

Daniela Šiffelová



ROGERSOVSKÁ PSYCHOTERAPIE PRO 21. STOLETÍ

VYBRANÁ TÉMATA Z HISTORIE A SOUČASNOSTI



 GRADA®

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Daniela Šiffelová

ROGERSOVSKÁ PSYCHOTERAPIE PRO 21. STOLETÍ
Vybraná témata z historie a současnosti

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 4089. publikaci

Odpovědná redaktorka Drahuše Mašková
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Radek Krédl
Počet stran 192
Vydání 1., 2010

Recenzovala:
PhDr. Vendula Junková

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Illustration © MUDr. Pavel Žáček

ISBN 978-80-247-2938-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6965-3 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Předmluva	9
---------------------	---

ČÁST I. K POZADÍ PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

1. Ke kořenům přístupu zaměřeného na člověka	15
1.1 Přístup zaměřený na člověka jako součást humanistické psychologie	15
1.2 Filosofické a psychologické kořeny přístupu zaměřeného na člověka	16
1.3 Obraz člověka v humanistické psychologii a v přístupu zaměřeném na člověka	18
2. Výchozí Rogersova pojetí psychoterapie	19
2.1 Ze životopisu Carla Rogerse	19
2.2 Myšlenky, které formovaly Rogersův pohled na člověka a psychoterapii	20
3. Hlavní etapy ve vývoji přístupu zaměřeného na člověka	24
3.1 Zásadní publikace Carla Rogerse	25
3.2 K termínům v jednotlivých názvech	26
3.3 K rozdílům mezi označením „přístup zaměřený na člověka“, „terapie zaměřená na klienta“ a „terapie zaměřená na člověka“	28
4. Lidská přirozenost z pohledu přístupu zaměřeného na člověka a její vliv na postoje terapeuta	31

ČÁST II. KLASICKÁ TEORIE PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA PODLE CARLA ROGERSE

1. Základní pojmy	35
1.1 Aktualizační tendence (actualizing tendency)	35
1.2 Self	36
1.3 Aktualizace self (self-actualization)	37
1.4 Základní potřeby rozvoje self a podmínky ocenění	38
2. Teorie osobnosti jako teorie self	40
2.1 Teorie self	41
2.2 Původní formulace teorie osobnosti a chování z roku 1951	42
2.3 Teorie osobnosti z roku 1959	43
2.4 Teorie osobnosti jako proces stávání se člověkem	44
3. Teorie terapie a terapeutické změny	50
3.1 Nevyhnutelné a dostačující podmínky	50
3.1.1 Podmínka 1: Psychologický kontakt	53
3.1.2 Podmínka 2: Klientova inkongruence	55
3.1.3 Podmínka 3: Terapeutova kongruence (congruence)	56

3.1.4	Podmínka 4: Bezpodmínečné přijetí (unconditional positive regard)	59
3.1.5	Podmínka 5: Empatické porozumění (empathic understanding)	61
3.1.6	Podmínka 6: Klientova percepce	64
3.1.7	Kongruence, bezpodmínečné přijetí a empatické porozumění ve vzájemném vztahu	65
3.2	Jak vytvořit nápomocný vztah	65
3.3	Terapeutický proces	67
4.	Teorie plně fungujícího člověka	71
5.	Teorie mezilidských vztahů	75

ČÁST III. SOUČASNÝ VÝVOJ PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

1.	Nástin současného postavení přístupu zaměřeného na člověka	81
2.	Vývoj přístupu zaměřeného na člověka	84
3.	Kritika teorie a základních principů přístupu zaměřeného na člověka	89
4.	Přístup zaměřený na člověka z pohledu současných trendů ve výzkumu psychoterapie	93
5.	Rozdíly mezi zážitkovými směry v psychoterapii a klasickým přístupem zaměřeným na člověka	96
5.1	Focusing	96
5.2	Zážitková terapie zaměřená na proces	97
5.3	Rozdíly mezi terapií zaměřenou na člověka a zážitkovými terapiemi	99

ČÁST IV. NĚKTERÉ NOVÉ PŘÍSPĚVKY K TEORII A PRAXI PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

1.	Rozšíření Rogersovy teorie	103
2.	Nové pojetí aktualizační tendence	105
2.1	Rekapitulace teorie aktualizační tendence	105
2.2	Sociální mediace (social mediation)	107
2.3	Aktualizační proces (actualizing process)	108
3.	Nové pojetí self	110
3.1	Pluralistická koncepce self	110
3.2	Práce na hranici uvědomění	114
4.	Otázka nedirektivity	115
5.	Přístup zaměřený na člověka a psychopatologie	118
5.1	Úvod	118
5.2	Specifika duševní poruchy z pohledu přístupu zaměřeného na člověka	119
5.3	Nové koncepce psychopatologie	122
5.3.1	Preterapie	124
5.3.2	Styly „procesu zpracovávání zážitku“	125
5.4	Aplikace přístupu zaměřeného na člověka v psychiatrii	130

ČÁST V. PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA JAKO DIALOGICKÝ PŘÍSTUP

1. Úvod	137
2. Člověk jako vztahová bytost	139
2.1 Člověk z pohledu filosofie dialogu	139
2.2 Psychické potíže jako odraz vztahu člověka k druhým i k sobě samému	143
3. Setkání ve vztahové hloubce	146
4. Ukázka setkání ve vztahové hloubce	151
Závěr	174
Literatura	177
Dodatky	184
Rejstřík věcný	187
Rejstřík jmenný	191

PŘEDMLUVA

*Zdržím-li se zasahování do záležitostí druhých, starají se sami o sebe.
Zdržím-li se poroučení druhým, jednájí sami za sebe.
Zdržím-li se kázání druhým, zdokonalí se sami.
Zdržím-li se zneužívání druhých, stanou se sami sebou.*

O *Carlu Rogersovi*, jednom z nejlivnějších psychologů a myslitelů 20. století, se často hovoří jako o *tichém revolucionáři*.¹ S jeho jménem je spojován rozvoj originálního psychotherapeutického směru – *přístupu zaměřeného na člověka*,² který výrazně ovlivnil podobu současné psychoterapie a posunul naše úvahy o povaze člověka a mezilidských vztazích. Rogersovy myšlenky byly mnohdy opravdu velice radikální a nenásilnou cestou bořily tradiční představy o poskytování pomoci druhým lidem.

