

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 návodu, 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 Tě.

Zajisté pozoruhodná je dnes situace na vědeckém poli. Na mnohé kritiky odpovídají zastánci přístupu zaměřeného na člověka vypracováním 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, zkraslený, 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 Kolumbovými objevy skrytá Amerika.

Mým záměrem v předložené publikaci tedy je poukázat na senzitivní aspekty přístupu zaměřeného na člověka a kriticky zhodnotit jeho mnohdy zkraslené chápání. Již v úvodních řádkách vyjadřuji svůj údiv, že v současné psychologické literatuře je opomíjena důležitost skupin, jakožto i všeobecná platnost Rogersem popsanych 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 bádavý, tak začal uvažovat, kdo asi způsobuje, že je hromobití a co je to za tajemné zvuky v palese. 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 příkázání.

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 ryzost 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 vzta-

zích. V některých popisech aplikací tohoto přístupu, jako např. ve školství, zastával sice radikální myšlenky, podstatné 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 sexuálnímu 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 nezkradených 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 též rozpuštění symptomů psychických poruch.

³ Růstem osobnosti je míněno mnoho faktorů, např. vnímání a chápání celé situace, vnímání vlastních pocitů a jejich nezkradených 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 pocitových hodnot a obsahu situace.
6. Konrád vnímá alespoň v malé míře bezpodmínečné pozitivní přijetí své osoby, empatické porozumění od Tima a snad i jeho ryzost (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“ neznamena 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 teorie L. S. Vygotského.

Jistě se již nyní vyskytuje mnoho snad i skeptických otázek: jak mohu být empatický, když mě druhý právě přivádí k nepřítčnosti, jak mohu akceptovat, že mi šlape na nohu, jak mohu být kongruentní ve vztahu, když jsem žárlivý, jak se mohu přesvědčit, že partner/partnerka je takový/taková, jak se prezentuje. Jistě, zde jsme u problému každodenních vztahů a naopak u jedinečnosti vztahu terapeutického, neboť od terapeuta nevyžadují, aby vynesl popel, umyl nádobí, jel se mnou na dovolenou na Mallorku, ani od něho neočekávám příkaz nebo radu, jak mám splnit tu nepříjemnou povinnost a napsat dopis na finanční úřad.

Nechci se nyní pokoušet o rozsáhlé analýzy těchto problémů, mám v úmyslu pouze podotknout, že vytvoření důvěrného vztahu není nemožné, a jak zkušenosti ukazují, je to nadmíru důležité, ale nevylučuje to konflikty.

Pokud jsme si snad vytvořili jisté představy o vztahu Tima, pak nás bude zajímat, jak se vyvíjí vztah ze strany Konráda, aby vznikl „vytoužený“ proces. Jestliže Konrád věří, že je a bude Timem akceptován, že Tim empaticky porozumí jeho pocitům, ale také se sám dokáže „postavit adekvátně na vlastní nohy“, pak nastane klima, ve kterém se Konrád nemusí obávat vyjádřit pocity svých starostí, aniž by je deformoval, aniž by na druhého útočil nebo mu něco předhazoval. Pak je schopen se pozastavit a přezkoumat význam svých pocitů, je schopen vztah opětovat, a navíc si ujasnit i konsekvence vlastního jednání.

I když se Rogers o každodenní vztahy i v popisu vědeckých teorií (Rogers, 1959/1991) hluboce zajímal a vydal knihu *Becoming Partners* (Rogers, 1972/1992/2001), nemodifikoval shora uvedeným způsobem podmínky pro zlepšený vztah a růst osobnosti. Důvod můžeme tušit v tom, že by tak dával možnost k neoprávněným kritikám. Rogers si byl jistě vědom, že právě podmínka kongruence je v terapeutickém procesu v podstatě lehčejší splnitelná, i když celkové nároky na terapeuta jsou podstatně větší než na partnera. Právě v terapii pochopíme vliv kongruence ve vztahu, neboť ta skýtá i terapeutovi jistotu oproti vzniku komplikovaných situací.

V každodenních vztazích jsou situace mnohem konkrétnější, vyžadují jiná rozhodnutí a opatření a střetávají se zde potřeby jednotlivců a organizací. Přes mnohé potíže v každodenních vztazích platí ale *podmínky* psychického růstu i zde. Snad překvapí mnohé, že nedostatkem souhry všech psychických funkcí a procesů trpí často i osoby nadmíru inteligentní; pak si tyto osoby počínají bezradně ve vztahu ke svým sociálním problémům nebo využívají převahy intelektu a moci.

