

Ladislav Nykl

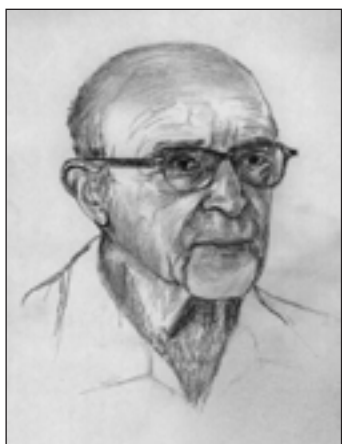


CARL RANSOM ROGERS A JEHO TEORIE

PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA



 **GRADA®**



Ladislav Nykl

CARL RANSOM ROGERS A JEHO TEORIE

Přístup zaměřený na člověka

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Ladislav Nykl, Ph.D.

CARL RANSOM ROGERS A JEHO TEORIE

Přístup zaměřený na člověka

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4871. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Dana Pokorná
Sazba a zlom Radek Vokál
Zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 184
Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Illustration © Eliška Kubínová
Frontispice Illustration © Didius, nl.wikipedia

ISBN 978-80-247-4055-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8104-4 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8105-1 (ve formátu EPUB)

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
Cíl knihy.....	11
Poděkování.....	11
1. ÚVOD – ČLOVĚK SI ZAČAL UVĚDOMOVAT	13
1.1 Počátky psychoterapie.....	14
1.2 Přístup zaměřený na člověka.....	15
1.3 Definice přístupu zaměřeného na člověka.....	16
1.4 Podmínky růstu osobnosti.....	17
1.5 Ale u nás doma to tak nefunguje.....	19
1.6 Pozitivní přijetí – trend našeho století.....	21
2. CARL ROGERS	23
2.1 Vývoj směru.....	25
2.1.1 <i>Období 1940–1950: nedirektivní poradenství</i>	26
2.1.2 <i>Období 1950–1960: psychoterapie zaměřená na klienta</i>	26
2.1.3 <i>Období 1960–1970: zážitková psychoterapie</i>	27
2.1.4 <i>Období 1970–1980: skupinová psychoterapie</i>	28
2.1.5 <i>Od roku 1980: diferencovaně integrační období</i>	29
3. CHARAKTERISTIKY PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA	31
3.1 Obraz člověka.....	32
3.2 Vztah směřující k růstu osobnosti.....	32
3.2.1 <i>Akceptace – bezvýhradné přijetí – přijetí bez podmínek</i>	34
3.2.2 <i>Empatie – empatické porozumění – porozumění vcitěním</i>	35
3.2.3 <i>Oprávdovost – ryzost – kongruence</i>	37
3.2.4 <i>Tabelární znázornění soubry tří proměnných</i>	39
3.2.5 <i>Vzájemnost – koaktualizace</i>	40
3.2.6 <i>Konflikt</i>	40
3.3 Co se děje v procesu psychického růstu.....	42
4. TEORIE PSYCHOTERAPIE	43
4.1 Podmínky terapeutického procesu.....	44
4.1.1 <i>Klient se nalézá ve stavu inkongruence</i>	45
4.1.2 <i>Dvě osoby se nacházejí v kontaktu</i>	46
4.1.3 <i>Klient vnímá bezpodmínečné pozitivní přijetí terapeutem</i> <i>a jeho empatické porozumění</i>	47
4.1.4 <i>Terapeutický vztah</i>	49
4.2 Zůstat sám sebou.....	50
4.3 Proces změn v terapii.....	52

4.4 Léčivý charakter přístupu zaměřeného na člověka – psychosomatické a somatické změny.	53
4.5 Kritika přístupu zaměřeného na člověka	54
4.6 Na co působí terapie zaměřená na člověka	55
4.7 Stupně vývoje osobnosti v terapeutickém procesu.	57
4.7.1 <i>Sedm fází procesu vývoje osobnosti</i>	58
4.7.2 <i>Jiná podání vývoje v terapii</i>	63
5. DIREKTIVNĚ – NEDIREKTIVNĚ.	65
6. SELF.	72
6.1 Aktualizační tendence.	72
6.2 Funkce self.	74
6.3 Self, self-koncept, self-struktura	75
6.4 Proces vývoje a reorganizace self	75
6.5 Self-aktualizace.	79
6.6 Pluralistická koncepce self a práce na hranicích vědomí	81
7. TEORIE OSOBNOSTI A CHOVÁNÍ	83
8. ETIOPATOGENEZE PSYCHICKÝCH PORUCH A OTÁZKA DIAGNÓZY	101
8.1 Teorie inkongruence promítnutá do teorie Lva Simonoviče Vygotského	103
8.2 Otázka psychologické diagnostiky	106
8.3 Psychoterapie a diagnostika	108
9. PSYCHOTERAPIE A PSYCHIATRIE.	110
9.1 Psychoterapie při těžkých poruchách	111
10. STÁT SE TERAPEUTEM A SOCIÁLNÍM PRACOVNÍKEM	114
11. ENCOUNTEROVÉ SKUPINY.	115
11.1 Vznik a vývoj skupinového hnutí	116
11.2 Proces v encounterové skupině	117
11.3 Kritika encounterových skupin.	127
11.4 Encounterová skupina v porovnání s jinými přístupy	128
11.5 Konflikt ve skupině	130
11.6 Facilitátor a jeho výcvik	131
11.7 Zpětné vazby ze skupin	132
11.8 Průběh jedné ze skupin s mladistvými	134
11.8.1 <i>První skupina</i>	135
11.8.2 <i>Druhá skupina</i>	135
11.8.3 <i>Třetí skupina</i>	137
12. VZTAHY A PODMÍNKY V RODINĚ	139
12.1 Podmínky pro zlepšení vztahu	141
12.2 Výsledek zlepšujícího se vztahu.	143
12.3 Příklady vlivu negativního přístupu	143