Rogers vnesl do psychoterapie téma *důvěry* v člověka. Podle něj má v sobě každý člověk obrovský potenciál porozumět sám sobě a svému prožívání a má schopnost změnit své základní životní postoje, své sebepojetí i své chování. Když mu prokážeme důvěru, dokáže jedinec převzít zodpovědnost a řídit svůj život, který přirozeně směřuje k růstu a rozvíjení jeho vnitřních možností.

Rogersův terapeutický přístup zaměřil pozornost také na význam *vztahu* pro konstruktivní změnu v životě člověka. Nejen vztah mezi terapeutem a klientem, ale i vztahy mezi rodičem a dítětem, učitelem a studentem, mezi partnery, i vztahy ve skupině, kde je mnoho lidí, mohou být léčivé a podporovat rozvoj jedince. Když ve vztahu vytváříme prostředí plné důvěry a přijímající a otevřené atmosféry, když otevřeme dveře pro bezpečné setkání dvou lidí, potom:

„(...) lidé, kteří jsou akceptováni a oceňováni, záhy začínají mít větší zájem o své vlastní self.³ Je-li lidem empaticky nasloucháno, umožní jim to mnohem spolehlivěji naslouchat proudu vnitřních zážitků. Jakmile si člověk porozumí a váží si sebe sama, bude jeho self v souladu s jeho prožíváním. Tak se tento člověk stane opravdovějším

¹ Jmenuje se tak i jeho životopisná kniha: *Rogers, C., Russell, D. E.: Carl Rogers: The Quiet Revolutionary – An Oral History*. Roseville, CA: Penmarin Books, 2002.

² V knize používám jednotné označení „přístup zaměřený na člověka“, případně z něho vycházející „terapie zaměřená na člověka“. Název Rogersova přístupu se v průběhu jeho vývoje měnil. V publikacích, které pocházejí z USA, se setkáme také s původnějším označením „terapie zaměřená na klienta“. K vývoji označení a k jejich rozdělení viz část I, kapitola 3.

³ Protože čeština nemá odpovídající pojem, který by vysvětloval anglické *self* a běžný překlad jako „Já“ nepřesně vystihuje jeho charakter v teorii a mohl by vést k neporozumění, zachovávám většinou originální výraz bez překladu. Obdobně se použití *self* ustálilo i v překladech rogeriánských knih, a pojem je tak běžně srozumitelný psychologické veřejnosti. Zvolila jsem však překlad anglického *self-concept* jako sebepojetí, protože je naopak srozumitelnější v kontextu, v jakém Rogers *self-concept* používá.

a autentičtějším. Tyto vnitřní tendence a terapeutovy postoje umožňují člověku stát se mnohem úspěšnějším při změně vlastního self. Důsledkem je větší volnost k proměně v opravdovou, celistvou osobnost.“ (Rogers, 1998a, s. 93)

Rogers se snažil ukázat, jak mocná je důvěra v člověka a jak radikálně může snaha přijmout, ocenit a porozumět změnit naše obvyklé a pevně ukotvené představy o mezilidských vztazích či o šťastném člověku. Ve své práci a výzkumech se snažil potvrdit a demonstrovat ty terapeutovy postoje, které umožňují otevřenou komunikaci a posilují jedince, aby plně dosáhl svého potenciálu. Popsal je jako nevyhnutelné a dostačující podmínky pro konstruktivní změnu. Tři z těchto podmínek jsou právě *bezpodmínečné přijetí, empatické naslouchání a kongruence*.

Rogers se nebál vstupovat do nových a neprozkoumaných zákoutí terapie a vytvářel nové metody, jak prokázat pravdivost svých idejí. A nespokojil se jenom s terapií. Potenciál svých poznatků spatřoval i v oblastech, jako je například problematika vzdělávání, nebo při řešení sociálních a politických konfliktů. Považoval je za efektivní nástroj působící proti takovým zlům, jako jsou rasová a kulturní nesnášenlivost či individuální a skupinový egoismus.

Jméno Carla Rogerse si v psychologickém světě udržuje stále veliký kredit. Rogers je zmiňován jako jeden ze zakladatelů humanistické psychologie, jako průkopník na poli psychoterapeutického výzkumu a jako člověk, který zásadně změnil podobu psychoterapie. Je proto překvapivé, když se dnes jeho pokračovatelé obávají o postavení přístupu zaměřeného na člověka mezi jinými psychoterapeutickými směry. Poukazují na tendence zlehčovat jedinečnost a efektivitu přístupu a redukovat jej na „prostředek poskytující psychologické klima, ve kterém mohou být aplikované jiné techniky, metody a přístupy“.⁴ Setkáváme se s tím, že terapie zaměřená na člověka je vnímána jako velice snadná a univerzální technika: vše, co je nutné pro práci terapeuta, je umět naslouchat a tu a tam zreflektovat klientova slova. Jak poznamenává Dave Mearns, dnes je velice módní dát si před název svojí služby přívlastek *na člověka zaměřená* a hned získáme kredit, že jsme přívětiví, lidštití a hodní.