Skoro každý den zažívám, jak mladým lidem, a tím nemyslím nezbytně mladistvé, schází empatické porozumění jejich rodičů a jaké problémy způsobuje neakceptace a nedostatek opravdovosti – a to i tehdy, když se rodiče o rodinu svým způsobem dobře starali a starají. Jisté ale je, že v každodenním vztahu nemůže být nikdo ze zúčastněných terapeutem, může však dávat druhému pocit důvěry, vztahu a blízkosti.

1.5 ALE U NÁS DOMA TO TAK NEFUNGUJE

Vztahy a lidská psychika nejsou bohudíky ani pračka, ani šicí stroj nebo auto, které dáme do opravy, když nefungují, někde se přitáhne šroubek a něco vymění a za jistý peníz je dostaneme fungující zase zpět.

Tak to tedy s námi není. Moje psychika se vyvíjela právě tak dlouho, jak jsem na světě, a kdo by mi chtěl namluvit, že nefunguje? A teď by to mělo být dokonce do zítřka jiné! K velké zlosti nebo radosti však není kouzelníka, který by to dokázal. Navíc je tu ta zvláštní věc, že doma ten druhý vůbec nevnímá, co se mnou tropí, když mě pořád opravuje, nebere vážně, a ještě to dokonce myslí dobře.

Pokud to tedy moc nefunguje (ale i to zjistit není lehká věc), a já chci něco změnit, tak to znamená „kopeč“ trpělivosti a vydat se nejprve sám – i když je samozřejmě vinen ten druhý – opravdu na cestu.

Náš problém doma začíná nejen u opravdové akceptace, ale též u empatie. Tak si myslí maminka, když upomíná syna (kterému už je dvaadvacet), aby si vzal *na vejlet* čepici a tu teplou bundu, že je empatická – a on, nezdravý syn, nechá všechno doma! Nejen že to s vámi pohne, když partner mluví jako vodopád, mění pořád téma a dává „dobré“ rady, ale když se jen trochu ohradíte, tak to teprve přijde... ach... hm...

Snad každý si myslí, a je o tom skálopevně přesvědčen, že je empatický. Znam však lidi, kterým akceptovat, vnímat význam situace a chápat význam pocitů svých a pocitů druhých není vlastní. Jsou jistě empatictí, ale empaticky porozumět, to je víc než empatie – nemusím hned dávat rady, hledat řešení, nabádat a porovnávat, ale (snad i intuitivně) chápat význam, jak my říkáme, vnitřního světa druhého, ale i konsekvencí vlastních reakcí.

Jestliže je těžké být empatický, pak je mnohdy právě tak těžké empatické porozumění přijmout, a tak když už ke mně pocit druhého prosvitne a já jej oslovím, tak to přijme jako kritiku, a to už ví, jak na to.

K našemu problému přičtete způsoby komunikace, vyjadřování pocitů, hodnocení, vztahovačnost, vyčítání, rýpání, urážení, podceňování, ale i to, že se vidí vše černě a na všem se „hledají blechy“. A pak se naše podmínky pro zlepšení vztahu zdají být beznadějnou iluzí.

Možná tomu tak je, ale snad ne. Kdo ví, jak se budeme vyvíjet. Moje zkušenosti ukazují, že o iluzi se vůbec nejedná. Jeden učitel mi nedávno vysvětlil svůj rogersovský přístup k žákům, což mě hluboce oslovilo, a později jsem se dozvěděl, že je nejoblíbenějším profesorem na škole.

Jedinci, kteří ale nejsou schopni se „pozastavit“ u svých pocitů nebo si je vůbec uvědomit, mají potíže, a to i v terapii, a nepomůže jim ani IQ 130.⁵ Jako by to byl jen malý krůček, ale právě to je iluze. Cesta z této slepé, někdy temné uličky je dlouhý proces, ale za stále stejných podmínek v každodenním životě (bez jiných možností) se vymyká mým představám, že by mohl nastat.

Stane se, že někomu nic nevychází, vždy se něco pokazí a on/ona nechápe, v čem to vězí, a čile hledá příčiny (v dětství), ale to nepomáhá (!) – hromy a blesky (!). Jistě, mnoho příčin spočívá právě v dětství: naše osoba třeba slyší a stále jí to zní v uších, že to stejně nikam nedotáhne a že nic neumí. Když byla ještě docela malá a hrdě ukázala mamince svůj obrázek, tak slyšela: „*No jo, Picasso to není.*“ A tak se snaží a snaží, a pořád se nic nedaří, Picasso to nikdy nebude, a nakonec jí řekne její přítel, že k ničemu není... A co teď s tím?