13. PROCES RŮSTU OSOBNOSTI V RANÉ ONTOGENEZI.	145
14. VÝZKUM.	147
15. ROZŠÍŘENÝ POJEM EMPATIE – EMPATICKÉ POROZUMĚNÍ	151
ZÁVĚR.	157
PŘÍLOHA – NĚKTERÉ DEFINICE.	159
Definice podle Carla Rogerse.	159
Některé další úvahy.	166
LITERATURA.	169
VĚCNÝ REJSTŘÍK.	178
JMENNÝ REJSTŘÍK.	181

Věnováno mým dětem a rodičům

s láskou a vděčností

PŘEDMLUVA

Navazuji na publikaci Daniely Šiffelové *Rogersovská psychoterapie pro 21. století* a na svoji první českou knihu *Pozvání do rogersovské psychologie*, ve které jsem se pokusil velice stručně nastínit základy jednotlivých úseků ze široké palety přístupu zaměřeného na člověka. Vědom si komplexnosti teorie, poukázal jsem již tehdy na nutnost hlubšího proniknutí do teorií a podstaty tohoto humanistického směru studiem původní literatury, účastí na skupinách vedených v duchu přístupu zaměřeného na člověka a senzibilním prožíváním ve vlastním životě.

Když se dnes ptám, proč jsem se rozhodl napsat další knihu, vybavuje se mi vedle inspirace knihou Daniely Šiffelové několik dalších důvodů. V první řadě chci předat kompaktní myšlenky Carla Rogerse široké veřejnosti, a to i ve vztahu ke každodenní komunikaci. Z těchto důvodů jsem si předsevzal proložit jednotlivé teoretické pasáže úvahami a příklady jak z poradenství a terapie, tak i ze všedního života. Další mou myšlenkou bylo napsat a vydat knihu jako odpověď na mnohé trendy, které míjejí základy tohoto neobyčejně cenného přístupu a jeho humánní hloubku. V průběhu práce jsem si uvědomil, že moje publikace skutečně mnohé ujasňuje a vytváří tak nový pohled na podstatu přístupu zaměřeného na člověka.

Při psaní této předmluvy si vzpomínám na vlastní začátky při účasti na víkendových skupinách – aniž bych tenkrát o Rogersovi vůbec něco věděl – a uvědomuji si, že jsem tehdy ze získaných zkušeností vytvářel nové konstrukty myšlení a chování a až po mnoha zakopnutích se mi pomalu „otvíraly oči“.

Až později jsem začal číst Rogersovy knihy. Některým statím jsem však porozuměl až poté, co jsem něco podobného již zažil – pak byl tento moment spojen s emocionálně zabarvenou zkušeností. Uvědomil jsem si, že se ty nejdůležitější zkušenosti vyvíjejí v procesu nových objevů ve vztazích a tím upevňování sebejistoty, ale i pochopení vlastního chování a lidského bytí. Myslím, že dnes skutečně vnímám svět a vztahy jinak, že svůj svět dokážu jinak akceptovat a chápat a jinak stát vůči úskalím, které skýtá.

Před několika lety se mě zeptal účastník krátkého workshopu (v Praze), zda mu mohu doporučit literaturu, z níž by všechno rychle pochopil, neboť se mu to na základě ani mé první knihy, ani knihy Carla Rogerse *Způsob bytí* nepodařilo. Jeho otázka mě vyvedla z konceptu a moje odpověď ho nijak neuspokojila. Jistě se mi nepodařilo jej přesvědčit, že se zde jedná o něco jiného než o studování návodů, že je to životní cesta prožívání a uvědomování si ve vztazích a v klimatu, skýtajícím možnost odnést si něco důležitého pro život.

