

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta



PRÍSTUP ZAMERANÝ NA ČLOVEKA

Vysokoškolské učebné texty

Beata Gajdošová

Košice 2013

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta

KATEDRA PEDAGOGICKEJ PSYCHOLÓGIE A PSYCHOLÓGIE ZDRAVIA



© 2013 Beata Gajdošová

Názov: **Prístup zameraný na človeka**

Počet strán: 105

Recenzenti:

doc. PhDr. Stanislav Hvozdiák, CSc.

PhDr. Anna Jenčová, PhD.

Elektronický vysokoškolský učebný text pre Filozofickú fakultu UPJŠ v Košiciach.

Za odbornú a jazykovú stránku tohto vysokoškolského textu zodpovedá autorka.

Rukopis neprešiel redakčnou ani jazykovou úpravou.

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Umiestnenie: <http://www.upjs.sk/pracoviska/univerzitna-kniznica/e-publikacia/#ff>

Dostupné od: 08.02.2013

ISBN 978-80-8152-002-0

OBSAH

Úvod	5
------	---

TEORETICKÁ ČASŤ

1. Súčasná psychoterapia, miesto terapie zameranej na klienta v rámci humanistickej psychoterapie	7
2. Základná charakteristika terapie zameranej na klienta	9
3. Carl Random Rogers	11
4. Vývoj a periodizácia smeru	20
5. Teória terapie zameranej na klienta	23
5.1. Teória osobnosti, teória self	23
5.2. Teória terapie a terapeutickkej zmeny	32
5.2.1. Nevyhnutné a dostačujúce podmienky	32
5.2.2. Psychoterapeutický proces, etapy, fázy, zmeny v terapii	45
5.3. Teória plne fungujúceho človeka	54
5.4. Teória medziľudských vzťahov	56
6. Skupinové procesy a encountrové skupiny	57

APLIKAČNÁ ČASŤ

7. Aplikácia prístupu zameraného na človeka v školskom prostredí	65
7.1. Aplikácia prístupu zameraného na človeka vo výchovnom vzdelávacom procese	65
7.2. Preterapia	71

PRAKTICKÁ ČASŤ

8. Etické problémy	73
--------------------	----

8.1. Etický kódex	73
8.2. Práca s etickou problematikou ako súčasť práce poradcu	78
9. Interview	79
10. Kazuistika	84
Literatúra	100

ÚVOD

Nedá sa byť v kontakte s prístupom orientovaným na človeka a nebyť ním ovplyvnený. Carl Ransom Rogers bol a je vnímaný aj v súčasnosti ako jeden z najvplyvnejších psychológov 20. storočia (Cook, et al., 2009). Ako prvý psychológ bol počas svojho života odmenený Americkou psychologickou asociáciou dvakrát; v roku 1957 za prínos vo výskume na poli psychoterapie a v roku 1973 za význačný profesionálny prínos. Vyvinul vlastný psychoterapeutický prístup, terapiu zameranú na klienta, kde na rozdiel od existujúcich psychoterapeutických prístupov má liečivú silu samotný vzťah medzi klientom a terapeutom a nie aplikujúca metóda. Rogers a jeho spolupracovníci boli prví, ktorí nahrali, prepísali a publikovali kompletne prípady terapeutických rozhovorov a spustili systematický výskum na poli psychoterapie. Použitím pojmu klient namiesto pacient s hľadaním zdrojov zmeny vo vnútri človeka vytvoril nemedicínsky model pomoci ako súčasť pomáhajúcich profesií (Capuzzi, Gross, 2001). Rogersom vytvorená teória self je teóriou, ktorá je vkladaná do mnohých súčasných textov psychológie (Cloninger, 2003; Feist, Feist, 2001; Ryckman, 2004).

Rogers radikálne ovplyvnil chápanie a poslanie psychoterapie; hlavne chápanie vzťahu medzi terapeutom a klientom. Vníma klienta ako toho, kto má v sebe potenciál zmeny, sily podporujúce rozširovanie a rast a najlepšie rozumie svojmu vnútornému svetu. Terapeut, poradca je ten, ktorý sa snaží vytvoriť prostredníctvom vzťahu bezpečné prostredie pre zmenu klienta, pre možnosť prejavovania sa vnútorným silám rastu a zrenia sídliacich v každom človeku. Bezpečné prostredie, tzn. samotný terapeutický vzťah porozumenia, bezpodmienkového prijatia a vnútornej harmónie terapeuta, ak je takto vnímaný aj klientom, je liečivý a je prostriedkom zmeny osobnosti klienta.

Myšlienky a princípy aplikované v psychoterapeutickom procese už počas svojho života rozširuje Rogers aj na iné ako terapeutické vzťahy, známe ako ako Prístup zameraný na človeka. Našli svoju odozvu v procese výchovy a vzdelávania, v partnerských vzťahoch, v manažmente. Za snahu aplikovať myšlienky úcty a rešpektu na riešenie sporov medzi veľmocami, za svoje dlhodobé aktivity v smere ľudskosti a svetového mieru, bol v roku 1987 Carl Rogers navrhnutý na Nobelovu cenu mieru.

V súčasnosti existuje okolo 200 organizácií po celom svete, hlásiacich sa k princípom rogersovskej psychoterapie. Zastrešujúcou organizáciou, založenou na 4. medzinárodnej konferencii Na klienta (človeka) zameranej a experienciálnej psychoterapie a poradenstva v Portugalsku v roku 1997, sa stáva Svetová organizácia na človeka zameranej a experienciálnej psychoterapie a poradenstva, WAPCEPS. V roku 2001 zakladá táto organizácia aj svoj časopis, ktorý sa stáva leadrom spomedzi existujúcich cca 50 časopisov prezentujúcich jej súčasný výskum, históriu, súčasnosť, aj perspektívy v medzinárodných intenciách. V slovenských podmienkach sa tento smer kultivuje v oficiálnom PCA inštitúte ISTER (Person-Centered Approach Institute Ister) v Bratislave pod odbornou záštitou Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti.