To, že v základech této *zaměřenosti* stojí originální filosofie, která vyžaduje hluboké porozumění druhému člověku, která předpokládá od terapeuta tvrdou práci na sobě a obrovskou angažovanost, zůstává často nepovšimnuté. Zaujal mě v této souvislosti výrok jednoho studenta psychologie, který se rozhodoval, jaký psychoterapeutický výcvik absolvuje. Nakonec jeho volba padla na psychoanalytický výcvik. Po přečtení Rogersova *Způsobu bytí* mu přístup zaměřený na člověka přišel nesmírně těžký...

Tony Merry, již zesnulý, významný učitel a obhájce terapie zaměřené na člověka, zdůrazňoval, že tato terapie je především *způsob bytí* s lidmi. Je založený na specifické teorii *terapeutického vztahu*, která vychází z, již zmíněné, hluboké úcty a důvěry v jedince a v jeho kapacitu růst a rozvíjet se. Protože takováto terapie je založená na skupině hodnot o lidské povaze a vztazích, člověk nemůže být zcela úspěšný jako terapeut zaměřený na člověka, pokud s těmito hodnotami nerezonuje. Teorie nám pomáhá uchopit a utřídit to, co v sobě najdeme. Smysl má jen tehdy, pokud jsme schopni tyto poznatky transformovat do onoho *způsobu bytí*, který se projeví v naší schopnosti, v našem umění setkat se s druhým a se sebou sama. Na tomto buberovském vztahu

⁴ Podle T. Merryho. In: Wilkins, 2003, s. 2.

a setkání „Já“ a „Ty“ spočívá podstata přístupu a terapie zaměřené na člověka. Pokud chceme tomuto přístupu plně porozumět, musíme tento předpoklad *způsobu bytí* přijmout jako výchozí podmínku, o kterou usilujeme.

V posledních letech se postavení přístupu zaměřeného na člověka ve světě obrací k lepšímu a přístup zaznamenává nový zájem a oživení. Vznikla světová asociace, vychází mnoho nových publikací a časopisů a konají se mezinárodní konference. Představitelé přístupu se snaží navázat na bohatou výzkumnou tradici a obohacují původní Rogersovu teorii o nové poznatky a úvahy.

Přístup zaměřený na člověka má svou tradici a své zastánce i v České republice. Již v šedesátých letech přednášel na katedře psychologie rogersovskou psychoterapii R. Bursík a spolu s L. Kubičkou patřili mezi první průkopníky Rogersových myšlenek u nás. Oba byli v písemném kontaktu s Rogersem, který jim zaslal knížky i nahrávky terapií. J. Vymětal, který v roce 1968 odjel na roční stáž do Hamburku, kde studoval u profesora R. Tausche a absolvoval výcvik v rogersovské psychoterapii, je autorem první ucelené publikace o rogersovském přístupu. (Vymětal, 1996) První výcvik v přístupu zaměřeném na člověka se uskutečnil v roce 1984 z podnětu S. Kratochvíla a koncem 80. let probíhal na Slovensku mezinárodní výcvikový program, který řídil Rogersův spolupracovník, Ch. Devonshire. V roce 1992 byl v Praze založen Institut pro psychoterapii a poradenství zaměřené na klienta. V současnosti fungují v České republice dva instituty, které nabízejí akreditované výcviky v přístupu zaměřeném na člověka: Český institut pro přístup zaměřený na člověka vedený O. Tegzem, který má sídlo v Brně, a pražský Institut PCA vedený J. Holeyšovským.

Na českém trhu bohužel stále chybí většina ze zásadních Rogersových děl, ale i publikace současných autorů a představitelů přístupu zaměřeného na člověka, které by reflektovaly jeho aktuální vývoj ve světě a představovaly nové myšlenky, které se v rámci jeho teorie a praxe rozvíjejí. Jedním z motivů ke vzniku této knihy byla právě potřeba hlouběji porozumět myšlenkám Carla Rogerse a ukázat, že přístup zaměřený na člověka je stále aktivní a rozvíjející se směr, který má své oprávněné místo mezi současnými terapeutickými směry.

V první části knihy si představíme přístup zaměřený na člověka jako součást humanistické psychologie a podíváme se na východiska Rogersových myšlenek a jeho pojetí terapie. Druhá část knihy je shrnutím klasické teorie osobnosti a terapie, tak jak ji formuloval Carl Rogers a která tvoří základ pro další směry i aplikace v rámci celého přístupu zaměřeného na člověka. V třetí části pojmenujeme a vysvětlíme některé z již tradičních mýtů a předsudků, které Rogersův přístup doprovází, a zároveň poukážeme na aktuální problémy, se kterými se v současnosti potýká. Ve čtvrté části si představíme některé z nejnovějších teoretických koncepcí a zaměříme se na problematiku psychopatologie z pohledu terapie zaměřené na člověka. Poslední, pátá část popisuje originální pohled na kvalitu terapeutického vztahu, tzv. vztahovou hloubku, která poukazuje na další a hlubší možnosti terapeutického doprovázení. Součástí této části je také přepis z terapeutického rozhovoru a jeho následná analýza, která nejenom ilustruje téma vztahové hloubky, ale je také výbornou ukázkou opravdové terapie zaměřené na člověka.

Všechna témata, která jsou zde zmíněna, by mohla být námětem pro samostatné publikace. Nesnažím se o jejich kritické hodnocení a srovnání s jinými psychoterapeutickými směry. Mým cílem je nabídnout českému čtenáři výběr z myšlenek tohoto

přístupu, které potvrzují, že stojí za to hledat svůj „způsob bytí“ a že se oplatí dovolit si projevít důvěru vůči druhému člověku.

Přála bych si, aby kniha přispěla k zamyšlení a hlubšímu pohledu na myšlenky a principy přístupu zaměřeného na člověka, který zcela jedinečným způsobem nahlíží na člověka, jeho možnosti a vztahy s druhými a jehož podstata a hloubka jsou bohužel často mylně vykládány. V neposlední řadě si přeji, aby tato kniha byla inspirací k dalšímu rozvoji, studiu a zkoumání možností tohoto přístupu.