Aniž by si to uvědomovali, před stejným problémem stojí studenti a zastánci jiných psychologických směrů, když se snaží o pochopení našeho přístupu učením teorií, a navíc ji srovnávají s jinými směry.

Tak v jednom semináři tvrdil psychoanalyticky zaměřený student, že psychoanalýza je o mnoho dále, že nejen integruje vše, co je obsaženo v přístupu zaměřeném na člověka, ale že má také účinné psychologické nástroje na odstranění symptomů. I jeho písemná práce však ukázala, jak dalece jsou tyto dva směry od sebe vzdáleny a jak těžké je pochopení přístupu zaměřeného na člověka.

Jiný problém se ukazuje v kurzech vedených v duchu skupinového dění přístupu zaměřeného na člověka, neboť už počáteční krůček znamená odpoutat se od konvenčního učení, připustit něco nového a vnímat sama sebe. Je zajímavé, že studující technických oborů projevují velký zájem o tento přístup v rámci komunikace a jejich předpojatost je minimální.

Cituji větu Siddhárthy z rozhovoru s Buddhou z románu Hermanna Hesse *Siddhártha*, která vyjadřuje sílu poznatku v hlubokém vztahu: „*Vaše učení neobnáší to tajemství, které Vaše výsost sama prožila, sama mezi statisíci.*“ Rogers si toho byl vědom a ověřil si možnost takových až uzdravujících prožitků, které vznikají za jistých podmínek ve vztahu člověka k člověku, ve vztahu Já a Ty.

Zajisté pozoruhodná je dnes situace na vědeckém poli. Na mnohé kritiky odpovídají zastánci přístupu zaměřeného na člověka vypracováváním velmi důležitých pojednání a studií, mnohdy se ale odchylují od původního směru a vytvářejí spekulativní teoretické konstrukty ve vztahu k úzce zaměřeným pasážím. A tak se zainteresovaný student ve snaze poznat přístup zaměřený na člověka setkává s jistým problémem, když mu je doporučováno studovat novou literaturu. Jestliže se může v publikacích Carla Rogerse spolehnout na originalitu a neochvějně základy, tedy na něco, co je důležité „jen“ pochopit, vyvstává v části pozdější literatury mnoho otázek, z nichž ta základní zní: „*Není to, co právě čtu, zkreslený, nebo i zavádějící konstrukt autora?*“ Ale jak si to ověřit?

Tím nechci podceňovat důležitost a hodnoty pozdějších výzkumů a publikací, naopak, dávají podnět ke kritickému přemýšlení; mně samotnému přinesl můj zřejmě zatvrzelý kritický pohled mnohé impulzy a otevřel cesty k hlubšímu pochopení. Sám jsem přesvědčen, že Carl Rogers předstihl v mnohém svoji dobu a objevil to, co nám bylo skryté, tak jako před stoletími byla Evropanům před Kolumbovy objevy skrytá Amerika.

Mým záměrem v předložené publikaci tedy je poukázat na senzitivní aspekty přístupu zaměřeného na člověka a kriticky zhodnotit jeho mnohdy zkreslené chápání. Již v úvodních řádkách vyjadřuji svůj údiv, že v současné psychologické literatuře je opomíjena důležitost skupin, jakožto i všeobecná platnost Rogersem popsaných postojů jak ve škole, tak ve všech tzv. pomáhajících profesích i v běžném životě každého z nás.

Jsem přesvědčen, že je nutné se začít zajímat o přínos tohoto přístupu nejen v terapii, ale i v každodenních vztazích a že je nutné si uvědomit i problémy ve vztahu často diametrálně různých osobností. To však znamená pokusit se o hluboké porozumění přístupu zaměřeného na člověka jak teoreticky, tak i v procesu přímých vztahů na základě vlastních zkušeností.

CÍL KNIHY

Jak moje první česká kniha a publikace Daniely Šiffelové, tak i předložený soubor teorií má hlouběji přiblížit přístup zaměřený na člověka a upozornit na jeho možný rozvoj v každodenní komunikaci. Ze spisů Carla Rogerse jsou zde zpracovány důležité statě tak, aby nebyla porušena, nýbrž ujasněna hodnota přístupu zaměřeného na člověka. Čtenář o něm bude informován ve vztahu i k jiným pojednáním a psychologickým směrům, takže nám kniha dává též podklady k vědeckému dialogu. Již jedna jediná věta C. Rogerse naznačí rozdíl oproti mnohým jiným směrům: „Člověka přece nelze k osobnosti trénovat.“ (Rogers, 1984, s. 158)

Jedinečnost Rogersových myšlenek ocení pozorný čtenář již díky tomu, že Rogers nepíše, jaký má klient nebo terapeut být, že nepoužívá přemíru konstruktů, nýbrž se soustřeďuje na proces, který empirickému výzkumu často uniká, a tento proces vyjadřuje ve smyslu: *když jsou splněny jisté podmínky, dá se předpokládat určitá změna v růstu osobnosti.*

Jsem přesvědčen, že poznání vlastní životní cesty ve směru zaměřeném na člověka bude pro citlivého psychologa, vědce a každého člověka znamenat, že se dříve nebo později jejich svět začne měnit.

