

Dave Mearns, Brian Thorne



TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ČLOVĚKA

Pro využití v praxi



 **GRADA®**

*Toto třetí vydání knihy věnujeme Elke a Christine
s vděčností za jejich podporu a inspiraci.*

Dave Mearns, Brian Thorne

TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ČLOVĚKA

Pro využití v praxi

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**.

Dave Mearns, Brian Thorne

TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ČLOVĚKA

Pro využití v praxi

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 5055. publikaci

Přeložila PhDr. Daniela Rös Šiffelová

English language edition Person-Centred Counselling in Action, 3rd Edition, published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Dave Mearns, Brian Thorne, 2007

Odpovědná redaktorka Hana Vařáková
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 184
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013
Cover illustration © Eliška Kubínová

ISBN 978-80-247-3881-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8252-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8255-3 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Poděkování	9
Předmluva ke třetímu vydání	10
Úvod	13
1. Přístup zaměřený na člověka: aktuální zhodnocení a základní teorie	17
Dnešní duch doby	17
Sebepojetí	19
Podmínky ocenění	20
Organismický hodnotící proces	21
Centrum hodnocení	22
Vytváření podmínek růstu	24
2. Nejnovější změny v teorii přístupu zaměřeného na člověka	26
Aktualizační proces	26
Ego-syntonický proces	30
Teze 1–4	32
Obtížný proces	33
Dialogy Já	35
Teze 5–8	37
Moderní pojetí na člověka zaměřeného terapeutického procesu	39
3. Jak terapeut využívá sám sebe	42
Tvrdá kázeň	42
Terapeutův postoj k sobě samému	43
Naslouchání sobě samému	43
Sebepřijetí	45
Rozvoj empatie	46
Učit se být opravdový	47
„Zdravý vztah“ mezi terapeutem a klientem	47
Jedinečné Já terapeuta	52
Riziko jedinečného Já	53
Měnicí se Já terapeuta	54
Zážitek vztahové hloubky	54
4. Empatie	58
Škála empatie	60
<i>Příklad</i>	61
Empatie a centrum hodnocení	63
Proč a jak je empatie v terapii důležitá?	65
Focusing na „okraji uvědomění“	66

Není nutné rozumět	69
Uvolňování naší empatické citlivosti	71
Co empatii blokuje	72
<i>Problém s teorií</i>	72
<i>Potřeby a obavy terapeuta</i>	74
Empatie s různými částmi klienta	75
5. Bezpodmínečné pozitivní přijetí	78
Proč je bezpodmínečné pozitivní přijetí důležité?	80
Někteří sebeochraňující klienti	81
Osobní jazyky	83
Ale co mám dělat, když jednoduše neakceptuji svého klienta?	83
Dokáže klient přijmout mé přijetí?	85
Zaostření na srdečnost	87
Zaostření na podmíněčnost	89
Bezpodmínečné pozitivní přijetí neznamena „být milý“	92
6. Kongruence	95
Proč je kongruence důležitá?	98
Rezonance	102
<i>Seberezonance</i>	103
<i>Empatická rezonance</i>	103
<i>Osobní rezonance</i>	103
Metakomunikace	105
Inkongruence	107
Vodítka pro kongruenci	109
Jak může terapeut rozvíjet svou kongruenci?	111
<i>Rozvinutí našeho zážitku lidskosti</i>	113
<i>Rozšiřování Já, které používáme v terapeutické místnosti</i>	115
Tři podmínky v propojení	116
7. „Počáteční fáze“	120
Mocenská hra	120
Klient přichází se svými očekáváními	122
První momenty	122
Vytvoření důvěry	125
„Masky a klíče“	128
Konec začátku	129
Pravidla a kontrakt	130
Otázka peněz	132
Shrnutí	132
Kazuistika (1. část)	133
<i>Úvod</i>	133
<i>Kontext</i>	134
<i>První setkání</i>	134
<i>Druhé setkání</i>	135

8. „Prostřední fáze“	138
Kazuistika (2. část)	138
<i>Druhé setkání (pokračování)</i>	138
<i>Třetí setkání</i>	139
<i>Čtvrté setkání</i>	139
<i>Páté setkání</i>	140
<i>Šesté setkání</i>	141
<i>Sedmé, osmé a deváté setkání</i>	142
<i>Desáté setkání</i>	143
<i>Jedenácté až čtrnácté setkání</i>	144
„Prostřední fáze“ – přehled	146
<i>Rozvíjení terapeutického vztahu</i>	146
<i>Klientův proces</i>	147
<i>Terapeutův proces</i>	149
9. „Konečná fáze“	153
Kazuistika (3. část)	153
<i>Jedenácté až čtrnácté setkání (pokračování)</i>	153
<i>Patnácté setkání</i>	153
<i>Šestnácté a sedmnácté setkání</i>	154
<i>Dodatek</i>	155
Konec terapeutického procesu	155
Konec, který terapeut považuje za předčasný	157
Příprava na ukončení	158
Po skončení	159
Dodatek	161
Otázky a odpovědi	161
Literatura	166
Jmenný rejstřík	176
Věcný rejstřík	179

PODĚKOVÁNÍ

Náš hluboký vděk patří jako vždy našim původním lektorům a nejbližším spolupracovníkům, a především, samozřejmě, dr. Carlu Rogersovi, bez něhož a jeho života a díla by byl náš osobní a profesionální život velmi odlišný. V nedávné době nás podnítily a obohatily příspěvky dalších mladších kolegů, z nichž bychom zvláště chtěli ocenit vliv Micka Coopera, Judy Mooreové, Margaret Warnerové a Petera F. Schmida.

Jako vždy jsme vděční redaktorům a obchodním pracovníkům nakladatelství Sage Publication, jejichž podpora a efektivita byly příkladné, a kterým se podařilo vytvořit z psaní knih příjemnou i podnětnou činnost. Na závěr bychom chtěli ocenit trpělivou a pečlivou práci Tessy Mearnsové s textovým procesorem. Byla nám stálým zdrojem povzbuzení a její dlouhá a intimní znalost obou autorů nám poskytla pocit bezpečí a dodala odvahu.