Učenie C. R. Rogersa nám ponúka vnímanie vnútorného prežívania človeka ako procesu. Učí nás úcte a dôvere k sebe samému, svojmu prežívaniu, svojim pocitom, myšlienkam, svojmu vnútornému svetu. Podporuje v nás vieru v jedinečnosť nás a aj druhých,

na druhej strane umožňuje vytvorenie blízkosti, porozumenia a rešpektu sveta druhého. V svojej jednoduchosti je prístup až bazálny a súčasne paradoxne zložitý. Nie je totižto bežné, že denne zažívame bezpodmienkovosť prijatia druhými, úprimnú snahu nám porozumieť empatiou, nefalšovanosť a úprimnosť vo vzťahoch. Skúsme si dať šancu k zmene, k procesu stávania sa človekom, rešpektovaniu klasických ľudských hodnôt.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Capuzzi, D., Gross, D. R.: Introduction to the counseling profession (3rd eds.). Needham, Heights, 2001, MA: Allyn & Bacon.
- Cloninger, S. C.: Theories of personality. Understanding persons. Upper Saddle River, 2003, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Cook, J. M., Biyanova, T., Coyne, J. C.: Influential psychotherapy figures, authors, and books: an internet survey of over 2000 psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2009, Vol. 46, No. 1, 42–51.
- Feist, J., Feist, G. J.: Theories of personality (5th ed.). Boston: McGraw-Hill, 2001.
- Ryckman, R. M.: Theories of personality (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 2004.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. SÚČASNÁ PSYCHOTERAPIA, MIESTO TERAPIE ZAMERANEJ NA KLIENTA V RÁMCI HUMANISTICKEJ PSYCHOTERAPIE

Ak by sme sa pozreli na stav súčasnej psychoterapie, mohli by sme si všimnúť dva základné trendy: snahu existujúcich psychoterapeutických prístupov jedinečne sa presadiť, s procesom vznikania nových psychoterapeutických prístupov, **divergentný proces** a na druhej strane **konvergentný proces**, snahu o hľadanie prienikov, spájania, zjednodušovania, hľadania spoločných prvkov v psychoterapii, smerujúcej k vytvoreniu jednej všeobecnej psychoterapie.

V snahe zorientovať sa v stále vzrastajúcom počte (v súčasnosti existuje viac ako 400 psychoterapeutických smerov) psychoterapeutických prístupov - **divergentný proces**, tradične hovoríme o **troch teoretických blokoch psychoterapie**:

- psychodynamické prístupy
- kognitívno-behaviorálne prístupy
- humanisticko-existenciálne prístupy

Psychodynamické prístupy sa v svojej podstate opierajú o myšlienky a odkaz psychoanalýzy, hoci v súčasnosti v menej rigidnom modernejšom ponímaní.

Kognitívno-behaviorálne prístupy nachádzajú svoje možnosti v preferencii zmeny jednak na úrovni správania, ako aj v kognitívnej sfére.

Humanisticko-existenciálne prístupy v súčasnosti predstavujú súbor relatívne nezávislých psychoterapeutických smerovaní. Patrí tu napr. terapia zameraná na klienta, gestalt terapia, na emócie (procesovo-experenciálna) terapia, existenciálne prístupy, napr. logoterapia, alebo eklektickejšie existenciálne prístupy, napr. Yaloma (Timuľák, 2006). Tieto prúdy spája humanistický filozofický základ.

Terapia zameraná na klienta, tak ako aj ostatné smerovania humanisticko-existenciálneho prúdu, nesie v sebe uznávanie a rešpektovanie následných prvkov humanistickej psychológie a filozofie:

- **noetizmu** - akcentovaná je ľudská subjektivita a skúsenosť
- **fenomenologického prístupu** – správanie človeka je vnímané ako reakcia na osobne prežívanú realitu (Merry, 2004)
- **optimistického pohľadu** – ľudskej bytosti je možné a priori dôverovať, lebo jej založenie je pozitívne v smere základnej sociálnosti, pohybu vpred, racionality a realistikosti
- **vitalistického hľadiska** – základnou charakteristikou neživej aj živej prírody je tendencia k rastu, rozvoju a naplňovaniu pozitívnych možností smerom k zdokonaľovaniu, diferenciacii, integrácii

- **východných filozofií, taoizmu** - intuícia, vhl'ad a pochopenie sú alternatívnymi cestami prežívania prostredníctvom zážitkov komplexnosti a celosti a nezasahovania do dejov
- **existenciálnej filozofie a psychológie** - zmeny a vývin sú nástrojmi naplňovania dopredu daných možností, človek je spolutvorcom samého seba so schopnosťou poznať a rozlišovať, s možnosťou uvedomelej slobodnej voľby a zodpovednosti (Merry, 2004)

Ukážkou **konvergentných procesov** v zmysle snahy o hľadanie čo najefektívnejších foriem psychoterapeutickej pomoci, spájania, hľadania spoločných fungujúcich prvkov v psychoterapii, sú tzv. **technický eklekticismus, teoretická integrácia a trend jednotnej všeobecnej psychoterapie** (Timuľák, 2006).