Za vznik této knihy vděčím podpoře a důvěře mnoha lidí, kteří mě svým vlastním způsobem bytí učí bezpodmínečnému přijetí, empatickému naslouchání, a především opravdovosti a kongruenci. Setkání s nimi je pro mě vždy velkým obohacením.

Praha, březen 2010

Daniela Šiffelová

Část I.

K POZADÍ PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

1. KE KOŘENŮM PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

1.1 PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA JAKO SOUČÁST HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

*Člověk je člověku výzvou.
(James Bugental)*

Přístup zaměřený na člověka, který rozpracoval Carl Rogers, je zařazován do hnutí humanistické psychologie. Rogers spolu s dalšími psychology stál u zrodu tohoto hnutí, označeného A. Maslowem jako třetí cesta nebo vlna v americké psychologii. Vzešlo z potřeby vytvořit asociaci a odborně zaštitit rostoucí počet psychologických směrů, jejichž pojetí člověka, vědy i psychoterapie se významně lišilo od v té době převládajících přístupů behaviorismu (1. cesta) a psychoanalýzy (2. cesta).

Zpočátku se toto hnutí vymezovalo jako odmítnutí a reakce na výše zmíněné směry a odlišovalo se spíše negativním výčtem toho, čím není nebo proti čemu se staví. Záhy se však ukázala potřeba definovat tento samostatný směr pozitivně, jeho vlastními slovy a jasným vymezením humanistického pojetí člověka. (Bugental, 1967, s. 5–11)

Humanistické myšlenky, subjektivní přístup k poznávání, prožívání, témata jako láska, vůle, důvěra, svoboda či sebeurčení nejsou v psychologii nová. Humanistická psychologie je ale znovu vnesla do popředí zájmu jako imanentní součást každodenního života člověka a jako charakteristiky a kvality, které jsou pro něj jedinečné a specifické. Tyto pojmy nechápe jen jako abstraktní filosofické pojmy, ale jako nezbytné kategorie nutné k popisu člověka a jeho prožívání a chování. (Nakonečný, 1993)

Humanistická psychologie se začínala formovat koncem 50. let minulého století. Z iniciativy A. Maslowa a C. Moustakase se konala setkání psychologů, kteří sdíleli podobné hodnoty a koncepce. V roce 1961 byla formálně založena Americká asociace pro humanistickou psychologii a začal vycházet její časopis. Mezi psychology, kteří stáli u jejího zrodu, patřili G. Allport, J. F. T. Bugental, Ch. Buhlerová, A. Maslow, R. May, G. Murphy, H. Murray a C. Rogers.

Společným tématem se stala potřeba nabídnout hlubší porozumění a plnější koncept a zážitek toho, co znamená být lidský. Behaviorismu a psychoanalýze je v tomto směru vytýkán redukcionismus. Na jedné straně důraz behaviorismu na objektivní vědecké metody, opírající se o tradici logického pozitivismu a empirismu, naturalistické pojetí psychiky a zjednodušené modelování chování, vyloučil vliv subjektivity a intencionality vědomí člověka, neboť nejsou přístupné vědeckému poznání. Na druhé straně (s jistou dávkou zjednodušení) psychoanalýza předpokládala, že lidské

chování je v zásadě determinované tím, co se děje v nevědomí, a vědomí je jen výrazem těchto nevědomých tendencí. Humanistická psychologie uznává, že mysl je ovlivněna determinujícími silami ve společnosti a v nevědomí a že některé z nich jsou negativní a destruktivní. Nicméně humanistická psychologie zdůrazňuje především i nezávislost a důstojnost lidských bytostí. Uznává vědomou schopnost lidských bytostí rozvíjet se a utvářet svoji realitu. Pojímá člověka jako reflektující a uvědomující si bytost, která má možnost svobodné volby při rozhodování o svém životě a zároveň je za tato rozhodnutí zodpovědná. Člověk cítí potřebu porozumět svému životu a nalézat v něm smysl. Stejně tak je pro něj důležitá potřeba někam patřit, vytvářet plnohodnotné vztahy a cítit se uznávaný. (Cain, 2006)

Mezi společné hodnoty, které zastávají psychologové hlásící se k myšlenkám humanistické psychologie, patří víra v hodnotu člověka a snaha o rozvoj jeho potenciálu, porozumění životu jako procesu, kde změna je jeho nevyhnutelnou součástí, oceněním duchovního a intuitivního a přijetím zodpovědnosti k naději a konstruktivní změně.⁵

1.2 FILOSOFICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ KOŘENY PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉHO NA ČLOVĚKA

Myšlenky a postupy, s kterými vystoupila humanistická psychologie, mají dlouhou tradici a inspiraci především v evropském filosofickém a psychologickém kontextu. Už od 19. století můžeme zaznamenávat hlasy z nejrůznějších oblastí společenských věd, zpochybňující určité tendence ve vývoji lidského uvažování a zkoumání světa. Jejich kritika se týkala legitimacy lidské jedinečnosti a způsobu jejího zkoumání proti mechanistickému a objektivistickému postoji přírodních věd zaváděnému i do studia věd o člověku.