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ

Od prvního vydání knihy *Terapie zaměřená na člověka* uplynulo už více než dvacet let. Během tohoto období došlo k pozoruhodnému nárůstu poradenské a psycho-terapeutické praxe a srovnatelný vývoj proběhl i v oblasti poradenství a terapie zaměřené na člověka. V roce 1988 měl terapeut zaměřený na člověka jen velmi málo dostupné literatury, kromě děl samotného Carla Rogerse. První vydání této knihy přineslo směr, jemuž hrozilo, že upadne do anarchie, nový materiál a pravidla. Nebylo neobvyklé, že si v tom čase terapeuti přisvojovali označení „na člověka zaměřeni“, aniž by pevně uchopili teorii či praxi přístupu, který se ukázal být jedním z nejnáročnějších přístupů k terapii ve 20. století. Ironií však je, že pojem na člověka zaměřený se v oficiálních dokumentech pořád objevuje v nesprávné podobě a špatně pochopený. Především v kontextu podmínek NHS (National Health Service, Národní zdravotní služby), jež kladou důraz na pacienta v centru léčby, se používá terminologie, která však nemá vůbec nic společného s teorií a praxí terapie zaměřené na člověka, tak jak ji chápeme my. Těžko se pak vyhneme uštěpačné myšlence, že kdyby NHS skutečně vycházela z opravdové na člověka zaměřené filozofie, žili bychom ve zcela jiné kultuře, než je ta v mnoha oborech dnes převládající, na cíl orientovaná, posedlá účinností a vše kontrolující.

Toto třetí vydání se objevuje na pozadí hlubokých změn, které se za posledních dvacet let odehrály na poli přístupu zaměřeného na člověka. V Británii je tento přístup již dobře zaveden a přijaly jej tisíce odborníků. Existuje několik vysoce kvalitních výcvikových kurzů a terapeuti, odborníci a výzkumníci našli uplatnění na prestižních univerzitách – zejména na univerzitách v Strathclyde a v East Anglia –, kde působili i oba autoři a kde přispěli k vytvoření středisek, která dosáhla mezinárodního uznání. Přístup se také dobře usadil v odborné literatuře a existuje několik na člověka zaměřených autorů, jejichž knihy jsou velmi ceněné a dobře se čtou (např. Merry, 1995, 1999; Keys, 2003; Tolan, 2003; Wilkins, 2003; Sanders, 2006; Tudor a Worrall, 2006). Existují zde i dvě rozvíjející se odborné asociace: Britská asociace pro přístup zaměřený na člověka (British Association for the Person-Centred Approach, BAPCA) a její sesterská organizace Asociace pro terapii zaměřenou na člověka ve Skotsku (Association for Person-Centred Therapy). Přístupu také velmi dobře slouží nakladatelství PCCS Books Limited v Ross-on-Wye, jež se pod podnětným vedením Peta Sanderse a Maggie Taylor-Sandersové skoro výlučně soustřeďuje na vydávání knih z okruhu přístupu zaměřeného na člověka a stalo se tak předním nakladatelstvím tohoto směru nejen v Británii, ale i ve světě. Nakladatelství Sage (UK) současně pokračuje ve své významné roli a vydává knihy (jako je tato), které se ukázaly být průkopníky v tradici přístupu zaměřeného na člověka. Nedávno vznikla rovněž světová asociace pro na člověka zaměřenou a zážitkovou psychoterapii a poradenství (World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling) a její časopis *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* má v současnosti přes dva tisíce předplatitelů po celém světě.

Rychlé rozšíření a upevnění přístupu ve Velké Británii i v jiných částech světa potvrzuje jeho životaschopnost. Objevují se nové myšlenkové školy, které zůstávají věrné ústředním prvkům přístupu, ale kladou důraz na rozdílné prvky a otevírají se novým terapeutickým možnostem. Autoři knihy vítají tento vývoj, ale zůstávají obezřetní vůči odchýlkám, jež by mohly ohrozit či opustit klíčové prvky přístupu. Pečlivě se snaží neustále revidovat teoretickou základnu na člověka zaměřené práce, aby viděli, kde potřebuje rozšíření a propracování. V tomto směru byl aktivní zejména Dave Mearns a jeho práce na konfiguracích a ego-syntonickém procesu se ukazuje být zvlášť poučná a klinicky významná. Oba jsme přijali koncepci vztahové hloubky jako neobyčejně nápomocný pojem při hodnocení poradenských kompetencí a terapeutické účinnosti. Pro Davea Mearnse je hodnotnou koncepcí při náročné práci s existenciálním zoufalstvím, zatímco Brianu Thorneovi poskytla kontext pro zkoumání kvality přítomnosti a posunu k duchovním zážitkům. Od začátku našeho dvaatřicetiletého přátelství a spolupráce se skutečnost, že Dave je humanistický ateista a Brian anglikánský křesťan s volným katolickým přesvědčením, projevila neočekávanou silou, jež obdařila naši práci tvořivou energií a která, jak se zdá, promlouvá k široké čtenářské obci. Reflektuje možná také skutečnost, že terapeuti zaměřeni na člověka jsou rovnoměrně rozděleni mezi ty, kdo se označují za agnostiky nebo ateisty, a ty, kdo se drží náboženských a duchovních myšlenkových systémů, které předpokládají jakýsi druh vyšší moci a univerzálního smyslu.