Technický eklekticismus je spájanie, kombinácia používaných metód v praktickom psychoterapeutickom procese v závislosti od problému klienta a v závislosti od jeho potrieb, požiadaviek, poprípade osobných dispozícií bez stotožňovania sa s teóriami, z ktorých tieto metódy vzišli. Snahou technického eklekticismu je zlepšenie schopnosti zvoliť najlepšiu liečbu pre konkrétneho človeka s konkrétnym problémom. Vychádza sa z údajov, zo skúseností v minulosti ohľadom intervencií u osôb s podobnými problémami. Príkladom môže byť multimodálna terapia Arnolda A. Lazarusa, ktorá pracuje s mechanizmami zmeny v modalitách správania, emočných prejavov, vnímania, poznávacích procesov, interpersonálnych vzťahov a biologických faktorov, jedinečne fungujúcich u každého jednotlivca (Prochaska, Norcross, 1999).

Teoretická integrácia sa snaží o prepojenia už existujúcich psychoterapeutických smerov za účelom vytvorenia teoretického rámca, ktorý spája najlepšie časti viacerých prístupov vo viere, že výsledok bude kvalitnejší než jednotlivé teórie zvlášť. Snaží sa o prepojenie buď dvoch alebo viacerých teoretických systémov, teórií spolu s jednotlivými technikami a následnou transformáciou a asimilovaním do nového konceptu, procesom tzv. asimilačnej integrácie (napr. 70 roky najpopulárnejšia kombinácia psychoanalyticko-behaviorálna, 80 a 90 roky – kombinácia ostatných psychoterapeutických smerov s kognitívnymi teóriami, napr. kognitívno-behaviorálna, humanisticko-kognitívna teória). Príkladom teoretickej integrácie je napr. Integratívna psychodynamicko-behaviorálna terapia Paula L. Wachtela, ktorý sa pozerá na problém z uhla pohľadu hlbinej psychológie, ako aj behaviorizmu, kde formou dynamickej desenzibilizácie kombinuje prvky protipodmieňovania behaviorálnej terapie s predstavami, ktoré vychádzajú z psychodynamickej interpretácie (Prochaska, Norcross, 1999).

Systematickým vytváraním transteoretických rámcov je napr. transteoretický prístup Norcrossa a Prochasky, ktorý popisuje procesy, štádiá zmeny v psychoterapii ako takej za účelom vytvorenia tzv. **psychoterapie vyššieho rádu** (Vymětal, et al., 2004).

Myšlienkou vytvorenia spoločného jadra, základných a spoločných faktorov, tzv. nešpecifických premenných je tvrdenie, že rôzne teoretické prístupy majú spoločný základ,

prvky, ktoré sú spoločné pre všetky psychoterapie, ktoré súvisia s efektom psychoterapie a sú základom myšlienky tzv. **jednotnej všeobecnej psychologickkej terapie** (Grawe, 2004). Medzi najčastejšie uvádzané spoločné prvky zaraďujeme napr. pozitívne očakávanie, terapeutický vzťah, samotné koncentrované venovanie pozornosti a pod. Na tejto úrovni prístup zameraný na človeka je ten, ktorý ponúka k výpočtu najefektívnejšie fungujúcich agensov všeobecnej psychologickkej terapie práve vzťah medzi klientom a terapeutom, ktorý tvorí cca 30% z celkovej úspešnosti v rámci terapeutických intervencií (Cain, Seeman, 2006).

Terapia zameraná na klienta patrí do vetvy humanisticko – existenciálnych prístupov. S humanistickou psychoterapiou ho spájajú filozofické východiská a princípy. V podstatnej miere však prispieva aj k porozumeniu modelu všeobecnej psychoterapie podrobným preskúmaním psychoterapeutického vzťahu - všeobecného faktora, ktorý prispieva k zvyšovaniu efektivity všetkých psychoterapeutických prístupov.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.
Grawe, K.: Psychological therapy. Gooitingen:Hogrefe\$Huber Publ. 2004.
Merry, T.: Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka. Bratislava, Ikar 2004.
Prochaska, J. O., Norcross, J. C.: Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi. Praha, Grada1999.
Timuľák, L.: Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Integrativní rámec. Praha, Portál 2006.
Vymětal, J. a kol.: Obecná psychoterapie. 2.vyd. Praha, Grada 2004.

2. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA TERAPIE ZAMERANEJ NA KLIENTA

Terapia zameraná na klienta znamenala v dobe jej vzniku, v 40 rokoch 20 storočia, znamenala úplne novú paradigmu práce psychoterapeuta, poradcu s klientom. Spočívala a spočíva v dôraze na aktívneho činiteľa zmeny, ktorým je klient, jeho zdroje a nie odborník, poradca, ako je to v iných smeroch. Tým sa presunula moc a zároveň aj zodpovednosť za uzdravný proces z terapeuta na klienta v spolupráci s terapeutom. Potenciál rastu človeka je podľa tohto prístupu aktivovaný prostredníctvom vzťahu medzi klientom a terapeutom, nie metódy, vzťah slúži ako liečebný katalyzátor. V tomto dôvernóm vzťahu klienta s terapeutom, kedy terapeut je čo najviac sám sebou, vytvára nehodnotiace, prijímacie prostredie, má snahu porozumieť a klient vníma tieto atribúty, sa uvoľňuje rastový potenciál klienta a vplyvom jeho vnútorných zdrojov síl sa organizmus začína rozvíjať pozitívnym smerom. Terapeut dôveruje v liečivý potenciál človeka.