Humanističtí psychologové se vracejí ke klasické introspekci a inspirují se fenomenologií a existenciální filosofií. Tyto filosofické směry stojí v pozadí obrazu člověka a filosofie života, které ovlivňují teorii i praktické působení jednotlivých humanistických směrů. Ústředním tématem je (v kontextu doby) otázka existenciální situace člověka. Humanistická psychologie vnáší do popředí zájmu obyčejného člověka v celé jeho komplexnosti, chápe jej jako vědomého a aktivního tvůrce své existence a v tomto smyslu otevírá i jeho problematiku. Člověk je především potenciálně zdravý, rozvíjející se, tvořivý a hledající sebenaplnění. Je však poznamenán situací:

„(...) přibývajících odcizování sobě samému, druhým, společnosti, jeho zvěčňování, byrokratizací lidského bytí, odlidšťování člověka v podmínkách velkoměstského života a industrializované společnosti (...).“ (Nakonečný, 1993, s. 56)

Metodologicky je humanistické psychologii blízká fenomenologie, jejímž zakladatelem je E. Husserl. Jeho „*zpět k věcem*“ vyjadřuje potřebu hledat takovou metodu, pomocí níž může být lidská zkušenost poznávána v její bezprostřednosti (v protikladu k laboratorním podmínkám). Pozorovatel je schopen vzdát se svých předsudků

⁵ Z prohlášení Asociace pro humanistickou psychologii, dostupné na <http://www.ahpweb.org/aboutahp/whatis.html>.

o zkoumaném fenoménu a zároveň je schopen se ponořit do co největšího množství aspektů daného jevu (kognitivní, intuitivní, afektivní). V psychologické praxi se takový fenomenologický přístup odráží v důrazu na aktuální vědomé zážitky člověka při uchopování své reality a v předpokladu, že lidské chování můžeme pochopit jen na základě poznání jeho individuálního a subjektivního vnímání této reality.

Z filosofických tradic má nejvlivnější pozici existencialismus, který zpochybňuje podobu současného světa a jeho hodnot a ptá se po podstatě lidské existence, jejím smyslu a pravém výrazu. Heideggerovo „být-ve-světě“ (*in-der-Welt-sein*) je výzvou k autenticitě a vnímavosti vůči vnitřnímu prožívání, Sartrova odsouzenost k svobodě upomíná na nutnost volby a rozhodování, Tillichovo pochybování nutí k pohybu, otázce nesamozřejmosti, ale tím paradoxně ke zpevnění a růstu, a konečně Buberovo Já–Ty, které klade do centra pozornosti vzájemnost a vztah jako možnost hlubokého zážitku jedinečnosti a bohatosti člověka. Schneider a May (2005) poukazují na to, jak existencialistická filosofie přinesla zpochybnění dosavadních samozřejmostí, tradic či dogmat a zdůraznila otevřenost, svobodu, výběr. Zároveň však varuje před přílišnou decentralizací, neurčitostí a různorodostí a upozorňuje na potřebu jistého ohraničení, činí člověka zodpovědným za smysluplnost jeho svobody.

V 50. letech narůstá v USA i vliv myšlenek východních duchovních tradic jako buddhismu, zenu či taoismu (viz např. literární odkaz beatníků). Jak poznamenává Jung (Jung, Wilhelm, 1997), východní filosofie přistupuje k člověku zevnitř a na rozdíl od tradiční západní vědy, která se zevnějšku a postupným popisem jednotlivých částí, struktur a funkcí snaží proniknout k podstatě jevů, spoléhá se na intuici, vhled či pochopení prožitím, které jí umožňuje uchopit člověka v celé jeho existenci, v její komplexnosti a celosti. Tento odlišný model poznávání podporují nové poznatky v nejrůznějších oblastech vědy. (Nejmarkantnější paralely popisují samotní fyzici, rozvíjející nové principy teorie relativity a kvantové mechaniky, např. W. Pauli, R. Oppenheimer, W. Heisenberg.) Je to především význam role pozorovatele na výsledný obraz experimentu a role subjektivního dávání významů vnímané realitě.

„Každá intervence za účelem měřit či studovat události v atomickém světě vytváří, navzdory univerzálnímu řádu, novou, jedinečnou a ne zcela předpověditelnou situaci.“ (Oppenheimer, in: Bugental, 1967, s. 6)

Psychologické kořeny, které měly vliv na formování obrazu člověka v humanistické psychologii, jednak navazují na americkou tradici Williama Jamese a na druhé straně jsou ovlivněny evropským myšlením, které se utvářelo ve zcela odlišných podmínkách. Situace v Evropě a následně druhá světová válka přinutily mnohé psychology emigrovat právě do Ameriky. Přinesli s sebou nové impulsy a témata, které rozšířily psychologické myšlení o řadu aspektů, jako jsou např. interpersonální a sociální vztahy (K. Horneyová, E. Fromm, O. Rank), zdůraznění, že celek je víc než součet jeho částí (gestaltisté M. Wertheimer, W. Kohler, K. Koffka a K. Lewin), vznesli existenciální a humanistické otázky člověka (K. Goldstein, Ch. Bühlerová, F. Perls), a tak obohatili psychologii o filosofický a antropocentrický rozměr. (Nakonečný, 1993) Z psychologů, kteří nejvíce ovlivnili samotného Rogerse, jmenujme především Otto Ranka, Jessie Taftovou a Fredericka Allena.⁶

⁶ Bliže viz část I, kapitolu 2.2: Myšlenky, které formovaly Rogersův pohled na člověka a psychoterapii.

1.3 OBRAZ ČLOVĚKA V HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGII A V PŘÍSTUPU ZAMĚŘENÉM NA ČLOVĚKA

Z jednotlivých filosofických a psychologických vlivů se postupně formoval víceméně jednotný obraz člověka. V pozadí každého terapeutického přístupu vytváří takový obraz předpoklady pro vysvětlení, co činí jedince tím, čím je, co ho motivuje, jaké má vlastnosti.