Na tomto pozadí jsme velmi usilovali o to, abychom revidováním textu poskytli knihu, která se bude stylem i obsahem zamlouvat terapeutům, jejichž zkušenosti mohou být značně odlišné. Ti, kdo se s přístupem teprve seznamují, zde najdou jasné vysvětlení klíčových aspektů teorie a praxe. Z první ruky pak získají rovněž poznatky o náročné a někdy dramatické každodenní zkušenosti bytí na člověka zaměřeným terapeutem. Jsme však přesvědčení, že i zkušení praktici a odborníci na přístup zde najdou mnoho zajímavého a podnětného. V naší předchozí knize *Person-Centred Therapy Today* (Sage, 2000) jsme se pokusili prozkoumat nové hranice v teorii i praxi a do tohoto vydání jsme začlenili úvod do této naší práce. Jsme pyšní, že patříme do tradice, která je neustále otevřená novým pohledům a možnostem, a proto i v tomto novém vydání jsou momenty, kde se odvažujeme nesmělými krůčky zajít do ještě málo prozkoumaných oblastí. Čtenáři prvních dvou vydání štědrě chválili knihu, která jim přišla jasná i přesvědčivá, dostupná, a přesto podněcující k hlubokým reflexím. Často též komentovali, že jim bylo potěšením být doprovázeni dvěma autory s tak odlišným temperamentem, a přesto společnými hodnotami a cíli. Prvních dvou vydání se prodalo přes sto třicet tisíc kopií. Možná je bláznovství nabízet i toto třetí vydání, doplněné o dvacet tisíc slov a s trojnásobným seznamem literatury. Přesto věříme, že ani třetí vydání neztrácí nic z jasnosti a dostupnosti svých předchůdců a jeho obsah bude dostatečně přesvědčivý, abychom si zachovali staré čtenáře a uvítali nové zájemce. Jedním jsme si jisti, stále nejsme unaveni z naší vzájemné společnosti a neztratili jsme schopnost vylekat jeden druhého svými rozdílnými, ale doplňujícími se postřehy z fascinující oblasti terapeutického přístupu, o kterém jsme přesvědčeni, že má mnoho co nabídnout našemu zoufalému světu. Může přispět k obnovení důvěry v možnosti lidských bytostí posouvat se, navzdory všemu, směrem ke konstruktivnější budoucnosti.

profesor Dave Mearns, University of Strathclyde, Glasgow
profesor Brian Thorne, University of East Anglia, Norwich

ÚVOD

Osmého července 1997 byla v Lisabonu založena Světová asociace na člověka zaměřené a zážitkové psychoterapie a poradenství (World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling) a o tři roky později v Chicagu přijalo valné shromáždění společné stanovy. Carla Rogerse, průkopníka a zakladatele poradenství zaměřeného na člověka, by tyto události pravděpodobně překvapily a možná by se i zhrozil, neboť měl vždy až skoro instinktivní odpor k asociacím a organizacím. Podle Rogerse vedly k upevnování profesionalismu, který může velice snadno zastínit porozumění klientovi a jeho potřeby a naopak posílit důležitost, prestiž a moc terapeuta. Pro terapeuty hlásící se k přístupu zaměřenému na člověka po celém světě však vytvoření světové asociace představuje významný milník ve vývoji poradenského a psychoterapeutického přístupu, jenž má své kořeny v práci Carla Rogerse a jeho kolegů v třicátých a čtyřicátých letech 20. století. V čase, kdy převažující duch doby je méně než příznivý k řadě principů, které už od počátku podepíraly teorii a praxi poradenství zaměřeného na člověka, umožňuje uchovat pevnější identitu a silnější hlas.

To, že klient ví nejlépe, bylo pro Rogerse ústředním faktem. Je to klient, který ví, co jej zraňuje a kde leží bolest, a je to klient, jenž v konečném řešení objeví cestu vpřed. Úkolem terapeuta je být takovým průvodcem, který se dokáže ke klientovi vztahovat způsobem, aby klient navázal kontakt se svou vlastní moudrostí a obnovil své sebeřízení. Různé názvy, jimiž byl přístup během let označován, dokazují tyto základní principy. Na začátku nazval Rogers svůj způsob práce „nedirektivním“ poradenstvím, aby tím podtrhl význam terapeuta jako nenutícího průvodce spíše než rádce a odborníka na život druhého. Protože však kritici interpretovali nedirektivitu jako druh mechanické pasivity ze strany terapeuta, Rogers později označil svůj přístup jako „zaměřený na klienta“. Zdůraznil tak více ústřední pozici klientova fenomenologického světa a potřebu terapeuta zůstat přesně naladěný na klientovy zážitky a jeho vnímání reality. Mnozí terapeuti ve světě se i nadále nazývají „zaměřením na klienta“. Argumentují, že když Rogers prvně použil výraz „zaměřený na člověka“, měl na mysli postojový přístup k aktivitám mimo terapeutickou místnost, jako byly práce se skupinou, vzdělávací procesy a mezikulturní porozumění. Trvají na tom, že pojem „přístup zaměřený na člověka“ by měl být nadále vyhrazen pro tyto neterapeutické oblasti. Ačkoli respektujeme tento pohled, rozhodli jsem se pro výraz „zaměřený na člověka“ a používáme jej v celé knize. Oba jsme oddaní členové světové asociace a zdá se nám patřičné držet se označení uvedeného v názvu asociace.

Naše rozhodnutí používat termín „zaměřený na člověka“ však nespočívá pouze v žádoucím spojení s terminologií světové asociace. Existují alespoň tři další silné důvody. Za prvé, není pravda, že by Rogers sám vyčleňoval pojem „přístup zaměřený na člověka“ pouze pro neterapeutické aktivity. Existují jasné příklady, kde používá termíny „zaměřený na klienta“ a „zaměřený na člověka“ zaměnitelně. Sám byl rád spojován s výcvikovými kurzy, jejichž cílem bylo vzdělávat na člověka zaměřené poradce a psychoterapeuty. A co je důležitější, druhý důvod spočívá v našem přesvědčení, že označení „na člověka zamě-

řený“ mnohem přesněji vystihuje dvojí důraz na klientův fenomenologický svět a způsob bytí terapeuta. Podstatou naší terapeutické práce je rozvíjet vztah mezi dvěma osobami; vnitřní svět klienta i terapeuta jsou tak stejně důležité pro vystavení vztahu, který poslouží potřebám a zájmům klienta. Koncepte vztahové hloubky má veliký význam pro dosažení účinné terapie a terapeutova schopnost setkat se s klientem v hloubce je závislá na jeho vlastní ochotě vstoupit beze strachu do setkání. Terapie zaměřená na člověka je v podstatě vztahem mezi dvěma lidmi, kteří jsou oba odhodláni směřovat k větší plnosti bytí.