I když je změna snad ještě nepostřehnutelná, je prožitek sebe, sebezkušenosti a (podpurného) vztahu právě to, co *již* pomáhá – jeden klient mi řekl: „*Nechat to plynout.*“

Být otevřený vůči druhému – tím myslím být otevřený ke svým pocitům a dokázat vnímat jejich mnohostrannost a význam a přiměřeně je vyjádřit – to je důvěra v sebe a druhého a důvěra v to, že budu akceptován, že vyjasním náš vztah, ve kterém zvyky, zlozvyky a konstrukty nemají co dělat.

⁵ Zde je první terapeutická fáze nejen ve vytvoření kontaktu, ale v takovém terapeutickém vztahu, v němž klient získá důvěru v sebe, schopnost připustit si pocity a zkoumat jejich význam.

Je obrovské množství za staletí vypěstovaných způsobů, jak s druhým jednat, mluvit, jím manipulovat, anebo naopak jak jej podpořit a společně žít. Jak jsme právě zjistili, není jednoduché najít správnou řeč a dobrý vztah, je však možné hledat vlastní cestu, která byla Rogersem nastíněna. Ale je mnoho toho, co musí každý najít sám a objevovat znovu a znovu.

1.6 POZITIVNÍ PŘIJETÍ – TREND NAŠEHO STOLETÍ

Jisté je životním obohacením stát se terapeutem a být obdarován možností vnímat rozličné lidské osobnosti⁶ a chápat a prožívat nejrůznější problémy a lidskou touhu po samostatnosti a vyrovnanosti. Vždy se dá vnímat – jistě počínaje narozením, snad již v těle matky, společně s vrozenou potřebou žít – i snad jen podvědomá nebo nevědomá touha (potřeba) po pozitivním přijetí, akceptaci, porozumění a soběstačnosti.

Jestliže však budeme sledovat vývoj přístupu k dítěti v našich dějinách, zjistíme, že tyto esenciální potřeby zůstaly dlouhá staletí nepovšimnuty. Dítě bylo kdysi považováno za malého dospělého, proti čemuž se postavil již na začátku 20. století Lev S. Vygotskij. Jak píše Zdeněk Helus, již John Locke (1632–1704) a Jean Jacques Rousseau (1712–1778), jakož i Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) stáli svým způsobem na straně dítěte a Jan Amos Komenský (1592–1670) apeloval na to, aby se ve vyučování bral zřetel na vnitřní tíhnutí dítěte, a ne se jen přemáhala jeho přirozenost (Helus, 2004).

Snad poslední záchvěvy v názorech i náboženstvím podporované⁷ tvrdé výchovy skončily ortodoxním behaviorismem. Obratem k dítěti se nám otevřela a otevírá nová epocha s novými názory, výzkumy a zkušenostmi jak na poli kognitivního vývoje (J. Piaget, L. S. Vygotskij), tak poznání vnímání a chování kojence (D. Stern, J. Bowlby) nebo výuky (A. M. Tauschová, R. Motschnigová, L. Nykl aj.).

Ještě Jean Piaget (1954) a Lawrence Kohlberg (1964) přikládali trestu a chvále pro morální vývoj dítěte velký význam. Anne M. Tauschová (1960) však prokazuje, že trest a autoritativní postoj (*strenge autokratische Erziehungshaltung*) nevedou k vnitřní vyrovnanosti, ale spíše k postoji rušivou činnost opakovat.

Již v sedmdesátých letech popisuje D. Stern aktivitu novorozeněte k dosažení souladu s matkou a význam tohoto souladu, který chápeme jako akceptaci a empatické přijetí. Nutnost a výsledek pozitivního přijetí dítěte popisuje na jednom výzkumu C. Trudewind (1982). Zde byl sledován vliv matek na školní úspěchy čtyřiceti žáků při pomáhání se školními pracemi. Úspěšní synové byli od svých matek častěji chváleni, hlazeni a objímáni, nebyli kritizováni a srovnáváni s jinými, matky jim nechávaly více volnosti při jejich práci a sdílely spokojenost s jejich výkony (in Rollett, 1997, s. 141). Podobně byli popsáni rodiče nejúspěšnějších čtyřiceti architektů v Americe (Čáp, 1993, s. 238). Rodiče měli úctu k dítěti a rodina byla celkově charakterizována kladným citovým postojem a přibližně střední mírou řízení, tedy integračním stylem výchovy.

⁶ Teolog by asi řekl „nahlédnout do tolika lidských duší“, ale já nenahlížím, já prožívám spolu s klienty a snažím se je pochopit v jejich celém bytí.

⁷ Vzpomínám si na jedno tehdejší přísloví: „Škoda každé rány, která padne vedle.“