Povahu a podstatu ľudí vníma terapia zameraná na klienta nasledovne (Bozarth, Brodleyová in Mearns, Thorne, 1997, s. 31-33.):

- **Ľudská povaha je v svojej podstate konštruktívna, nie deštruktívna** (toto tvrdenie vyvoláva kritické námietky, že prístup zameraný na človeka je príliš optimistický alebo naivný a neberie dostatočnú v úvahu tienistú, tmavú stránku ľudskej duše. Terapeut zameraný na človeka vidí deštruktívne správanie a pocity ako prejavy človeka, ktorý je od prírody v podstate konštruktívny, len funguje v nepriaznivých

podmienkach. Agresia a deštruktívnosť sú vnímané ako zdroj, ktorý človek vnáša do hry, ak je jeho túžba rásť zastavená, prípadne je ohrozená jeho samotná existencia)

- **Ľudská povaha je v zásade spoločenská** (ľudské bytosti sa od prírody vzájomne chránia, starajú sa o seba, súcítia a rozumejú si)
- **Základnou ľudskou potrebou je sebaúcta** (terapeut sa snaží nenarušiť pocit autonómie, vlastných zdrojov a sebaúcty človeka)
- **Ľudské bytosti sú v zásade motivované ísť za pravdou** (majú vlastnú vedeckú povahu, ktorá chce odhaliť realitu vo všetkých situáciách, a nechcú hľadať únik v sebaklame).

Presvedčenia ovplyvňujúce správanie terapeuta a jeho postoje ku klientovi (Bozarth, Brodleyová in Mearns, Thorne, 1997, s. 31-33.):

- Ak chceme človeku porozumieť, musíme sa **snažiť uchopiť jeho spôsob vnímania reality**, musíme mu porozumieť empaticky. To, čo človek vníma, je hlavný determinant jeho osobného prežívania a správania
- **Jedinec predstavuje** pre terapeuta **primárne hľadisko**, a to aj pri facilitovaní skupiny, podpore zlepšenia vzťahov v rodine alebo v organizácii
- **Viera v koncepciu celého človeka** umožní terapeutovi vyhnúť sa nebezpečiu, že bude brať do úvahy len jednu časť klienta a jeho prežívanie. Zdôrazňuje tiež vedomie, že ľudia rastú a menia sa a postupne zo seba stále viac objavujú a odhaľujú. Preto je tu priestor pre toleranciu a trpezlivosť. Mať vzťah s človekom v prítomnosti tiež znamená mať vzťah k jeho minulosti a budúcnosti
- **Ľudia sa snažia rásť a chrániť sa najlepšie, ako vedia**, v rámci vnútorných a vonkajších okolností, existujúcich v danom čase. To znamená, že terapeut má dôverovať klientovej túžbe konať čo najlepšie, ako dokáže, aj keď výsledné správanie môže byť z iného pohľadu chápané ako zlé, nesprávne alebo pomýlené. Toto tvrdenie poukazuje na dôležitosť odmietnutia moci a autority nad druhými ľuďmi. Pre terapeuta z toho vyplýva venovať neustálu pozornosť možnej nerovnováhe medzi ním a klientom a snaha ju vyrovnávať. Najlepším znalcom klientovho života je klient sám.

Cain (2006) uvádza **prínosy zástancov terapie zameranej na klienta**:

- zdôrazňujú centrálnu úlohu a dôležitosť samého poradenského vzťahu ako **významného faktora v podporovaní zmeny self**
- opisujú človeka ako **plného možností** a smerujúceho k **aktualizácii svojho potenciálu**
- rozvíjajú a zdôrazňujú hlavnú úlohu počúvania a **empatie** v poradenstve a iných vzťahoch
- používajú pojem klient namiesto **pacient**, čím sa dáva najavo rešpekt voči osobe hľadajúcej pomoc a uznáva sa jej dôstojnosť
- prvý raz sa **nahrávajú poradenské interview** a záznamy používajú na učenie sa o poradenskom procese
- zapájajú sa do vedeckého **výskumu** a podporujú v tom aj iných

- vytvárajú demokratickejší poradenský proces a povzbudzujú nepsychológov a nelekárov aby sa stali poradcami

Rogers hlavné myšlienky terapie zameranej na klienta rozvíja v teóriách: teórii osobnosti, teórii terapie, teórii plne fungujúceho človeka a v teórii interpersonálnych vzťahov.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.
Mearns, D., Thorne, B.: Poradenstvo zamerané na človeka v praxi. Bratislava, PedF UK 1997.

3. CARL RANDOM ROGERS

Terapia zameraná na klienta v jej širšej aplikácii vo forme prístupu zameraného na človeka sa spája s menom Carla Randoma Rogersa (1902-1987). Ak si všimneme Rogersov život, je životom zmien, hľadania alternatív a takého priestoru, ktorý mu umožnil čo najslobodnejšie sa myšlienково pohybovať a formovať.

Jeho myšlienky sa vytvárali postupne na základe jeho skúseností z rodiny (prekonanie negatívneho pohľadu na človeka), na základe jeho štúdií (možností napr. absolvovať semináre bez dopredu daného obsahového naplnenia), na základe stretnutí s ľuďmi, na základe praktického pôsobenia a a skúseností práce s deťmi a ich rodičmi. Až dodatočne sa našli prepojenia jeho skúsenostného učenia s myšlienkami filozofov.

Za najvýraznejšie osobnosti z oblasti psychológie, ktoré ovplyvnili spôsob jeho myslenia, sám považuje a spomína Otta Ranka, jeho myšlienku zodpovednosti klienta a jeho vklad do terapeutického vzťahu, Jessie Taflovú s myšlienkou časovej prítomnosti a akceptácie seba aj klienta a ich hraníc, Donalda Snygga a Arthura Combsa pri formovaní dôrazu na jedinečné subjektívne prežívanie jedinca (Šiffelová, 2010). Takže keď v roku 1940 na prednáške v Minesote a v roku 1942 v svojej knihe *Counseling and Psychotherapy* prezentoval svoje skúsenostné poznania a myšlienky, ktoré vyvolali kontroverziu, polemiky a údiv vedeckej verejnosti, porozumel, že môže svetu ponúknuť svoje nové videnia pohľadu na človeka, jeho potenciál, možnosť zmeny a zrejme aj novú filozofiu chápania poradenského procesu, miesta poradcu a klienta v ňom.