Třetí důvod, proč jsme zvolili termín „zaměřený na člověka“, se dotýká vývoje Rogersovy práce po jeho smrti v roce 1987. Když jsme pracovali na prvním vydání této knihy, byl Rogers ještě naživu a ve Velké Británii byly jen omezené možnosti absolvovat jakoukoli úroveň výcviku v tomto přístupu. Tím, že mnoho terapeutů s nedostatečným, či dokonce minimálním porozuměním se neváhalo označit jako „na člověka zaměřený“, přispěli svým povrchním, zmateným nebo pochybně anarchickým přístupem, který neměl žádné pevné základy v opravdové teorii přístupu zaměřeného na člověka, ke špatné reputaci přístupu. V druhém vydání, o nějakých deset let později, jsme konstatovali, že ačkoli ještě přetrvávaly některé prvky ze situace v osmdesátých letech, které nás naplňovaly rozhořčením, existovala již řada specializovaných výcvikových kurzů v zavedeném oboru. Zkrátka, bylo už možné identifikovat rostoucí skupinu odborníků, kteří absolvovali podrobné vzdělání v tomto přístupu. Současně se rozrůstala i literatura o něm a vznikaly odborné asociace a řada akademických postů na britských univerzitách. Bylo již mnohem těžší použít nálepku „na člověka zaměřený“ povrchním způsobem nebo ignorovat „skutečnost“ tvářící v tvář rozvíjejícímu se přístupu, výcvikům a vědeckým aktivitám.

V pozdějších letech došlo zde i v jiných zemích ještě k dalšímu obratu. Tím, jak se terapeutická profese stávala složitější, ukázalo se ještě důležitější zachovat termín „zaměřený na člověka“. Jak se dá očekávat, po smrti vedoucí osobnosti začali ti, kdo byli nejvíce ovlivněni jeho prací, následovat svou vlastní cestu a rozvíjet jen některé aspekty původní práce, zatímco jiné opouštěli. V Rogersově případě to byl přímo předvídatelný vývoj, protože sám vždy trval na provizornosti teorie a během celého svého života zůstával pozoruhodně otevřený novým zkušenostem a novým výzkumným zjištěním. Název světové asociace na to ostatně poukazuje. Zahrnutí slova „zážitkový“ naznačuje, že asociace vítá pod svými křídly i ty odborníky, kteří byli hluboce ovlivněni prací Eugena Gendlina a jeho na focusing zaměřenou psychoterapií, a ty odborníky, kteří kladou důraz na klientův proces prožívání a vidí terapeuta jako zkušeného facilitátora tohoto procesu, přičemž vůči obsahu terapie zachovávají postoj nedirektivity. Tyto odnože z hlavní větve, již bychom mohli nazvat klasickou na klienta zaměřenou terapií, jsou důkazem, řekli bychom, zdravého stavu věci. Poukazují na přístup, který není skomírající a kde jsou odborníci otevření vůči novým zkušenostem a novým pokrokům v teorii a praxi. Zároveň se někteří autoři jako Lietaer (2002), Schmid (2003) a Sanders (2000) pokoušejí objasnit neredukovatelné principy či kritéria na člověka zaměřené práce tak, aby bylo možné identifikovat ty změny, které zůstávají věrné ústředním principům, a ty, jež se od základů přístupu příliš odchýlily a nemohou být více označované, jako to, co Margaret Warnerová (2000b) popsala „kmeny“ na člověka zaměřeného národa. Termín poradenství či terapie zaměřená na člověka považujeme za vhodný zastřešující pojem pro všechny „kmeny“, které se podepisují pod primární a neredukovatelné principy našeho přístupu. Doufáme, že tato kniha bude cenná pro odborníky nebo terapeuty ve výcviku, ať už se vnímají jako „klasičtí“ terapeuti zaměření na klienta, nebo se raději identifikují s některým z nedávno rozvinutých na člověka zaměřených kmenů. My, ač se svou povahou i zku-

šeností zařazujeme na „klasický“ konec tohoto kontinua, se snažíme rozvíjet a zlepšovat mnoho z Rogersových původních konstruktů, o čemž svědčí i tato naše kniha. Terapie zaměřená na člověka, tak jak ji vidíme, není pevně vytesaná do mramoru ani omezená na jednu a výlučnou podobu praxe.

Knihu jsme záměrně omezili na praxi, o čemž jsme však přesvědčeni, že je také určitým způsobem vysvětlení teorie. Nesnažíme se nabídnout podrobný přehled výzkumných studií a nezabýváme se rozbohem výzkumu. V důsledku toho zůstává mnoho z důkladné práce amerických výzkumníků minulých generací, stejně jako nedávné práce významných evropských vědců, nepovšimnuto. Čtenáře, kteří by si chtěli doplnit tyto informace, odkazujeme na monumentální knihu o historii přístupu od Goff Barrett-Lennarda (Sage, 1998), která mimo jiné uvádí komplexní zprávu o výzkumných aktivitách přístupu. PCCS Books (nakladatelství specializující se na přístup zaměřený na člověka a založené začátkem devadesátých let) rovněž vydalo sbírku příspěvků z mezinárodní konference v Chicagu z roku 2000, jež obsahuje i zprávy o dosavadních výzkumných studiích (Watson, Goldman a Warner, 2002). Od roku 2002 se hlavním prostředkem, který informuje o vývoji přístupu, stal mezinárodní časopis *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*.