PODĚKOVÁNÍ

V této knize jsou zakotveny moje dlouholeté zkušenosti s přístupem zaměřeným na člověka, které jsem čerpal jak z literatury, tak ze vztahů s lidmi. Děkuji všem, kteří mi na této cestě nějak pomohli, a to ve velké míře svým klientům.

Velký dík patří i mé kolegyni prof. Renatě Motschnigové za nekonečně mnoho rozhovorů a společné publikace, děkuji Lence Fitzové za její trpělivost a pomoc při mé práci na studiu přístupu zaměřeného na člověka a studiu psychologie během deseti let našeho manželství. Můj velký dík náleží rovněž nakladatelství za vydání mé knihy a za korektní spolupráci.

autor

Videň, březen 2012

1. ÚVOD – ČLOVĚK SI ZAČAL UVĚDOMOVAT

V této knize se budeme zabývat porozuměním v mezilidských vztazích, a sice takovým, pro které nám příroda dala základy, ještě než Pánbůh vypověděl Adama a Evu z ráje a navrhl jim, aby se teď starali sami o sebe – když jsou tak chytří. Ti dva začali chápat sami sebe (to, že jsou nazí), svoje vztahy a okolní svět, a tak začal první člověk také všelicos zkoumat. Zčistajasna mohli naši předci myslet, a co více, tvořit. Ale cítit? To jim Pánbůh neušetřil, kdepak, co by z nich pak bylo.

A tak se dostali naši dva první lidé se svou zbrusu novou schopností, totiž myslet, uvědomovat si a kreativně pracovat (do vínku a na památku dostali každý kožešinovou zástěrku), poprvé a navždy za hranice některých přírodou vytvořených zákonů – ty už platily jen třeba pro lvy, mravence anebo slony, a vlastně také pro opice. Potom se to podle Darwina, toho bohaprázdného Angličana, vyvíjelo po tisíceletí a vlastně ještě déle a vyvíjí se to dodnes.

Jelikož však tyto nové vlastnosti nezůstaly jenom Adamovi a Evě – ti dva se, jak víme, rozmnožili – musím mluvit o nás, jako o lidstvu, o lidech a našich vztazích. My všichni, tedy lidé, jsme zdědili a vyvinuli myšlení, cítění a tvořivost, a proto Bůh již prvního člověka vystrnadil z ráje, aby se mu nepletl do řemesla – tedy v ráji. Nenávratně se otevřel svět obrovských možností, myšlení, hloubání, objevování a zkušeností. Z ráje nevědomí a pouhého instinktivního chování jsme však nebyli vyhnáni, nýbrž jsme jej nově nabytými schopnostmi ztratili, a tím dostali už Adam a Eva úkol zamyslet se nad tím, jak se dá společně žít a komunikovat a jak můžeme jeden pro druhého vytvářet životní klima.

Tak jsme tedy začali myslet a bádát každý sám za sebe, a najednou tu byly různé názory. A už tu byly, jako na koni, první problémy; dnes mluvíme o konfliktech, ale snad už tenkrát z toho byly i první deprese a určitě se vyvíjely různé osobnosti. Ne že by jiné živé bytosti neprocházely konflikty, ale člověk je najednou mohl řešit podle vlastní úvahy, a navíc, když už mohl být tvořivý a bádat, tak začal uvažovat, kdo asi způsobuje, že je hromobití a co je to za tajemné zvuky v pralese. A tak si vymyslel bohy a my nevíme dodnes, jestli to je pravda, nebo ne. Potom objevil luk, šíp a oheň a už mu bylo lépe. Ale jak se tak množil, zjistil, že se musí také dorozumívat a dělit o práci a že snad musí někdo i vládnout, řešit konflikty a ukazovat, co je nutné, aby lidé spolu mohli vůbec existovat – být sám v tom ohromném světě, to nebylo tak zajímavé, snad to bylo i nudné. A kdo by mě pak chránil, až mi síly ubydnou? A jak by se taky člověk rozmnožoval – není-liž pravda?