Rogers v knihe *On becoming a Person: A Therapists' View of Psychotherapy*, vydanej v roku 1961, uvádza svoj životopis, náhľady na svoje chápanie sveta, ako aj niektoré myšlienky terapie zameranej na klienta osobne svojím nezameniteľným spôsobom a rukopisom (Rogers, 1996).

„Toto som ja“

Vývoj mojich odborných názorov a osobnej filozofie

V tejto kapitole uvádzam dve veľmi osobné prednášky. Pred piatimi rokmi ma požiadali, aby som poslucháčom najvyššieho ročníka Brandeisovej univerzity neobjasňoval svoje názory na psychoterapiu, ale predstavil samého seba. – Ako som prišiel k svojim

názorom? Ako som sa stal takým, akým som? Považoval som to za veľmi podnetné pozvanie a snažil som sa vyhovieť požiadavke študentov. S podobnou požiadavkou prišiel za mnou aj výbor Únie študentov vo Wisconsinse. Chceli, aby som u nich vystúpil v rámci cyklu „Posledná prednáška“, v ktorej profesor hovorí dosť osobne o sebe samom. (Je zaujímavé, že v našom školskom systéme sa predpokladá, že profesor môže odhaliť niečo zo seba len za veľmi extrémnych podmienok). V tejto wisconsinskej prednáške som hovoril o svojich osobných poznatkoch a objavoch, ktoré majú pre mňa význam. V nasledujúcej kapitole sú uvedené obe tieto vystúpenia. Snažil som sa pritom zachovať ich neformálny ráz, aký mali pôvodne.

Reakcia na obidve tieto prednášky mi ukázala, aký majú ľudia hlad po osobných veciach, ako veľmi chcú vedieť niečo o človeku, ktorý im prednáša alebo ich učí. Túto kapitolu som zaradil ako prvú v nádeji, že poskytne nejaké informácie o mne a tak lepšie osvetlí súvislosti a význam kapitol, ktoré nasledujú za ňou.

Ako ma informovali, v tejto prednáške sa odo mňa očakáva, aby som hovoril na tému: „Toto som ja“. Mám rozličné pocity v súvislosti s takýmto pozvaním, ale jeden z nich, ktorý by som tu rád spomenul, je, že sa cítim byť poctený a polichotený tým, že nejaká skupina ľudí chce vedieť, kto som ja. Ubezpečujem vás, že je to jedinečné a podnetné pozvanie a že sa pokúsím dať na túto úprimnú otázku tak úprimnú odpoveď, akej som len schopný.

Takže, kto som? Som psychológ, ktorého prvotným záujmom bola po mnohých rokoch psychoterapia. Čo to znamená? Nechcem vás unavovať dlhým výpočtom toho, čo robím, ale rád by som uviedol niekoľko odstavov z úvodu k mojej knihe „Terapia zameraná na klienta“ (Client-Centered Therapy). Chcel som u učiteľa vzbudiť záujem o obsah tejto knihy a napísal som toto: „O čom je táto kniha? Dovoľte mi odpovedať spôsobom, ktorý poodhalí moju vlastnú skúsenosť.“

Táto kniha je o utrpení a nádeji, o úzkosti a uspokojení, ktorými je naplnená pracovňa každého terapeuta. Je o jedinečnosti vzťahu, ktorý si vytvára terapeut a zároveň o spoločných prvkoch, ktoré nachádzame v týchto vzťahoch. Táto kniha je o hlbokých osobných zážitkoch každého z nás. Je o klientovi v mojej pracovni, ktorý sedí oproti mne za konferenčným stolíkom a vedie zápas o to, aby bol sám sebou a predsa sa strašne bojí byť sám sebou – snaží sa vidieť svoje prežívanie také, aké je, chce byť tým, čo prežíva a predsa sa veľmi obáva tejto vyhliadky. Táto kniha je o mne, ako sedím s klientom, dívam sa na neho, zúčastňujem sa na tomto zápase tak hlboko a citlivo, ako som toho len schopný. Je o mne, ako sa snažím vnímať jeho prežívanie i príchut', ktorú ono pre neho má. Je o mne, ako žialim nad svojou ľudskou omylnosťou a neúspechmi v chápaní tohto klienta, ako sa mi občas nepodarí vidieť život tak, ako sa javí jemu a ako tieto neúspechy dopadajú ako ťažké kamene na jemnú a spletitú pavučinu rastu, ktorý sa tu odohráva. Je o mne, ako sa teším zo svojho privilégia asistovať pri pôrode novej osobnosti – ako stojím v úžase nad zrodom nového JA, človeka, ako pozorujem tento proces, pri ktorom mám dôležitú úlohu uľahčovateľa. Je o klientovi a o mne, ako so záujmom a úctou pozorujeme mocné a pravidelné sily, ktoré sú v tomto prežívaní priam hmatateľné, sily, ktoré snáď majú korene hlboko vo vesmíre ako celku. Táto kniha je, som o tom hlboko presvedčený, o živote, pretože život sa v terapeutickom procese živo prejavuje – so svojou slepou silou a obrovskou ničivou schopnosťou, ale predsa prevažujúcou tendenciou k rastu, ak sú preň zabezpečené podmienky“.