Stejně jako u předchozích vydání doufáme že *Terapie zaměřená na člověka* je napsaná způsobem, který se ukáže prospěšným pro odborníky a studenty v Evropě, Americe i v jiných částech světa, kde se přístup zaměřený na člověka rozvíjí. Dvě věci je však třeba zmínit pro čtenáře z jiných zemí, protože jsou specifické pro Británii. Za prvé, na více místech se odkazujeme na práci, kterou dělá terapeut se *supervizorem*. Tento důraz na supervizi odráží britské podmínky, kde poradenská a terapeutická akreditace Britské asociace pro poradenství a psychoterapii (British Association for Counselling and Psychotherapy) vyžaduje celoživotní supervizi, což je podmínka, která, pokud víme, není povinná ve většině částí Ameriky a kontinentální Evropy. Za druhé, je třeba si uvědomit, že co se týče přístupu zaměřeného na člověka, se aktivity poradenství a psychoterapie považují za neodlišitelné, protože *proces* mezi odborníkem a klientem zůstává stejný nezávisle na názvu, který daná aktivita má. Pro americké čtenáře to může být poněkud matoucí, protože v Británii je tendence používat slovo poradenství v mnohem obecnějším kontextu, tam, kde by se v Americe použil termín *psychoterapie*. V této knize jsme zůstali věrni duchu předchozích vydání a to, co děláme, popisujeme jako „poradenství“¹. Zároveň jsme se omezili na popis relativně krátkodobých terapeutických vztahů. Žádný z případů prezentovaných v této knize netrval déle než jeden rok.

Situace v Británii je dnes taková, že terapeutky značně převyšují počet terapeutů. Abychom zjednodušili text, hovoříme v knize souhrnně o terapeutech a klientech, pokud to kontext nevyžaduje jinak. Tato konvence z naší strany nemění nic na našem přesvědčení o jedinečnosti lidských bytostí a nevnímáme ji ani jako způsob, který by neúmyslně ponižoval jedince kvůli jejich pohlaví nebo z jakéhokoli jiného důvodu.

Tak jako v předchozích vydáních se kniha snaží čtenářům představit živoucí zkušenost terapie zaměřené na člověka. Chce oslovit odborníky i budoucí odborníky na emoční i intelektuální rovině. A především chce předat něco ze vzrušující zkušenosti – někdy spojené s úzkostí a rizikem –, kterou přináší hluboké vztahování se k druhé lidské bytosti. Doufáme, že knihu budou číst třeba i někteří budoucí klienti, především ti, kdo nemají

¹ Protože v českém prostředí je rovněž běžnější hovořit spíše o terapii, terapeutickém výcviku a terapeutické profesi, používáme v dalším textu knihy místo slov „poradce“ a „poradenství“ označení „terapeut“ a „terapie“ (pozn. překl.).

dobrou zkušenost ze setkání s odborníkem, který, ať už kvůli svému temperamentu, či výcviku, se s nimi zdráhal setkat jako s lidskými bytostmi.

Úvodní kapitoly knihy prezentují současný pohled na hlavní teoretické konstrukty přístupu a na nároky kladené na terapeuta ve vztahu k jeho sebeuvědomění a postojům k sobě samému. Poté je čtenář vtažen do přímé náročné práce terapeuta zaměřeného na člověka, se všemi dilematy, které tato práce přináší. Podrobně zkoumáme postoje a dovednosti, především tam, kde podporují terapeutovu schopnost a odvahu vstoupit do vztahové hloubky s jedinci, kteří mohli být předtím vážně zraněni právě ve vztazích, jež se ukázaly jako zrádné a zneužívající. Podstatná část této knihy je věnována zkušenosti z jednoho konkrétního terapeutického vztahu, která je navíc oživena klientčinou ochotou plně se zúčastnit reflexe její poutě terapií. Knihu uzavírají odpovědi obou autorů na otázky, jež jim zpravidla kladou studenti, noví terapeuti, zkušení terapeuti a zvědaví i nepřátelští terapeuti z jiných směrů. S radostí jsme uvítali možnost čelit těmto otázkám, které se mohou tak často objevit na konci vyčerpávajícího workshopu či přednášky, kdy už toužíme odpočinout si u sklenky ginu a toniku.

Doufáme, že čtenáři se budou cítit povzbuzeni, aby přemýšleli o své vlastní terapeutické cestě – ať už jako terapeuti, či klienti –, a možná zachytí něco z oné vzrušující atmosféry, kterou neustále zažíváme, když se snažíme vyjádřit slovy krásu a tajemství setkání člověka s člověkem, jež nazýváme terapií. Je nám samozřejmě jasné, že tento pokus musí selhat, protože jedině poezie ve svém nejbohatším výrazu dokáže opravdově zachytit tajemství a vstoupit do jeho srdce.

1. PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA: AKTUÁLNÍ ZHODNOCENÍ A ZÁKLADNÍ TEORIE

- » Dnešní duch doby
- » Sebepojetí
- » Podmínky ocenění
- » Organismický hodnotící proces
- » Centrum hodnocení
- » Vytváření podmínek růstu

DNEŠNÍ DUCH DOBY

Když se v roce 1988 objevilo první vydání této knihy, zdálo se, že terapie zaměřená na člověka nemá již dobové kultuře co nabídnout. Její důraz na jedinečnost člověka, na potřebu věnovat pozornost procesu a na důvěryhodnost lidského organismu se zdál být na hony vzdálený nenasytné materialistické kultuře. Život většiny obyvatel Velké Británie i jiných rozvinutých zemí byl ovládán motivy zisku, krátkodobými cíli, efektivností technologií a sofistikovanými prostředky kontroly. V dalších letech hybná síla této stále více depersonalizované kultury ještě zintenzivnila. Vyrůstá zde celá generace, která nezná nic jiného než frenetismus brutálně soutěživé společnosti, kde jsou rychlé odpovědi, rychlokvašení odborníci, technické zázraky a dominance trhu považovány za nevyhnutelné pozadí takzvané civilizované existence.

V posledních letech 20. a na začátku 21. století se situace obrátila ještě k horšímu. Po děsivých konfliktech ve Rwandě, Somálsku, Bosně, Kosovu a Čechensku následoval boj proti terorismu, který začal po útoku na Světové obchodní centrum a Pentagon v září 2001. Zoufalá situace v Afghánistánu a Iráku pokračuje, přičemž konflikt mezi Izraelem a představiteli Palestiny zůstává nedořešen. Projevy nespokojenosti v Íránu a Severní Koreji neslibují do budoucna více stability. A pokud by to nestačilo, všude se objevují čím dál hrozivější účinky globálního oteplování a lidskou hloupostí přispívají ke znečištění ovzduší planety i mílovými kroky rostoucí ekonomiky Indie a Číny. Výsledek těchto katastrof má vyvolat paniku a téměř globální pocit bezmoci. V tomto kontextu pak vlády nevyhnutelně rozšiřují svou obrannou politiku a jsou posedlé bezpečnostními, sledovacími a tvrdými prostředky, aby si zajistily přežití. Psychologické klima vzniká tam, kde se nedostává důvěry, úzkost plodí podezření, individuální svobody jsou omezovány

na zájmy korporátních jistot a ohrožené společnosti jsou podstrkována impulzivní řešení narůstajících problémů.