Merry (2004) shrnuje nejdůležitější filosofické aspekty humanistické psychologie, které vykreslují její podobu lidské přirozenosti (ta má ale samozřejmě v každém jednotlivém humanistickém přístupu svá specifika, která mohou být i výrazně odlišná):

- *Fenomenologický přístup* k člověku znamená, že jeho chování ve světě je vnímáno jako reakce na jeho osobně prožívanou realitu. Způsob, jakým svět prožívá a jak na něj reaguje, vyplývá z významu, který je odvozen z potřeb, zkušeností a očekávání daného člověka. Každý člověk žije ve svém subjektivním světě, který nemůže být plně a zcela nikým jiným pochopen. Realita pochází ze subjektivního zážitku jedince a jako taková nemůže být hodnocena „objektivním“ pozorovatelem. Na rozdíl od behaviorismu přístup zaměřený na člověka nehledá jediný platný zážitek, obecnou pravdu, kterou můžeme odporovat a změřit, ale zajímá se o „moji pravdu v mém světě zážitků“, o to, „čemu já věřím, že existuje“. (Sanders, 2006) Fenomenologická povaha teorie má význam především v tom, že vymezuje empatii jako klíčovou cestu k porozumění klientova světa a od terapeuta vyžaduje nepředpojatý a nehodnotící přístup.
- Pochopení lidské přirozenosti je možné jedinečně skrz ocenění osobního světa člověka z jeho vlastního vztahového rámce, z jeho úhlu pohledu. Humanističtí psychologové se zajímají o to, jak člověk na základě své zkušenosti dochází k významu, jak se tento význam promítne do jeho sebeobrazu a jak se s tímto sebeobrazem cítí. Některé z teorií osobnosti jsou založené na této myšlence, že chování se mění v důsledku změny vnímání. Jestliže klientova realita vychází z jeho vnímání světa, pak změna tohoto vnímání vede ke změně v prožívání a v chování. Tato prožívaná realita je odlišná pro každého, a proto Rogers říká, „klient je expert, ne terapeut“.
- *Existenciální pohled* na svět a proces života zdůrazňuje potenciál individuální svobody člověka a jeho schopnost převzít osobní zodpovědnost za své prožívání. Člověk není jen pod kontrolou vnějších sil a nevědomých instinktů, ale má svobodnou vůli. Lidstvo je zodpovědné za všechno, čím je (a čím se může stát), protože lidé si ve značné míře mohou vybrat, kým a čím chtějí být.
- Humanistická psychologie vnímá člověka vždy v *procesu*, vyvíjejícího se a nikdy ne statického a fixního. I když proces „stávání se“ může být narušený, potenciál pro *růst* je vždy přítomný. Lidé se vždy pohybují směrem k aktualizaci vlastního potenciálu do té míry, do jaké jim to dovolují společenské a přírodní podmínky. Z tohoto pohledu můžeme o Rogersově teorii hovořit také jako o „na růst orientované teorii“. Uzdravení tak není léčbou nemoci, opravením pokazeného či přeprogramováním špatných instrukcí, ale je rozvojem a růstem do nového způsobu bytí. (Sanders, 2006)

2. VÝCHODISKA ROGERSOVA POJETÍ PSYCHOTERAPIE

2.1 ZE ŽIVOTOPISU CARLA ROGERSE

Carl Ransom Rogers se narodil v roce 1902 v Oak Park, na předměstí Chicago. Jeho rodiče byli konzervativně nábožensky založení, udržovali málo společenských kontaktů a svým šesti dětem vštěpovali spartánský životní styl spolu s vyhraněnou protestantskou etikou. Zdůrazňovali morální chování, potlačování jakýchkoli projevů emocí a hodnotu tvrdé práce. Přísné náboženské učení nutilo Rogerse, aby žil podle světového názoru druhých a ne podle svého přesvědčení a pocitů. Rodiče sice dosahovali svého jemnou formou, ale děti se musely podřídit asketickým požadavkům a zákazům tančit, hrát karty, chodit do kina, kouřit nebo projevovat jakékoli sexuální zájmy. Jak sám Rogers píše, jeho rodiče byli „mistři v umění subtilní a milující kontroly“.

Carl, prostřední z dětí, byl samotář, který stále četl. Když mu bylo dvanáct let, otec se rozhodl koupit farmu. Rodina se přestěhovala na venkov, kromě jiného i proto, aby se děti vyhnuly pokušení městského života. Otec se věnoval farmaření a Carl našel zálibu ve sledování chování housenek a motýlů a v četbě odborných knih z oblasti zemědělství. Intenzivně studoval a vykonával pracovní povinnosti na farmě. Nemohl se však vůbec těšit z žádné zábavy typické pro jeho věk a tento stresující způsob života vedl až ke zdravotním potížím, se kterými měl problémy do konce života.

Rogersův raný zájem o přírodní vědy – studium motýlů – jej přivedl k prvotní specializaci, ke studiu zemědělství na univerzitě ve Wisconsinu. Univerzita a studentské aktivity mu poskytly nový pohled na život. Akademická svoboda podněcovala jeho intelekt a ovlivnila i jeho náboženské názory. Ve třetím ročníku dostal příležitost na cestu do Číny, na světový kongres křesťanských studentů. Pobyt v Číně a následně i na Filipínách rozšířily jeho náboženský obzor, pomohly mu utvářet filosofické myšlení a poskytly novou interkulturní perspektivu. Začal proto navštěvovat teologický seminář v New Yorku. Píše, jak studenty povzbuzovali k samostatnému myšlení až natolik, že někteří z nich – a on sám mezi nimi – „se myšlením propracovali mimo náboženskou práci“. Rogers přestoupil na pedagogickou fakultu Kolumbijské univerzity, kde získal v roce 1931 doktorát z klinické a pedagogické psychologie. Náboženské názory změnil od fundamentalistických k liberálním a dospěl k přesvědčení, že lidé mají právo opírat se především o vlastní zkušenost, poznání a pocity. Vlastní prožívání se pro něj stalo nejvyšší autoritou.

Ještě ve Wisconsinu se oženil se svou kolegyní ze studií Helenou Elliotovou. Měli spolu dvě děti – Natálii a Davida – a bylo to šťastné manželství.

