

Mindfulness pro zvládání hněvu: Pro teenagery – recenze

Autor: Mark C. Purcell & Jason R. Murphy

Od: Gabriela Rufferová

Knih je určena primárně dospívajícím lidem, kteří velmi často prožívají silné emoční reakce, se kterými si vždy nemusí vědět rady.

Polovina publikace je věnována emocím – jejich popisu, rozpoznáním a následné reakci, tyto aspekty mohou být pro pubescenty náročné a představují velkou dávku všímavosti a vnímání k pocitům a potřebám svého těla. Dle mého subjektivního názoru byl záměr autorů zprostředkovat co nejvíce praktických cvičení, která zvládne realizovat každý sám bez využití speciálních pomůcek.

Otázkou ale je, do jaké míry například 16letý člověk zvládne uskutečnit v době, kdy cítí, že na něho jde nějaký záchvat vzteku či zlosti konkrétní cvičení myslí. Domnívám se, že je to spjaté i s určitou mírou emoční zralosti a dlouhodobé práce na sobě.

I pro dospělého člověka je někdy obtížné zachovat klidnou hlavu a snažit se najít náhradní způsoby řešení vzniklé situace či problému...

Princip většiny praktických cvičení a ukázek knihy vychází z nádechu a výdechu, který si často neuvědomujeme a už vůbec ne, jaké fyziologické reakce se v těle mohou dít.

Z názvu knihy Mindfulness (všímavost) člověk automaticky předpokládá, že část knihy bude věnována technikám a způsobům, jak se naučit vnímat daný okamžik. Bohužel musím konstatovat, že tomu tak není.

V knize postrádám popis všímavosti a její využití. Pro pubescenty může být tudíž problém realizovat specifickou aktivitu bez zodpovězené otázky Proč ji má udělat...

Jako obrovský pozitivní prvek hodnotím to, že některé aktivity jsou rozepsány s dostatkem místa, kam si může jedinec psát vlastní poznámky či to, jak se mu úkol podařilo splnit.

Myslím si, že je ale více než potřeba brát tuto knihu jako doplněk a pomůcku k základnímu uchopení dané problematiky, nikoliv však jako náhradu psychologů či psychoterapeutů. V knize postrádám obrázky či ilustrace, které by mohly zvýšit efektivitu aktivit a cvičení a také by cílovou skupinu čtenářů mohly zaujmout.