Je těžké si představit ještě nevhodnější prostředí pro přijetí hodnot, na kterých stojí přístup zaměřený na člověka. Současná kultura nedává vysokou hodnotu jedinečnosti člověka a významu jeho subjektivní reality. Není to kultura, jež obdařuje lidskou povahu schopností rozvíjet se k tvůrčímu naplnění vrozeného potenciálu. Rozhodně se nesnaží potvrdit osobní moc každého jedince a nespátřuje největší důležitost v podporování vztahové hloubky mezi rodiči a dětmi, muži a ženami, přáteli a partnery, kolegy na pracovišti či učiteli a studenty. Naopak, je to kultura, která se stala hluboce podezíravou vůči osobní autonomii a pokouší se řídit téměř všechny oblasti mezilidských vztahů. Stále více se náš život stává jakousi řízenou noční můrou. Učitelé se bojí projevit soucit dětem, které mají trápení, zdravotní sestry nemají čas, či dokonce ani úmysl porozumět pacientům a poradci a psychoterapeuti se mnohdy přistihnou, že v duchu odškrťávají paragrafy etických kodexů svých profesních asociací, než se odhodlají odpovédět klientovi se závažným problémem.

Kupodivu však v tomto zjevně nehostinném světě necítíme beznaděj. Naopak, jsme přesvědčeni, že situace je dnes natolik zoufalá, že možná právě dospíváme k rozhodujícím okamžikům, kdy dojde k posunu paradigmatu a svět opět přijde k rozumu. Svým způsobem nás v této naději podporují naši klienti a studenti. Jsou to mnohdy lidé, kteří plně zažili drsnost kulturních sil, jež jsme popsali, a přesto nacházejí v prostředí na člověka zaměřené terapie nový zdroj sil a inspirace. Zejména především poznali – možná poprvé –, co znamená mít pocit vlastní hodnoty a přístup k vlastním myšlenkám a pocitům. S tímto uvědoměním k nim přichází i nová svoboda rozhodovat se a pocit smyslu. Snad největší změnou je pak útek z osamělosti, který přichází se zážitkem hlubokého přijetí od někoho, kdo neklade žádné požadavky, ale jen trvá na tom, aby byli v terapeutické místnosti plně sami sebou.

Čtenář se nemýlí, pokud v posledním komentáři zaznamenal poněkud zanícený tón. Zkušenost prožití a naplnění základních principů přístupu zaměřeného na člověka v našich profesních i osobních životech nám umožňuje chopit se naděje, která pravděpodobně leží za vším zoufalstvím. Když se setkáváme s odmítavým postojem vůči terapii zaměřené na člověka, jenž se ještě stále objevuje na některých akademických místech, nebo když jsme opakovaně svědky pochybně motivovaných prohlášení o kognitivně-behaviorální terapii ve vládních a lékařských kruzích, už nejsme vystrašení. Díky našim klientům a studentům nacházíme denně potvrzení o síle a účinnosti přístupu, který zastáváme. Jsme si vědomi jeho pevných základů, jak v teorii, tak ve výzkumu, a navíc víme něco o potřebné kázni při čekání na proces a o významu připravenosti klienta na terapii. Jsme přesvědčeni, že naše kultura se rychle přibližuje do bodu krize, kdy lidský duch přestane tolerovat složitou situaci, v níž jsme nyní uvázli. A pak, věříme, nastane vhodná chvíle, abychom přijali klíčové koncepce přístupu zaměřeného na člověka a našli v nich zdroj pro celkově pozitivnější a nadějnější způsob, jak se vztahovat k sobě, k druhým a k celému utvořenému řádu. A právě na tyto koncepce se nyní podíváme.

SEBEPOJETÍ

Mezi terapeuty zaměřenými na člověka je hluboce zakořeněna nedůvěra k odbornosti. Aby se stal opravdu efektivním, musí se terapeut zaměřený na člověka naučit nosit svou odbornost jako neviditelný plášť. Od odborníků se očekává, že svou odbornost prokážou, doporučí, co by se mělo udělat, nabídnou autoritativní vedení, či dokonce budou vydávat příkazy. Určitě existují oblasti lidské zkušenosti, kde je taková praxe potřebná a vhodná. Avšak bohužel až příliš mnoho těch, kdo hledají terapeutickou pomoc, strávilo většinu svého života v obklopení lidí, kteří se s devastující nepřiměřeností pasovali na odborníky na řízení života druhých lidí. Výsledkem jsou pak klienti, zoufalí ze své neschopnosti naplnit očekávání druhých, ať už to jsou rodiče, učitelé, kolegové, nebo takzvaní přátelé, a nemající žádný pocit sebeúcty a osobní hodnoty. Navzdory tomu, navzdory poškození, které utrpěli v rukou těch, kdo se pokoušeli řídit jejich životy za ně, přicházejí tito lidé za terapeutem a znovu hledají dalšího odborníka, který jim řekne, co mají dělat. Terapeuti zaměřeni na člověka akceptují a chápou tuto zoufalou potřebu vnější autority, ale zároveň učiní vše pro to, aby neupadli do pastí takové role. Kdyby tak učinili, popřeli by ústřední předpoklad svého přístupu. Klientovi můžeme důvěřovat, že nalezne svou cestu vpřed, pokud terapeut dokáže být takovým společníkem, který je schopen podporovat vztah, kde se může klient začít, jakkoli zkusmo, cítit bezpečně a prožívat první náznaky sebepřijetí. Odpor vůči tomuto procesu je někdy hrozivý. Minulí i současní hodnotící „odborníci“ v životě klienta byli a jsou nesmírně destruktivní, a on sám má proto o sobě nízké mínění. Postupné odhalování klientova *sebeпоjetí*, čili jeho pojmové konstrukce o sobě, o svém Já (ať už je jakkoli slabě vyjádřené), může být pro naslouchajícího krajně trýznivé. Teprve tímto odhalováním se v plné míře zjevuje jedincovo sebeodmítnutí. Pro terapeutovu víru v klienta i ve vlastní schopnost stát se spolehlivým společníkem v terapeutickém procesu to představuje tvrdou zkoušku.