A tak se vytvářely kmeny a státy a kultury a náboženství – ale všude jinak, a to právě nebylo k vydržení, bylo nutné ztrestat, že je tady taky někdo jiný a my mu nerozumíme, a mnozí vládci si dokonce usmyslili, že je musí poslouchat pořád více lidí, a říkali těm lidem poddaní, ne-li otroci.

Tak tedy nastaly války. Ó, jak si to naši vládci zařídili, aby byl malý človíček poslušný, to ani nemůžeme rozebírat.

Jisté ale je, že v posledních staletích se vedle náboženství přihlásila ke slovu i věda, neboť vědci si usmysleli, že musí nezbytně všechno vědět. Nás zajímá samozřejmě psychologie, ta se také začala starat o lidské chování, ale mnohem později než církev a filozofie, třeba Aristoteles nebo Sokrates.

V současnosti proniká do hloubky lidského těla a duše nejen šaman nebo medicinman, ale také církev a psychologie, které zkoumají, co to v lidech je, neboť chtějí vědět, proč se lidé chovají tak a onak, proč mají s tím nebo oním potíže a jak to, že jsme tak různí a dokážeme trápit jeden druhého. A jít dál se dá přes všechny překážky – ono se něco najde, jak se dá lidem pomoci, ať to stojí, co to stojí.

Tak nějak se vyvíjel svět a lidská duše, ale problém, jak jeden s druhým nakládat, zůstal stále ne zcela úplně vyřešen. Je zajisté skutečností, že v posledních dvou stoletích se vědci stále vážněji a citlivěji snaží pochopit člověka v komplexu jeho vztahů a jeho osobnosti a nabídnout mu pomoc, je-li nezbytně nutná, tedy i při depresi, mánii nebo obsedantně kompulzivních poruchách; tady máme co dělat s psychoterapií.

1.1 POČÁTKY PSYCHOTERAPIE

Stačí, když začneme ve středověku, ale v té době o psychoterapii a psychologii ještě nikdo nic nevěděl a lidé s problémy duše a ducha (jak to církev pojmenovala) byli trestáni. O podmínky ve vztazích v rodině se nikdo nezajímal – i když tak doslova to zas nebylo, neboť již Mojžíš nám dal desatero božích přikázání.

Až v pozdním středověku začaly vznikat takzvané útulky pro podivně se chovající osoby, ty se však podobaly spíše vězení. Pokrok v porozumění mnohým problémům a pokrok v jednání s postiženými, který přinesl svým způsobem již Hippokrates (asi 460–377 př. n. l.), byl dlouhá staletí zapomenut. Zvrat přinesl v pařížském takzvaném útulku Philippe Pinel, který sňal uvězněným lidem okovy, umístil je v čistých, slunných pokojích a vlídně s nimi zacházel. K úžasu skeptiků se stav mnoha lidí tak zlepšil, takže mohli útulek i opustit (Atkinsonová, 1995, s. 673).

K velkému pokroku v náhledu na psychické poruchy a později i na sociální problémy došlo koncem 19. a začátkem 20. století. Zde musíme zajisté jmenovat Sigmunda Freuda, Viktora Adlera, Otto Ranka, Carla Gustava Junga a další. Jako předchůdce psychoterapie je uznáván Joseph Breuer, jehož pacientka (Anna O.) se v roce 1880 zbavila těžkých psychosomatických potíží poté, co byla schopna se před svým terapeutem otevřeně vyjádřit. Breuer sdělil tuto neobvyklou událost mladému Freudovi a pravil: „*Komplexe beseitigt, dadurch, dass sie ihnen während der Hypnose verbalen Ausdruck verliehen hatte.*“¹ (Zimbardo, 1995, s. 661)

Freud využil těchto možností, též bez hypnózy. Zaměřil se na podvědomé traumatické události z dětství a vytvořil významnou psychoanalytickou teorii.

Bohužel Sigmund Freud v pojetí lidské podstaty jako od přírody asociální (nevědomě) šel ve šlépějích náboženství. Svými názory o sexualitě však některými náboženskými doktrínami silně otrásl. Druhý mohutný psychologický a později psychoterapeutický směr, behaviorismus, uchopil od roku 1913 pevně půdu tehdejší vědy, a to ve výzkumu

¹ „Komplexy odstraněny tím, že jim [pacientka] nechala během hypnózy volný verbální tok.“ (Překlady citací: Ladislav Nykl, Lenka Fitzová)

podmiňování chování. Lidské schopnosti, které se za příznivých podmínek optimálně vyvíjejí na základě vlastní síly, zůstávaly nadále po mnoho let bez povšimnutí.

