

## RECENZE

# Krize v životě, život v krizi

## Radkin Honzák, Vladimíra Novotná

HONZÁK, Radkin, NOVOTNÁ, Vladimíra. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Euromedia Group v edici Universum 2021. 204 s. Druhé, revidované a doplněné vydání. ISBN: 978-80-242-7585-7.

### Zuzana Hekelová

e-mail | zuhe@volny.cz

Recenzentka je publicistkou, konzultantkou a lektorkou komunikace a manažerských dovedností. <http://www.vase-lektorka.cz/>

Hlavní autor této knihy – MUDr. Honzák – je čtenářské obci dobře znám. Publikuje mnoho desítek let a jen v posledních dvaceti letech vydává téměř jednu knihu ročně. Ve svých literárních počinech využívá svých bohatých zkušeností lékaře-psychiatra i vysokoškolského pedagoga. Spoluautorkou knihy je jeho kolegyně MUDr. Novotná – rovněž s dlouholetou psychiatrickou praxí.

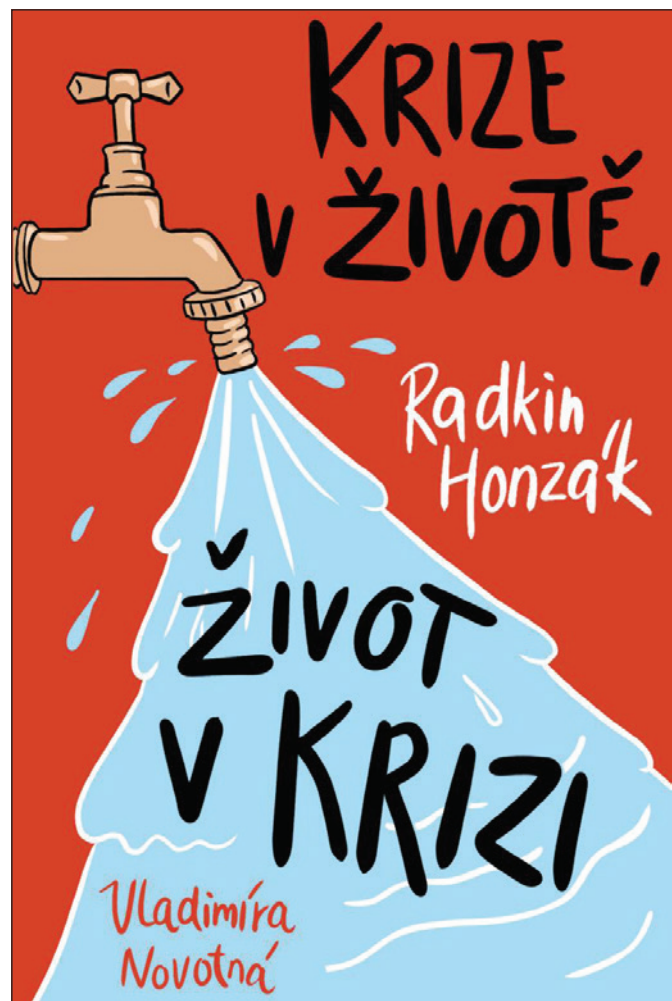
Žánrově má kniha nejbliže k příručce. Svým názvem by mohla odkazovat na pandemickou krizi, jedná se však o její druhé vydání (první vyšlo v roce 1994), a ani po úpravách a doplnění pro vydání současné se v ní téma pandemie neobjevuje. Tím ale dílo neztrácí na síle, protože jeho velkou devizou jsou především nadčasové myšlenky.

Po obecném úvodu je kniha členěna do kapitol podle oblastí života, které mohou krize zasáhnout (věk, zdraví, vztahy, práce, hodnoty), závěrečná část knihy se věnuje rolím aktérů krizí a nabízí také návody k řešení krizových situací.

První část knihy uvádí čtenáře do problematiky tím, že rozlišuje typy (malé, velké) a fáze (varovná, akutní, chronická a fáze restituce) každé krize.

První kapitola je věnována krizím, které se váží k určitým obdobím života, jako například krize dospívání nebo krize středního věku. Všichni je nějak známe a nebývá lehké se s nimi vyrovnat. Dále kapitola přináší přehled o možnostech přístupu každého z nás ke krizím – tedy od přijetí až k popření.

Druhá kapitola pojednává o krizích v kontextu mezilidských vztahů. Přestože je zde zmínka téměř o všech možných typech vztahů, největší část textu se vztahuje k rodině a partnerství. I zde máme všichni svoje zkušenosti



a každý z nás se v průběhu života dostal „do pasti“ a nevěděl jak dál. Klíčovým termínem kapitoly je „sociální učení“ (str. 58), což je výsostně důležitá dovednost, přesto jsme v průběhu života odkázáni na tomto poli bojovat metodou „pokus-omyl“.