Krátká ukázka v rámečku 1.1 zachycuje smutný a téměř nezadržitelný vývoj sebeпоjetí, který pak podkopává vše, co člověk dělá nebo čím se snaží být. Je v něm pocit bezcennosti a odsouzení k odmítnutí a neschválení. Jakmile se jednou takové sebeпоjetí zvnitřní, člověk má tendenci jej posilovat. Základní princip přístupu zaměřeného na člověka totiž říká, že naše chování je do značné míry obrazem toho, co si vlastně o sobě a o světě, který obýváme, myslíme. To, co děláme, je v podstatě odrazem toho, jak se hodnotíme. Pokud jsme dospěli k závěru, že jsme neschopní, bezcenní a nepřijatelní, je víc než pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, jenž potvrdí platnost takového hodnocení. Šance získat úctu a přijetí tak časem neustále slábnou.

Rámeček 1.1 Vývoj nízkého sebeпоjetí

Klientka: Nepamatuji se, že by mě kdy rodiče za něco pochválili. Vždy měli vůči mně nějakou výhradu. Matka mi neustále vyčítala nepořádnost a lehkomyšlnost. Otec mi vždy říkal, že jsem hloupá. Když jsem dostala šest jedniček, řekl, že je pro mě typické, že se mi daří ve špatných předmětech.

Terapeut: Jako byste v jejich očích nemohla udělat nikdy nic správně bez ohledu na to, jak jste se snažila či jakkoli úspěšná jste byla.

- Klientka:* Moji přátelé byli stejní. Navázeli se do mě kvůli mému vzhledu a říkali mi, že jsem uhrovitej šprt. Chtělo se mi chodit kanálem, aby mě nikdo neviděl.
- Terapeut:* Cítila jste se tak mizerně, že byste nejraději byla neviditelná.
- Klientka:* A to ne jen v minulosti. Pořád je to stejné. Můj manžel nikdy neschválí, co udělám, a teď i moje dcera říká, že se kvůli mně stydí vodit k nám svoje přátele. Zdá se, že jsem úplně nanic. Bylo by lepší, kdybych jednoduše zmizela.

PODMÍNKY OCENĚNÍ

Odmítnutí a neschválení, jež mnoho lidí zažívá, není naštěstí nikdy tak úplně zničující. Zachovávají si alespoň kousičky sebeúcty, i když se mohou zdát tak křehké, že strach z konečného zatracení nikdy není daleko. Jako by žili podle nějaké právní dohody, a pokud jen jednou šlápnu vedle, dopadne na ně celá tíha zákona. Usilují proto ze všech sil o to udržet si hlavu nad vodou. Snaží se dělat všechno to a být vším tím, co jim zaručí uznání, a vyhýbají se či potlačují takové myšlenky, pocity nebo činnosti, o kterých vědí, že by přinesly nepříznivé hodnocení. Pocit vlastní hodnoty je v jejich očích i v očích těch, kdo jsou pro ně důležití, podmíněn získáním uznání a vyhnutím se nesouhlasu. To znamená, že rozsah jejich chování je značně omezený, protože se mohou chovat jedinečným způsobem, který je přijatelný pro druhé. Jsou obětmi *podmínek ocenění*, jež jim uložili druzí lidé. Jejich potřeba pozitivního uznání je však tak velká, že raději přijali tuto svěrací kazajku, než by riskovali odmítnutí kvůli tomu, že překročili podmínky stanovené pro přijatelnost.

Někdy se však situace dostane do bodu, že už déle nemohou hrát tuto smlouvenou hru. Pak se mohou uskutečnit i jejich nejhorší obavy, protože opravdu zažívají nesouhlas a narůstající odmítání ze strany druhých lidí (viz rámeček 1.2).

Rámeček 1.2 Podmínky ocenění

- Klientka:* Zprvu šlo vše dobře. Věděla jsem, že obdivuje mé břitké konverzační schopnosti a to, jak se oblékám. Líbilo se mu také, jak jsem ho milovala. Když přišel domů, zvykla jsem si s ním chvíli poklábosit a dala jsem si záležet, abych byla vždy dobře naladěná i po náročném dni v práci.
- Terapeut:* Věděla jste, jak si získat jeho uznání, a ráda jste plnila potřebné podmínky.
- Klientka:* Ano, ale to se změnilo, když jsem otěhotněla. Chtěla jsem si povídat o děťátku, zdálo se však, že ho to nezajímá. Očividně se mu nelíbilo, co se dělo s mojí postavou, a byla jsem tak unavená, že jsem neměla energii na takový způsob milování, jaký chtěl. Byl čím dál víc rozladěný a já nešťastnější.
- Terapeut:* Již jste nebyla přijatelná pro něj ani pro sebe.

ORGANISMICKÝ HODNOTÍCÍ PROCES

Carl Rogers byl přesvědčen, že existuje jediná motivační síla, která určuje vývoj lidských bytostí. Nazval ji *aktualizační tendencí*. Je to právě aktualizační tendence, jež navzdory veškeré opozici a překážkám zajistí, aby jedinec pokračoval v úsilí růst k nejlepšímu možnému naplnění svého potenciálu. Těm, kdo měli štěstí a vyrůstali v milujícím a podporujícím prostředí, se dostalo důležitého posílení, které jim zaručí potravu v podobě aktualizační tendence. Ujistí se též ve své schopnosti důvěřovat vlastním myšlenkám a pocitům a rozhodovat se v souladu s vlastními vjemy a touhami. Jejich *organismický hodnotící proces*, abychom použili Rogersovu terminologii, bude v pořádku a umožní jim procházet životem s pocitem uspokojení a naplnění.