Toto vám snáď trochu osvetlí to, čo robím a čo si o tom myslím. Predpokladám, že by ste možno chceli vedieť, ako som sa dostal k tomuto povolaniu, aké rozhodnutia a voľby, či už vedomé alebo nevedomé, som urobil na tejto ceste. Skúsime, či vám dokážem sprostredkovať niektoré psychologicky najdôležitejšie miesta v mojom životopise, najmä vo vzťahu k môjmu profesionálnemu životu.

Moje rané roky

Bol som vychovaný v rodine, ktorá sa vyznačovala pevnými zväzkami, veľmi prísnu, nekompromisnou náboženskou a etickou atmosférou a uctievaním usilovnej práce. Prišiel som na svet ako štvrté zo šiestich detí. Moji rodičia sa o nás veľa starali, neustále mali na pamäti naše dobro. Veľmi nás tiež kontrolovali, robili to mnohými nenápadnými a láskavými spôsobmi. Predpokladali, a ja som to akceptoval, že sme iní než ostatní ľudia – žiaden alkohol, žiaden tanec, karty alebo divadlo, veľmi málo spoločenského života a veľa práce. Len ťažko som presviedčal svoje deti, že dokonca aj nápoje sytené kyslíčnikom majú trochu hriechny nádych a pamätám sa na výčitky svedomia, ktoré som mal, keď som vypil svoju prvú fľašu „koly“. V rodine sme mali dobré vzťahy. Každý však žil sám pre seba, takže ja som bol dosť samotársky chlapec, ktorý neustále čítal. Počas celej strednej školy som bol iba dvakrát na rande s dievčaťom.

Keď som mal dvanásť rokov, moji rodičia kúpili farmu. Malo to dve príčiny. Môj otec, z ktorého sa stal úspešný obchodník, mal vlastne farmu ako svoje hobby. Zdá sa mi však, že dôležitejší bol názor mojich rodičov, že rodina s dospievajúcimi deťmi by mala byť ďalej od „pokušení“ mestského života.

Tu som sa zaoberal dvoma vecami, ktoré pravdepodobne mali určitý vplyv na moju neskoršiu prácu. Veľmi ma zaujali veľké nočné motýle (vtedy boli v móde knihy Gene Stratton-Portera) a stal sa zo mňa znalec nádherných lún, polyphémov, cekropií a ďalších nočných motýľov, ktoré žili v našich lesoch. Pracne som ich pestoval, uchovával som kukly počas dlhých zimných mesiacov, vyplával som húsenice a okúsil som tak niektoré radosti a sklamania vedca, ktorý sa snaží pozorovať prírodu.

Môj otec sa rozhodol hospodáriť na svojej novej farme podľa najnovších vedeckých poznatkov, preto si kúpil mnoho kníh o poľnohospodárstve. Viedol svojich synov k tomu, aby mali svoje vlastné nezávislé a prosperujúce podniky, takže každý môj brat i ja sme mali krádel' sliepok a občas sme chovali jahniatka, malé prasiatka a teliatka. Pri tejto práci som študoval vedecké knihy o poľnohospodárstve a len nedávno som si uvedomil, aký cit pre vedu som vtedy získal. Nikto mi nepovedal, že Morrisonove „Krmivá a krmenie“ nie je kniha pre štrnásťročných, takže som sa prehrýzol cez stovky jej stránok a naučil sa robiť vedecké pokusy – ako sa kontrolné skupiny priradujú k experimentálnym, ako sa udržiavajú konštantné podmienky pomocou znáhodňovania procedúr, aby som mohol stanoviť vplyv daného krmiva

na produkciu mäsa alebo mlieka. Naučil som sa, aké ťažké je overovať hypotézu. Získal som vedomosti a úctu k metódam vedy v praktickom použití.

Vysokoškolské štúdiá

Začal som študovať poľnohospodárstvo na vysokej škole vo Wisconsin. Jedna z vecí, ktoré si veľmi dobre pamätám, bol rásny výrok profesora agronómie o štúdiu a využití vedomostí. Zdôraznil márnosť encyklopedických vedomostí samých o sebe a obrazne nás nabádal: „Nebudte prekliatym muničným vagónom, do čerta, buďte puškou!“

Počas prvých dvoch rokov sa v dôsledku emocionálne nabitých študentských náboženských konferencií môj profesionálny cieľ zmenil z poľnohospodára na kňaza – aký mierny posun! Zmenil som si štúdium poľnohospodárstva na štúdium histórie, súc presvedčený, že to bude lepšia príprava.

V druhom ročníku ma vybrali ako jedného z dvanástich študentov tejto krajiny, aby som išiel do Číny na medzinárodnú konferenciu Svetovej kresťanskej federácie študentov. To bola pre mňa veľmi dôležitá skúsenosť. Bolo to v roku 1922, štyri roky po skončení I. svetovej vojny. Videl som, ako silne sa ešte nenávideli Francúzi a Nemci, hoci jednotlivci boli celkom sympatickí. Bol som nútený upraviť svoje názory; uvedomiť si, že úprimní a čestní ľudia môžu veriť veľmi rozdielnym náboženským doktrínam. Vlastne som sa tu po prvý raz názorovo osamostatnil od náboženského myslenia mojich rodičov a uvedomil som si, že nemôžem ísť s nimi. Táto nezávislosť myslenia spôsobila v našom vzťahu veľa bolesti a napätia, ale zo spätného pohľadu vidím, že tu som sa viac než inokedy stal nezávislým človekom. V mojom postojí bolo vždy hodne vzbury. Počas tých šiestich mesiacov cesty po Oriente, keď som nebol pod vplyvom domova, som podstatne zmenil svoje názory.