Třetí kapitola knihy je zasvěcena krizím vázaným na zdravotní stav a zdravotním důsledkům krizí. Již název kapitoly napovídá, že je třeba si uvědomit fakt, že je zde obousměrná zpětná vazba mezi krizí a naším zdravím. Pozornost je věnována vlivu stresu na naše zdraví a naši psychické reakci na onemocnění. Filozofickým vyústěním této části knihy je zdůraznění nutnosti nalezení smyslu každé krize, což pak významně pomáhá při jejím řešení (str. 95).

Ve čtvrté kapitole knihy dostávají prostor krize tvůrcí a pracovní. Výchozí premisou je zde fakt, že většinou (ať už vědomě, nebo podvědomě) si v životě chceme počínat smysluplně. Pokud je toto z jakéhokoliv důvodu nemožné, ztrácí náš život rovnováhu a dochází ke skutečné krizi. Tato pasáž knihy se dotýká jednak krizí v běžném pracovním procesu, jednak je speciální část věnována krizi spojené se ztrátou práce.

Pátá kapitola je poslední částí knihy věnovanou konkrétnímu typu krize a řeší krizi hodnot. Velmi ilustrativně je jádro kapitoly vyjádřeno názvem jedné její části: „Mítí, nebo býti“, i když krize hodnot mohou být i jiného charakteru. Ačkoliv to nebyl záměr autorů, je zde jedna pasáž, která jako by vznikla přímo pro současnou pandemickou situaci: „Krise hodnot a krize ideálů nastává tehdy, jestliže námi nejvýše postavená hodnota se dostává do ohrožení ...“ (str. 135) – toto je text pregnantně a přitom stručně vyjadřující, proč někteří lidé v době pandemie cítili, že je ohroženo jejich zdraví (potažmo život) a jiní vše vnímali jako omezení osobních svobod.

V následující části (cca poslední třetina) dochází k přechodu od spíše popisu problémů k vysvětlování souvislostí a nakonec i k nastínění možných řešení různých krizových situací včetně předcházení krizím.

Nejprve je to pasáž vysvětlující, jak se v krizových situacích chovají jejich aktéři. K tomu si autoři „přizvali“ Erica Berneho, známého propagátora transakční analýzy. Tato část knihy se jeví jako její vrchol. Znalost, pochopení a následná schopnost praktické aplikace transakční analýzy v jakémkoliv typu komunikace je výsostně důležitá doslova pro každého. Základní dělení na roli „dítěte“, „rodiče“ nebo „dospělého“ usnadňuje reaktivní nebo prospektivní analýzu každé komunikační situace včetně pochopení toho, co je v pořádku a co už ne. A jedině jako „dospělý“ může každý z nás optimálně zvládnout i krizi.

Téma řešení krizí a předcházení krizím pak celou knihu logicky završuje. Autoři zde věnují významnou část textu asertivitě jako možnosti usnadnit a zpřehlednit komunikaci, která je nakonec během každé krize (a nejen tehdy) vždy klíčová. Také stojí za to ocitovat pasáž, která je

opět jakoby „ušitá“ na pandemickou situaci: „Každá krize současně také vyvolává změny a posuny v mezilidských vztazích, které se mohou stát druhými ohnisky krizí; krize prověřuje naše vztahy s přáteli, partnery i s celým okruhem osob, s nimiž jsme nějakým způsobem provázáni“ (str. 175).

V části zasvěcené předcházení krizím zaznívá zásadní poslání: krizím se nevyhneme. Kdo se domnívá, že je možný život bez problémů a krizí, ten pak tyto situace snáší i řeší hůře. Popření krizí nevyřeší nic, naopak účinnou pomocí v krizových situacích je humor.

Knihy je nesporným přínosem pro ty, kdo si ji koupí. Vzácně se zde snoubí odborná erudice autorů se schopností podat informace formou, která je „stravitelná“ pro laiky. Velkým kladem je to, že se kniha obrací k základním životním hodnotám (vztahy, zdraví, práce, smysl života), a to střízlivě a bez patosu. Každý čtenář si najde něco, co ho zaujme a co mu v krizových situacích může pomoci. Velmi vhodnou cílovou skupinou čtenářů knihy může bezesporu být například i skupina závislých pacientů, protože v případě jakékoliv závislosti (ať už na alkoholu, drogách či třeba hracích automatech) u nich zcela zákonitě dochází ke krizím právě ve výše zmíněných oblastech – tedy k negativnímu ovlivnění jejich zdraví (duševního i fyzického), pracovních aktivit a všech forem a úrovní vztahů.

Je trochu škoda, že zejména v první cca polovině knihy je poměrně málo příkladů ze života, které vždy jakoukoliv situaci ilustrují nejlépe. Ve druhé části knihy (zejména v té věnované transakční analýze) je příkladů o poznání více, což umocňuje její vyznění. Dále je škoda, že autoři v části, která se týká řešení krizí, kromě asertivity už nezmiňovali mnoho dalších možností, které se bezesporu nabízejí.

Celkově lze říci, že je kniha hodnotná a praktická. Jejím velkým přínosem je komplexnost zpracování tématu a nezpochybnitelná osobní zkušenost autorů, která se projevuje doslova na každé stránce.