Ti, kdo neměli dostatek štěstí v podobě podporujících vztahů a kteří naopak trpěli pod tíhou *podmínek ocenění* a hrozby trestu, záhy zjistí, že mají nesmírnou *potřebu pozitivního přijetí*. Tato potřeba je v nás tak velká, že její uspokojení nezdědka dostane přednost před voláním aktualizační tendence. Ve výsledku pak dochází ke značnému zmatení organismického hodnotícího procesu (viz rámeček 1.3). Tento konflikt mezi zoufalou potřebou souhlasu a moudrostí vlastního organismického hodnotícího procesu leží u kořenů mnohých potíží a často vede k vnitřní nejistotě, která oslabuje sebedůvěru a znesnadňuje efektivní rozhodování.

Rámeček 1.3 První zmatení organismického hodnotícího procesu

- Dítě:* [Spadne a rozbije si koleno: s pláčem běží za mámou, aby ho utěšila.]
Matka: Co to vyvádíš. Nebreč a nebuď jak malé dítě. Vždyť to sotva krvácí.
Dítě: [Uvažuje: Spadnout je hloupé; plakat se nemá; neměl bych chtít máminu podporu, ale potřebuji ji. Ale mně bylo do pláče; chtěl jsem se k mámě přitulit: já jsem nevyváděl. Nevím, co mám dělat. Komu mám důvěřovat? Chci, aby mě máma měla ráda, ale chci plakat.]

Ztráta důvěry v organismický hodnotící proces a ztráta kontaktu s aktualizační tendencí, která jej informuje, může mít za následek vytvoření takového sebezpojetí, kdy člověk bude nucen potlačit a popřít veškeré pohnutky, jež vycházejí z jeho nehlubších odpovědí na zážitky. Člověk, jemuž například neustále opakovali, že je nesprávný a destruktivní cítit se sklíčeně, může dospět do bodu, kde si bude sám říkat: „Jsem člověk, který není nikdy sklíčený“, nebo právě tak katastroficky: „Jsem člověk, který si zaslouží trest, protože se neustále cítím mizerně.“ V prvním případě byly náznaky deprese vytěsňené z vědomí, zatímco v druhém případě jsou příčinou sebeodsouzení a pocitů viny. V obou případech je výsledné sebezpojetí na hony vzdálené jakémukoli pocitu důvěry ve spolehlivost organismického hodnotícího procesu jako vodítka k přímému a neomezenému hodnocení zážitku. K jednomu z nejděčnějších momentů v terapeutickém procesu dochází, když klient objevuje nebo znovuobjevuje spolehlivost svého organismického hodnotícího procesu, jakkoli dočasná nebo částečná bude (viz rámeček 1.4). Takový moment může značně posílit terapeutovu víru v klientovu schopnost nacházet svou vlastní cestu vpřed. Poukazuje také na nezdolnost aktualizační tendence a schopnost přestat, navzdory všemu,

veškeré překážky a dosáhnout zdravého fungování. Na nejhlubší úrovni by se zdálo, že touha stát se něčím víc, než právě jsme, nikdy zcela nevyhasne.

Rámeček 1.4 Obnovení organismického hodnotícího procesu

Klient: Cítím se velmi smutný, ten pocit mě zahlcuje.

Terapeut: Jako byste neměl jinou možnost než se poddat tomu smutku.

Klient: To zní tak děsivě – jako bych měl ztratit kontrolu. Ale já nikdy nad sebou neztrácím kontrolu. [*Náhle propukne v pláč.*]

Terapeut: Vaše slzy za vás hovoří.

Klient: Ale velcí kluci přece nebrečí?

Terapeut: Znamená to, že se za své slzy stydíte?

Klient: [*dlouhá pauza*] Ne... poprvé po letech mám pocit, že jsem v kontaktu sám se sebou... Je v pořádku plakat.

Bylo by neúplné opustit v tomto bodě pojednání o organismickém hodnotícím procesu. Lidské bytosti, protože jsou ze své podstaty vztahové bytosti, jsou během svého života hluboce ovlivňované nejen reakcemi významných druhých lidí, ale také společenskými a kulturními normami prostředí, v němž vyrůstají. Organismický hodnotící proces je nevyhnutelně ovlivněn i těmito normami. Dokonce je jimi prostoupen tak, že někdy zabírají, aby se jedinec choval způsobem, který by mohl být neuvážený, či dokonce sebedestruktivní. Tento jev jsme nazvali termínem *sociální mediace*. Pro terapeuta je důležitým faktorem, když se setkává s klientem, který se snaží rozhodnout se o své další cestě ve světle pobídek svého organismického hodnotícího procesu. Odpověď na tyto pobídky – které se zdají požadovat růst za každou cenu – může naopak vyžadovat zmírňující účinek sociální mediace, aby se předešlo katastrofě. Aktualizační tendence a organismický hodnotící proces někdy potřebují, aby se milosrdné přibrzdění prostřednictvím působení sociální mediace postaralo o to, že klient poslechne hlas, který mu našeptává, že v daném případě a v danou chvíli je rozumnější neuposlechnout hlas růstu. To samozřejmě nepopírá, že normy společnosti nebo dominantní kultury velmi často spíše ztěžují fungování organismického hodnotícího procesu, než aby ho podporovaly a zesilovaly. Není snadné rozlišovat mezi sociální mediací jako milosrdnou brzdou a sociálním podmiňováním jako nástrojem všepřonikajících podmínek ocenění, které potlačují tvořivost, oslabují důvěru a odsuzují lidi k polovičatému životu. Podrobnějšímu vysvětlení tohoto i dalších složitých témat, jež vychází z posledních novinek v teorii přístupu zaměřeného na člověka, a jejich vlivu na aktualizací proces se bude věnovat další kapitola.

CENTRUM HODNOCENÍ

Člověk, jenž nemá to štěstí a je obklopen lidmi, kteří jsou ostře kritičtí a hodnotící, se bude muset uchýlit k různým strategiím, aby dosáhl trochy uznání a pozitivního přijetí. Ve většině případů to bude mít za následek postupné odcizení se organismickému