

Recenzie

Poláčková Šolcová, I. Emoce – regulace a vývoj v průběhu života. Praha: Grada, 2018. 237 s. ISBN 978-80-247-5128-3.

K čitateľom sa dostáva podnetná publikácia, ktorej úlohou je podľa autorky recenzie najmä povzbudiť k zamysleniu nad možnosťami výchovy v otázke regulácie emočných prejavov. To, do akej miery sa dokážeme ovládať, a ktoré situácie a následne vyvolané emócie riadia naše správanie a konanie, je podľa všetkého ovplyvnené mnohými faktormi – predovšetkým osobnostnými predispozíciami (vnútorné, osobnostné faktory) a potom kvalitou a intenzitou výchovného procesu, najmä v rodine (no určite netreba opomenúť ani školské a celospoločenské výchovné vplyvy).

Vzhľadom na uvedené rozčlenila autorka publikáciu viac menej logicky na tri časti: o aktívnych procesoch, regulácii emócií a vývinových obdobiach, v ktorých sa emócie a spôsoby ich regulácie postupne vyvíjajú. V časti o afektívnych procesoch, ktorá má za úlohu oboznámiť čitateľa s problematikou afektov, nálad a emócií do najkonkrétnejších detailov, si ale zvolila príliš vedecký jazyk, ktorému (s výnimkou psychológov s dlhoročnou klinickou praxou) bude zrejme len málokto rozumieť. Je to tak trochu škoda, pretože uvádzané témy by mohli byť zaujímavé a podnetné aj pre bežného prijímateľa – už základné rozlišovanie medzi afektom, náladou a emóciou môže byť prinajmenšom poučné, najmä vzhľadom na často chybné používanie týchto pojmov v hovorovej reči. Je preto dobré overiť si, čo presne rozumieme pod myšlienkou „tá je ale afektovaná“, „pokazil si mi náladu“ a „toto dieťa nezvláda svoje emócie“. Myslím si, že nikomu nezaškodí naučiť sa používať správne pojmy v každodennej komunikácii – keď už nie pre iné dôvody, tak aspoň pre predchádzanie zbytočným komplikáciami, nedorozumeniam a konfliktom. No nesporne zaujímavými a v živote využiteľnými sú aj témy týkajúce sa skupinových emócií, emočnej náklady či pohľadu na emócie z hľadiska sociálnych a kultúrnych determinantov.

Samotnej regulácii emócií venovala autorka oveľa menej samostatného priestoru – no o to viac sa na túto problematiku zamerala pri konkrétnych procesoch v rámci vývinových období človeka. Preto je z môjho pohľadu samostatná časť venovaná regulácii zbytočná. Viac ako prostredníctvom teoretických definícií a vymedzení sa čitateľ o probléme regulácie dozvie práve pri aplikácii tohto problému na konkrétne vývinové fázy. Tu autorka, už zrozumiteľnou rétorikou a praktickými príkladmi, približuje problém regulácie emócií v súlade s potrebami pochopenia zmyslu emočnej výchovy pre každého človeka bez výnimky. Podstatou je zdôraznenie dôležitosti vnímania dieťaťa ako jedinca s „čistým štítom“ - ako nepopísaný papier, ktorý sa postupne

v priebehu života (vplyvom rôznych výchovných zásahov) zaplní potrebnými ale aj zbytočnými a nevhodnými „informáciami“. V prvom rade sú to rodičia, ktorých autorka často spomína – a nie vždy je prezentovaný obraz o ich správaní sa dieťaťu práve pozitívny. A keďže si autorka určite uvedomuje, že nikto z nás nie je dokonalý a všetci robíme chyby, cielene upozorňuje na situácie, v ktorých môžu byť mnohé naše chyby v správaní sa k dieťaťu doslova fatálne – výchova detí je predsa len veľkým umením, najmä vzhľadom na skutočnosť, že sa na ňu pripravujeme minimálne.

V čom spočíva jadro tejto publikácie? Práve v jej poslednej časti. Okrem teoretických úvah o tom, čo všetko vplyva na regulačné algoritmy (fyziológia, sociokultúrne faktory), najprínosnejšou je časť s aplikačným potenciálom – opisujúca úskalia jednotlivých období vývinu človeka od obdobia novorodeneckého, cez obdobie školskej dochádzky a dospievania až k starobe. Túto časť by som odporúčala ako povinné čítanie na dlhé večery všetkým nastávajúcim rodičom – a som presvedčená, že by to bola účinná celoplošná prevencia mnohých zbytočných problémov v životoch ďalších generácií. Pri čítaní inkriminovaného textu si totiž čitateľ uvedomí, ako málo stačí na to, aby sa zo zdanlivo nenápadnej a banálnej situácie vyvinul obrovský problém (pre jedinca aj pre celú rodinu). Alebo aké zložité je zodpovedať otázku, koľko pozornosti venovanej detským potrebám a záujmom je tak akurát - niekedy stačí nevenovať dostatočnú pozornosť alebo naopak venovať až príliš veľa pozornosti detským požiadavkám a do emočnej budúcnosti dieťaťa kladieme prvé neisté základy. Pre vnímavého a milujúceho rodiča môže byť uvedený text až neprijemne naliehavý: čo robiť, aby som môjmu dieťaťu svojim nevhodným správaním nenarušil jeho pozitívny emočný vývin? Neľahká otázka, na ktorú si musí každý rodič nájsť vlastnú odpoveď. Ale aby som túto recenziu ukončila s pozitívnym odkazom, emočná výchova je aj o pozorovaní našich a cudzích emócií, a hľadani optimálnych reakcií na ne (počas celého života). Sme na tom všetci rovnako – môžeme sa svoje emócie naučiť ovládať, aj keď sa v detstve našim rodičom nie celkom všetko podarilo. Stále existuje šanca, ako spríjemniť živote seba aj okoliu - lebo výchova je pozitívnym procesom, v ktorom je vždy možnosť na zlepšenie reality.

Silvia Dončevová
Katedra pedagogiky a andragogiky,
Filozofická fakulta Univerzity Komenského, Bratislava