Až Carl Ransom Rogers se odpoutal od filozofie, náboženství, psychoanalýzy a behaviorismu a hledal, jak a za jakých podmínek může životní síla každého jedince růst a diferencovat se z vlastní podstaty. Rogers věřil, že každý jedinec je za příznivých podmínek schopen se konstruktivně sociálně vyvíjet, a volil pouze tři vlastnosti (spíše postoje), které ve vztahu dvou osob vytvářejí podmínky pro sociální růst, ale i pomoc při psychických potížích. Jsou to empatické porozumění, akceptace (osoby) bez podmínek a opravdovost.

Počínaje rokem 1940 rozsáhlý vědecký výzkum na poli terapie, později v encounterových skupinách a ve školství potvrdil, že tyto tzv. rogersovské proměnné mají léčivý vliv za předpokladu, že je druhá osoba vnímá, a navíc vytvářejí jako flexibilní celek všeobecné podmínky pro růst osobnosti (růst sociální zralosti). Rogers nazval tento psychologický směr *person-centered approach*.

Ještě dodávám, že jsem nejen na základě mnoha výzkumů (C. Rogers, R. Tausch, A. M. Tauschová, R. Motschnigová aj.), ale i z vlastních zkušeností neochvějně přesvědčen o tom, že intuitivní soulad shora jmenovaných (subjektivně vyvinutých) proměnných napomáhá pozitivnímu vztahu, zlepšení komunikace a porozumění, navozuje i pocit blízkosti a důvěry a má léčivé účinky. Je tedy tím, co nám umožňuje nebo nahrazuje ztracený instinktivní soulad s přírodou a vlastním bytím.

1.2 PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA

Přístup zaměřený na člověka (*person-centered approach*) je psychologický směr, jehož mentorem je americký psycholog Carl Ransom Rogers (1902–1987). Jelikož Rogers cítil svoje životní poslání v práci s lidmi, odchýlil se již jako student od původního úmyslu studovat agrární vědu a začal studovat teologii. Ani tam však nenašel dostatečnou volnost a možnost vlastní kreativity a růstu, a tak změnil svůj životní směr ještě jednou a začal studovat psychologii a pedagogiku.

V prvních dvanácti letech po studiu, při práci s problémovými dětmi, pochopil, že je možné pracovat s dětmi a dospělými naprosto jinak, než jak bylo běžnou praxí. Zvykem bylo diagnostikovat, psát obsáhlé posudky a hledat vhodné metody pro nápravu. Rogers si uvědomil vliv a sílu vztahu, čímž vnesl radikální změnu do sociální práce, a dovolil si dokonce tvrdit, že jeho pohovory s klienty jsou terapií. Byl trpělivý a nevstoupil do polemiky a sporu s tehdy dominující psychoanalýzou a behaviorismem, rozhodl se vyčkat, až budou k dispozici fakta vyplývající z výzkumu, avšak již v roce 1940 rozrušil svými názory psychologický svět. Dovolil si tvrdit, že „pouhá“ akceptace klienta a empatie (později ryze nebo tzv. kongruence) má ve vztahu s klientem terapeutický vliv a léčí i psychické poruchy. Rogers věřil, že každý jedinec má zdravý základ, který se za jistých podmínek konstruktivně a sociálně rozvíjí.

Až mnohem později byl Rogers upozorněn studenty, že jeho myšlenky mají mnoho společného s některými význačnými filozofy, jako je Søren Aabye Kierkegaard, Martin Buber a jistě i Baruch de Spinoza. Rogers si nakonec uvědomil, že základy přístupu zaměřeného na člověka platí i v pedagogice, a nejen to, i v běžných každodenních vztá-

zích. V některých popisech aplikací tohoto přístupu, jako např. ve školství, zastával sice radikální myšlenky, podstatně však je, že svoji teorii stavěl nekompromisně do protikladu k tehdejšímu behaviorismu a vyvinul neobyčejně komplexní teorii růstu osobnosti. Rogers se stal nejvlivnějším psychologem 20. století nejen v Americe, ale i na ostatních kontinentech.

Je až neuvěřitelné, jak se mu podařilo formulovat všechny teorie, totiž tak, že není dobře možné racionálně proniknout do „duše“ tohoto přístupu. Hluboké vědecké porozumění přístupu zaměřeného na člověka vyžaduje mít neustále na mysli souhru teoretického kontextu, ale nejen to, bez dlouhodobých účastí na skupinách a bez vlastních zážitků a zkušeností v tomto klimatu nelze vstřebat hodnotu procesů růstu, o kterém Rogers hovoří.

V současné striktně empirické vědě se nebere v úvahu, že Rogers pracoval na výzkumu vlivu nedirektivity, akceptace a empatického porozumění, že věřil v sebeurčení jedince ve vztahu k jeho okolí, a tím vědecky vyjasnil kořeny lidské podstaty a nezbytné podmínky pro optimální psychický vývoj lidského organismu.