I keď teraz vypočítavam prvky, ktoré ovplyvnili skôr môj profesionálny vývoj než osobný rast, rád by som veľmi stručne spomenul jeden veľmi dôležitý faktor v mojom osobnom živote. Počas mojej cesty do Číny, som sa zamiloval do veľmi pekného dievčaťa. Poznal som ho už mnoho rokov, vlastne od detstva. S veľmi neochotným súhlasom našich rodičov sme sa hneď po skončení prípravy vzali, aby sme mohli spolu pokračovať v ďalšom štúdiu. V tejto veci asi nemôžem byť veľmi objektívny. Po všetky tie roky bola najdôležitejším a najobohacujúcejším faktorom môjho života jej stála a vytrvalá láska a priateľstvo.

Rozhodol som sa zapísať do Jednotného teologického seminára – v tom čase (1924) najliberálnejšieho v krajine – aby som sa pripravil na náboženskú prácu. Nikdy som neoľutoval tie dva roky, ktoré som tam strávil. Prišiel som do styku s niektorými veľkými učencami hlavne D.A.C. McGiffertom, ktorý bol hlboko presvedčený o slobode skúmania a nasledovania pravdy, nech by viedla kamkoľvek.

Dnes, keď poznám univerzity a vysoké školy, ich strohé pravidlá a rigidnosť, naozaj sa čudujem jednej veci. Nakoľko z nás, študentov Seminára, malo pocit, že nás myšlienkami iba kŕmia, zatiaľ čo my sme chceli predovšetkým skúmať a hľadať odpovede na naše vlastné otázky a pochybnosti. Požiadali sme vedenie, aby nám dovolili založiť seminár na čestné slovo, seminár bez inštruktorov, kde by sa učebný plán skladal z našich vlastných otázok. Vedenie Seminára bolo pochopiteľne zmätené, ale povolili nám to! Jedným obmedzením bolo, že v záujme inštitúcie bude na našich seminároch sedieť mladý učiteľ, ale nezapojí sa do diskusie, kým si to my nebudeme priať.

Predpokladám, že nemusím dodávať, že tento seminár nás veľmi zaujímal a uspokojoval. Myslím si, že vďaka nemu som urobil kus cesty za svojou vlastnou životnou filozofiou. Väčšina členov tejto skupiny sa objasňovaním svojich vlastných otázok vzdialila náboženskej práci. Ja som bol jedným z nich. Cítil som, že otázky významu života a možnosti konštruktívnej zmeny k lepšiemu životu jednotlivcov ma pravdepodobne budú vždy zaujímať, ale nemohol som pracovať v oblasti, kde by som musel zastávať určitú náboženskú doktrínu. Moje názory sa už zmenili a mohli by sa ešte meniť. Zdalo sa mi hrozná, že niekto musí vyznávať určité názory, aby mohol ostať vo svojom povolani. Chcel som si nájsť oblasť, v ktorej by som mal istotu, že moja sloboda myslenia nebude obmedzovaná.

Stávam sa psychológom

Ale aká je to oblasť? Na Jednotnom seminári ma priťahovali kurzy psychológie a psychiatrie, ktoré sa vtedy práve začínali prednášať. K môjmu záujmu prispeli Goodwin Watson, Harrison Elliott, Marian Kennworthy. Začal som chodiť na viaceré prednášky na Pedagogickú fakultu Columbijskej univerzity, ktorá sídlila oproti Jednotnému semináru cez ulicu. Začal som spolupracovať s Williamom H. Kilpatrickom na filozofii vyučovania a zistil som, že je to veľký učiteľ. Začal som tiež prakticky pracovať s deťmi pod vedením Lety Hollingworthovej, citlivej a praktickej osoby. Zistil som, že ma najviac priťahuje poradenská práca s deťmi, takže som sa postupne a bez veľkej námahy presunul do oblasti detského poradenstva a začal som sa považovať za klinického psychológa. To bol krok, ktorý som urobil takmer nevedome, nasledujúc jednoducho to, čo ma zaujímal.

Kým som bol na Pedagogickej fakulte, prihlásil som sa ako praktikant na nový Inštitút pre detské poradenstvo, ktorý sponzoroval Fond Commonwealthu. Často som bol vďačný, že som tam bol hneď od začiatku. Inštitút bol v chaotickom stave, ale to znamenalo, že každý mohol robiť to, čo chcel. Nasal som do seba dynamické freudovské názory zamestnancov Inštitútu, medzi ktorých patrili David Levy a Lawsom Lowrey, a zistil som, že sú v príkrom rozpore s rigoróznymi vedeckými, chladne objektívnymi, štatisticky orientovanými názormi, ktoré vtedy prevládali na Pedagogickej fakulte. Zo spätného pohľadu vidím, že potreba vyriešiť tento konflikt v sebe, bola pre mňa tou najlepšou školou. V tom čase som cítil, že žijem v dvoch úplne odlišných svetoch, „ktoré sa nikdy nestretnú“.

Ku koncu môjho pobytu na tomto Inštitúte bolo pre mňa dôležité, aby som získal prácu a mohol živiť rodinu, aj keď som ešte nemal hotový doktorát. Miest nebolo veľa. Spomínam si na úľavu, ktorú som cítil, keď som si našiel miesto psychológa na oddelení detské

výskumu u Spoločnosti pre prevenciu týrania detí v Rochesteri, štát New York. V tomto oddelení pracovali traja psychológovia a môj plat činil 2900 dolárov ročne.