V roce 1928 začal pracovat jako klinický psycholog na dětské poradenské klinice v Rochestru, která poskytovala diagnostické a terapeutické služby delikventním a sociálně znevýhodněným dětem. Po dvanácti letech (v roce 1940) přestoupil na

Ohijskou státní univerzitu, která znamenala významný posun v jeho odborném vývoji. V přednáškách začaly krystalizovat jeho myšlenky o léčbě a poradenství. Byl překvapen reakcí publika, když v roce 1940 na přednášce v Minnesotě prezentoval některé své hlavní teoretické myšlenky. Nepředvídal kontroverzi, kterou jeho názory vyvolaly. V roce 1945 přijal profesuru na univerzitě v Chicagu, kde vedl Poradenské centrum. Zde rozpracoval svůj přístup zaměřený na klienta a začal uskutečňovat výzkumy psychoterapie. V roce 1957 přestoupil na univerzitu ve Wisconsinu, kde vedl katedru psychologie a psychiatrie a zkoušel aplikovat svou teorii při práci s psychotiky. Jeho snem bylo integrovat obě katedry. Na protest proti praxi vylučování domluveného počtu studentů přijatých do doktorandského studia psychologie se Rogers vzdal svého profesorského místa. Definitivně opustil akademickou půdu, která se pro něj stávala příliš omezující a odcizenou. Od roku 1964 žil v Kalifornii, kde pracoval nejdříve na Western Behavioral Science Institute a později jako výzkumník v Centru pro studium člověka v La Jolla – v institutu, který sám založil. V tomto období se věnoval hlavně rozvoji duševního růstu a tvořivých možností (podporoval tzv. encounterové skupiny) a později studiu a facilitaci velkých skupin, mezikulturní komunikaci a úsilí o světový mír. Po celý život přikládal Rogers významnou roli, vedle praktické práce s lidmi, i systematickému výzkumu terapeutického procesu a výsledků terapie. Kolem sebe dokázal shromáždit týmy velice schopných psychologů.

Rogers dostal během své kariéry mnoho ocenění, např. jednu z prvních cen americké psychologické asociace (APA) za významný vědecký přínos a první ocenění za významný profesionální přínos. Je autorem a spoluautorem 12 knih a do odborných časopisů přispíval už od roku 1930.

V posledních patnácti letech života se Rogers intenzivně věnoval spiritualitě, orientální filosofii, ale i politice. Především usiloval o zlepšení komunikace a vzájemného vztahu mezi znepřátelenými skupinami lidí. Proto byl v roce 1987 nominován na Nobelovu cenu míru. V tom samém roce zemřel.

2.2 MYŠLENKY, KTERÉ FORMOVALY ROGERSŮV POHLED NA ČLOVĚKA A PSYCHOTERAPII

„Je pořád těžké pochopit, jak Rogers dokázal, v roce 1940 na přednášce v Minnesotě a v roce 1942 ve své knize *Counseling and Psychotherapy*, bez jakýchkoli referencí k soudobým světovým událostem rozvinout tak pozitivní vnímání lidských bytostí a tak pozitivní názory na mezilidské vztahy.“ (Swildens, 2002, s. 121)

Rogersovy myšlenky krystalizovaly postupně, na základě jeho práce s lidmi, a až dodatečně našly své zakořenění ve fenomenologii, existenciálním myšlení Sörena Kierkegaarda či Martina Bubera, ale i v taoismu. Už během svých studií dokázal překonat negativní obraz člověka, vykreslený protestantskou vírou, ve které byl vychováván. V této době na něj zapůsobilo i myšlení Johna Deweye, amerického filosofa a pedagoga, se kterým se setkal v přednáškách Williama Kilpatricka a jehož vliv lze spatřit i v knize *Freedom to learn*,⁷ kde Rogers prezentoval své pojetí vyučování.

Rogers nestudoval filosofii a ani jako psycholog nebyl ovlivněn a formován osobním pracovním vztahem se svým učitelem, „předchůdcem“. (I proto možná mohl přijít

s tak radikálním a novým postojem.) Sám však také jmenuje osobnosti, názory a události, které ovlivnily jeho uvažování a postoj k terapii. (Rogers, 1997a, s. 36–48)

Začátky Rogersovy práce se rodily v ovzduší pozitivistické psychologie, která kladla důraz na vědecké metody, zkoumání hypotéz a operacionální definice a která našla své vyjádření v behaviorismu. Na poli terapie převládala na jedné straně populární psychoanalýza (Freud, Horneyová, Sullivan), zaměřená na interpretaci minulosti člověka ve vztahu k jeho současnosti, a na straně druhé direktivní poradenství, které stavělo na odbornosti terapeuta, jenž především na základě diagnostických měření posuzoval klienta a určoval směr terapie. Rogers si postupně uvědomoval limity přílišné orientace na minulost klienta i neefektivnost neosobního poučování a přesvědčování z pozice experta. Důslednou reflexí své práce a otevřeností učit se ze zkušenosti postupně dospíval k odlišnému vnímání klientů a jejich problémů. Nicméně nedirektivní myšlenky a důraz na vztah mezi terapeutem a klientem nebyly v Rogersových začátcích zcela neznámé. V rámci nejrůznějších přístupů se obecně vyskytovaly tendence hlouběji porozumět psychoterapeutickému procesu a změně, která probíhá.

Z nejvýraznějších osobností, které nějakou cestou mohly zapůsobit na Rogerse, o kterých se i sám zmiňuje a poukazuje na jejich společné myšlenky, jmenujme Otto Ranka, Jessie Taftovou či Fredericka Allena. S Rankem se Rogers setkal během své práce s dětmi v Rochestru, kde Rank vedl seminář a kde pak působila i jeho studentka Jessie Taftová.