Rogers tak vytvořil fundament, z kterého můžeme stále a vždy vycházet a čerpat.² Náš úkol je a zůstane vnímat, porozumět a přitom nezabíhat do slepých kolejí.

Konstruktivně a sociálně se vypořádat s každodenními situacemi není podle Rogerse jen úkolem kognitivních funkcí a naučených dovedností, ale současně a především zralý proces pocitů, empatie a nových vlastních zkušeností, je to tedy flexibilní proces psychického růstu z vlastní báze. Právě Rogers bral v úvahu celý komplex a problematiku různých situací a střetnutí se ve vztahu v těchto situacích. Vztah postulovaný v přístupu zaměřeném na člověka vytváří tedy prvotní podmínky pro základ zdravého psychického růstu osobnosti.

K následujícím úvodním kapitolám, odvíjejícím se od definice přístupu zaměřeného na člověka, chci ještě podotknout, že si nejprve ujasníme všeobecné podmínky růstového vztahu, modifikované na základě Rogersových podmínek terapeutického procesu, dále nastíním některé potíže v každodenních vztazích a společně se zamyslíme nad významem pozitivního přijetí.

1.3 DEFINICE PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

„Na klienta zaměřený směr je stále se rozvíjející forma mezilidského vztahu, která podporuje růst a změnu. Vychází z následující základní hypotézy: Každému člověku je vlastní potenciál růstu, který může být aktivován ve vztahu k jedné osobě (např. terapeutovi). Předpokladem je, že tato osoba zažívá a zároveň sděluje (klientovi) své vlastní reálné bytí, svoji vlastní emocionální náklonnost a nanejvýš senzibilní, nehodnotící porozumění.“ (Rogers, 1985a, s. 17)

Jedinečnost přístupu zaměřeného na člověka tkví v tom, že jeho těžištěm je více proces vztahu než problémy nebo vnitřní konflikty a „že se jeho hypotézy opírají o materiál, který byl získán z terapeutických a jiných mezilidských vztahů, hlavně z magnetofonových a filmových záznamů rozhovorů, a že jsou tyto hypotézy otevřeny přezkoušení vhodnými výzkumnými

² Tak jako teologové mají svůj základ v bibli.

prostředky. Ukázalo se, že tento terapeutický směr je použitelný ve všech mezilidských vztazích, ve kterých se usiluje o zdravý psychologický růst individua“ (Rogers, 1985a, s. 17).

Z této definice je zřejmé, že růst osobnosti³ a tím i změna a vývoj komunikace jsou jak uzdravující pro klienta, tak důležité pro partnery, děti, učitele, žáky, ale i pro manažery a politiky.

Zbyněk Vybíral píše velmi výstižně, že „*po Freudově hnacím sexuální pudu, Adlerově touze po převaze nad druhými, Franklově potřebě smyslu života je to další z klíčových konceptů pro velkou část psychologie, navíc koncept, který snad nejlépe odpovídá, běžné životní situaci dnešní doby*“ (Vybíral, 2000, s. 186).

Tato věta motivuje k porovnání s jinými směry a k výzkumu vzájemných vztahů. Franklův smysl života se dá vidět vedle smyslu díla v existenční potřebě každého jedince být akceptován a žít v transparentním světě a ve světě nezkreslených pocitů, kterým rozumí. Adlerova touha po moci by se dala lehce přeměnit v touhu po moci nad vlastními prožitky (Rogers, 1977).

Je zajímavé, že i vývoj tohoto směru lze chápat podobně jako pozitivní vývoj ve vztazích. Akceptace a empatie, které v počátcích vývoje nového směru dominovaly, jsou prvním krůčkem k navázání důvěrného vztahu. Později akcentovaný důraz na autentičnost je výrazem větší dynamiky. Důležitý je však soulad těchto postojů. Pokud někteří psychologové zdůrazňují více empatii a akceptaci a jiní více opravdovost, uniká jim aspekt vzájemného vztahu; to uniká i konceptům některých psychologických škol.

Zcela nové pojetí člověka bylo později dokonce pochopeno jako politická implikace přístupu zaměřeného na člověka (Rogers, 1977 / 1990, s. 23 / 1999a).

V dalších kapitolách najdeme zajímavé efekty tohoto přístupu, jeden z nich je skoro hříčka, a sice to, že nedirektivní přístup směru znamená být *direkt* (přímo) ve vztahu. Naproti tomu bude vztah opuštěn, jestliže se začne emocionální význam zážitku jedné osoby, např. ve skupině, rozebírat, vykládat, vysvětlovat, zdůvodňovat, tedy direktivně zpracovávat a zevšeobecňovat.

