunkčnými presvedčeniami, môže kniha pomôcť udržať sa „vo forme“. Rozhodne ju však ocenia aj ich klienti či pacienti. Kniha je však naozaj univerzálna, môže byť zaujímavým a užitočným čítaním pre takmer každého. Patrí k tým knihám, ktoré prečítate „jedným ťahom“, pretože sa nebudete vedieť od nej odtrhnúť. Veľmi radi sa však k nej budete opakovane vracať. Lebo nepriateľov kritického a konštruktívneho myslenia je mnoho a zachovať si triezve a vyvážené postoje nie je až tak jednoduché, ako sa to na prvý pohľad môže zdať.

Matúš Bieščad