Po dlouhé spolupráci s Freudem Rank nakonec opustil klasickou analytickou koncepci konfliktu superega a id, aby objevil odlišný obraz člověka jako jedince s vlastní tvořivou silou – vůlí.⁸ Cílem Rankovy terapie bylo, aby jedinec akceptoval svou jedinečnost a zodpovědnost za vlastní život i s jeho ambivalencí a naučil se používat svou vůli. Ústřední postavou terapeutického procesu je sám klient a terapeut se staví pouze do pomocné, neposuzující role. Terapie se soustřeďuje na klientovo prožívání přítomné situace. Rank zdůrazňuje význam terapeutického vztahu, dynamiky terapeutické situace či schopnost klienta ovlivnit svou změnu. Opouští důraz na minulost a terapeutický obsah. Avšak, jak naznačuje Raskin (1948), nevzdává se zcela možnosti interpretace zaměřené na porozumění konfliktu vůle a jeho účelnosti a neakceptuje zcela schopnost klienta získat vhled.

K rozvoji nedirektivního myšlení výrazně přispěla i Jessie Taftová.⁹ Její teoretická práce staví na problematice času v životě i v terapii. Čas představuje základní problém života, který spočívá v nutnosti akceptovat jím dané hranice, resp. v jejich odmítnutí. Problém člověka souvisí tedy se schopností přijmout život jako měnící se, konečnou a omezenou událost, kterou lze uchopit jen v daný moment. Akceptováním času akceptujeme i sebe a život s jeho nesčetnými problémy a hranicemi. V terapii se jedinec učí akceptovat tyto hranice, učí se maximálně využít pro sebe danou hodinu, bez strachu a odporu či snahy tyto hranice nedodržovat. Když toto zvládne, dokáže se podívat i na svůj život jako na sled momentů, které lze maximálně a plně využít.

⁷ Rogers, C. R.: *Freedom to learn*. New York, Macmillan, 1969.

⁸ Rank, O.: *Will therapy, and truth and reality*. New York, Knopf, 1945.

⁹ Taft, J.: *The dynamic of therapy in controlled relationship*. New York, Macmillan, 1933.

Taftová si dále uvědomuje i limity a hranice sebe jako terapeuta a zdůrazňuje odlišnost terapeutova a klientova pohledu na svět. Terapeut neví a nemá právo rozhodovat o tom, co je pro druhého dobré, co je jeho normou. Terapie je individuální záležitost a může být měřena jen podle významu, který má pro klienta. Terapeut musí akceptovat i klientovo rozhodnutí odmítnout pomoc. I tady však Raskin (1948) poukazuje na to, že v ukázkách její práce s klienty je ještě patrný určitý nedostatek v akceptaci vlastní kapacity a schopnosti dítěte, který se projevuje v kladení otázek s důrazem na problematiku času a upozorňování na dynamiku procesu.

U Rogerse v tomto aspektu nastává dramatický posun. Aby podpořil potřebu jedince a jeho tendenci k nezávislosti, mění mlhavý a nedokonalý koncept akceptace v jasný a totální. Akceptuje nejen jedincovu schopnost růstu, ale i jeho ambivalenci, či dokonce neschopnost v daném čase růst. Akceptuje jeho pocity v dané chvíli bez potřeby hledat a interpretovat jejich původ (jako u Freuda) a bez potřeby ukázat jejich účel (Rank). Do terapie nevstupují vztahové rámce v podobě terapeutovy odbornosti a znalosti nevědomí (Freud) nebo dynamiky terapeutické situace (Rank).

Fenomenologické myšlení zásadně formovalo Rogersovu teorii osobnosti a jeho důraz na prožívání člověka a subjektivní zkušenost prostřednictvím práce amerických psychologů Donalda Snygga a Arthura W. Combe.¹⁰ Ti předpokládají dvojitou možnost přístupu k psychologickým faktům: externí/objektivní přístup, jímž se chování zkoumá zevnějšku, ze stanoviska pozorovatele, a osobní/percepční přístup, tj. fenomenologický, který se snaží porozumět chování jedince z jeho vlastního stanoviska. Projevy člověka jsou řízeny jeho jedinečnými percepcemi jeho samého a světa, v němž žije. (Homola, 1992)

Základ fenomenologického přístupu tak tvoří zkoumání jevového (fenomenálního) pole jedince.

„Každé chování, bez výjimky, je zcela určované a vztahuje se k percepčnímu poli organismu. Percepční pole tvoří celý vesmír, včetně člověka samého, tak, jak jej v daném okamžiku vnímá.“ (Combs, Snygg. In: Sanders, 2006, s. 22)

Jádrem jevového pole – já – je sebepojetí (*self-concept*), kolem nějž se uspořádává zbytek vjemového pole. Oproti „jevovému já“ slouží sebepojetí jako určité těsnopisné zachycení, jímž si jedinec dokáže symbolizovat a zjednodušit svou velkou složitost na prakticky využitelné pojmy. (Drapela, 1997)

Nejvýraznější paralely se svými názory na lidskost a vztah v terapii objevil Rogers u existencialistických autorů. Cituje především S. Kierkegaarda a M. Bubera. Podobně jako on zdůrazňují význam lidské svobody, volby, individuálních hodnot a sebezodpovědnosti, přesto působí Rogersovo pojetí mnohem optimističtěji.

Z filosofie Sörena Kierkegaarda oslovilo Rogerse zejména jeho pojetí skutečné existence, bytí v přítomnosti a nezprostředkovatelnosti zkušenosti (např. 1996, s. 140, 164).

Buberův opravdový vztah „Já–Ty“ zas představuje paralelu k Rogersovu „setkání“ v rámci terapie. Martin Buber (1996) rozlišuje mezi vztahy Já–Ono a Já–Ty. V postoji Já–Ono se jedinec distancuje od druhých, aby je pozoroval a studoval. Druzí jsou od

¹⁰ Combs A. W., Snygg, D.: Individual behavior: A perceptual approach to behavior. New York, Harper and Row, 1959.