1.4 PODMÍNKY RŮSTU OSOBNOSTI

Nejprve si v kostce vyjasníme, co je myšleno pod pojmem „růst osobnosti“. V terapii zaměřené na člověka vycházíme ze zdravého jádra osoby, jejíž rozvoj k nezávislosti a konstruktivnímu sociálnímu spolužití podporujeme (nedirektivně) stejně jako u novorozence nebo dítěte: klienta necháme čerpat z našeho vztahu.

Proces růstu pak směřuje ke konstruktivnímu soužití v partnerství a pozitivnímu vztahu k sobě, okolnímu světu a přírodě. Je to cesta chápání sebe, spolehnout se na (nezdeformované) pocity, chápání a akceptování okolí a umění spolupracovat, adekvátně se dorozumívat a odolávat nebezpečím života. Je to vývoj (růst) osobnosti, jehož důsledkem je těž rozpuštění symptomů psychických poruch.

³ Růstem osobnosti je míněno mnoho faktorů, např. vnímání a chápání celé situace, vnímání vlastních pocitů a jejich nezkreslených významů vzhledem k situaci, reakce na komunikovaný podnět, vzhled do významu vlastní reakce pro druhou osobu a situaci, vývoj akceptace a empatického porozumění, soulad vnímání, uvědomování si a komunikace aj.

Carl Rogers vymezil podmínky procesu tohoto růstu v terapii a podložil je rozsáhlou teoretickou základnou. Na straně terapeuta deklaruje pouze tři nezbytné a zároveň dostačující podmínky, aniž by terapeutický vztah diferencoval vzhledem k psychickým problémům, tedy zahrnul (tehdejší) diagnostická kritéria. Právě tím ale vytvořil pevný všeobecný základ podmínek psychického růstu a zdůraznil důvěru ve schopnosti organismu vlastní, totiž odstranit patologické konstrukty nebo vyrůstat bez jejich vytváření.

Dříve než se budeme věnovat terapii, popíšu zmíněné, jen nepatrně modifikované podmínky, které platí pro každou situaci a vztah, v němž se vyvíjí psychický růst; je jedno, zda vznikají mezi terapeutem a klientem, učitelem a žákem nebo rodiči a dítětem. Vzniklé vztahové klima však ovlivňuje jiné psychické sféry než konvenční učení, což pojednáme později.

Nebudeme mluvit o klientovi a terapeutovi, ale o dvou osobách, přičemž za předpokladu optimálního vztahu se jejich pozice mohou vyměňovat:

1. Dvě osoby se nacházejí v kontaktu.
2. První osoba, kterou jsme pojmenovali Konrád, se nalézá ve stavu možného psychického růstu (*zone of proximate development*⁴).
3. Druhá osoba, které jsme dali jméno Tim, je kongruentní ve vztahu, vnímá nezkresleně hodnotu vlastních pocitů a potřeb – dokáže je vhodně vyjádřit.
4. Tim pociťuje bezpodmínečné pozitivní přijetí vůči Konrádovi (pozornost, akceptaci).
5. Tim empaticky rozumí obsahu Konrádových pociťových hodnot a obsahu situace.
6. Konrád vnímá alespoň v malé míře bezpodmínečné pozitivní přijetí své osoby, empatické porozumění od Tima a snad i jeho ryze (3–5).

(upraveno podle Nykl, 2005, s. 23)

Při bližším pohledu vidíme, že naše podmínky jsou rozděleny do dvou, vlastně do tří skupin a vyjadřují:

1. Nutnost kontaktu.
2. Postoj (vztah) první osoby (Konráda) k Timovi.
3. Vnitřní proces osoby druhé (Tima) ke Konrádovi.

Všechny podmínky jsou vzájemně propojené, navzájem se v závislosti na situaci flexibilně doplňují a vyjadřují vztah a psychologický proces mezi Konrádem a Timem. Konrád a Tim mohou být i Jane a Anne nebo Max a Jane nebo Anne a Tim anebo i terapeut a klient, to přenechám na čtenáři.

Jestliže jsou tyto prvky ve vztahu *poměrně* stálé, dá se předpokládat, že se uvolní proces psychického růstu. Ve vztahu dvou osob se pak vyvíjí porozumění danému tématu a vzájemná důvěra. Přitom je ale nutné zmínit, že „stále“ neznamená konstantně neustále stejně, a existují jistě i situace, v nichž se tyto aspekty dostávají do pozadí vnímání a jednání.

Vznik a udržení takového klimatu má však nemálo úskalí. Jestliže lze předpokládat, že terapeut nutně a postačující postoje splňuje, že si je uvědomuje a jedná občas i intuitivně, je v každodenním vztahu tato podmínka splněna často jen náhodou a nevědomky, ale u některých lidí jaksí samozřejmě.

⁴ Pojem je převzat z teorií L. S. Vygotského.