Na to, že som prijal toto miesto, sa dnes pozerám s istým údivom. Mal som radosť, pretože to bola príležitosť robiť takú prácu, akú som chcel robiť. To, že to bola v každom ohľade z profesionálneho hľadiska slepá ulička, že budem izolovaný od profesionálnych kontaktov, že plat bol aj na vtedajšie pomery nízky, mi, pokiaľ sa pamätám, vôbec nevadilo. Myslím, že vtedy som bol akosi presvedčený, že ak budem mať príležitosť robiť to, čo ma najviac zaujíma, všetko ostatné pôjde samo od seba.

Roky v Rochesteri

Nasledujúcich dvanásť rokov v Rochesteri bolo nesmierne cenných, lebo aspoň prvých osem rokov som bol úplne ponorený do realizácie praktických psychologických služieb, diagnostikovania a plánovania starostlivosti o delikventné a týrané deti, ktoré nám posielali súdy a rôzne organizácie. Často som robil „liečebné rozhovory“. Bolo to obdobie relatívnej odbornej izolácie, počas ktorej som sa snažil byť voči našim klientom čo najefektívnejší. Museli sme žiť tak s našimi neúspechmi, ako aj s úspechmi, takže sme boli nútení stále sa učiť. Existovalo iba jedno kritérium práce s týmito deťmi a ich rodičmi, a to bolo „Funguje to? Je to účinné?“ Spozoroval som, že na základe každodennej praxe si čoraz viac začínam formulovať svoje vlastné názory.

Prichádzajú mi na um tri objavy, všetky tri drobné, ale v tom čase boli pre mňa dôležité. Je zaujímavé, že všetky tri sa týkajú nejaké sklamaní – z autority, z odbornej literatúry, zo seba. Ešte počas štúdia ma zaujali práce dr. Williama Healyho, v ktorých tvrdil, že delikvencia sa často zakladá na sexuálnom konflikte a že keď sa tento konflikt odhalí, delikvencia vymizne. Prvý alebo druhý rok v Rochesteri som veľmi veľa pracoval s mladým pyromanom, ktorý mal neovládateľnú túžbu zakladať oheň. Rozprával som sa s ním v polepšovni deň čo deň a postupne som vystopoval jeho túžbu po sexuálnom vzrušení masturbovaním. Heuréka! Prípad bol vyriešený. Keď ho však na podmienku prepustili, dostal sa znovu do tých istých ťažkostí.

Pamätám si ten otras. Healy sa snád' zmýlil. Možno som narazil na niečo, čo Healy nevedel. Táto príhoda ma akosi presvedčila, že autority sa môžu myliť a že ešte je čo objavovať.

Druhý jednoduchý objav bol iného druhu. Čoskoro po príchode do Rochesteru som raz viedol diskusnú skupinu o psychologickom interview. Objavil som publikovaný rozhovor s rodičom, takmer doslovný, v ktorom sa psychológ prejavoval bystro, múdro, prezieravo a viedol interview rýchlo k jadru veci. Bol som rád, že môžem uviesť taký dobrý príklad techniky rozhovoru.

Po niekoľkých rokoch som dostal podobnú úlohu a spomenul som si na ten vynikajúci článok. Vyhľadal som ho a znovu som si ho prečítal. Zdesil som sa. Teraz sa mi zdalo, že interviewujúci si počína ako šikovný právnik, ktorý presvedčil túto matku o jej nevedomých motívoch a vyžmýkal z nej priznanie viny. Teraz som už vedel, že takýto rozhovor nemá dlhotrvajúci pozitívny ani na rodiča, ani na dieťa. Uvedomil som si, že som sa vzdialil od všetkých prístupov, ktoré nejakým spôsobom tlačili ľudí do klinických vzťahov, a to nie z filozofických príčin, ale preto, že takéto prístupy boli vždy iba prechodne efektívne.

Tretia príhoda sa odohrala o niekoľko rokov neskôr. Naučil som sa byť jemnejší a trpezlivejší pri interpretovaní klientovho správania. Pokúšal som sa ho jemne načasovať ta, aby to klient prijal. Pracoval som s inteligentnou matkou, ktorej syn bol „chuligán“. Problém spočíval celkom jasne v tom, že ona dieťa nechcela a spočiatku chlapca odmietala. Dlhú dobu som nevedel dosiahnuť, aby si to uvedomila. Jemne som pred ňou skladal dôkazy, ktoré mi poskytovala a snažil som sa, aby si uvedomila celý vzorec. Ale nevedelo to nikam. Napokon som sa vzal. Povedal som jej, že sme sa obaja snažili, ale že sme neuspeli a že by sme mohli prerušiť naše stretnutia. Ona súhlasila. Skončili sme teda rozhovor, podali si ruky a ona išla ku dverám. Tam sa otočila a spýtala sa: „Beriete tu do poradia aj dospelých?“ Keď som jej odpovedal kladne, povedala: „Nuž teda, ja by som potrebovala pomoc“. Vrátila sa do kresla, z ktorého predtým vstala a začala vylievať svoje zúfalstvo zo zlého manželstva, svoje pocity neúspechu a zmätku, všetko úplne odlišné od sterilnej „kazuistiky“, ktorú podávala predtým. Skutočná terapia začala len teraz a napokon bola veľmi úspešná.

Táto príhoda bola jedna z mnohých, ktoré mi pomohli spoznať skutočnosť – plne som si to uvedomil až neskôr – že je to klient, ktorý vie, čo bolí, kadiaľ ísť, ktoré problémy sú hlavné, ktoré zážitky sú hlboko zapadnuté. Uvedomil som si, že urobím lepšie, ak sa spoľahnem na klienta, než keď budeme demonštrovať svoju vlastnú múdrosť a učenosť.

Psychológ alebo...?

V tomto období som začal pochybovať, či som psychológ. Rochesterská univerzita mi dala najavo, že to, čo robím, nie je psychológia a že nemá záujem, aby som u nich učil. Bol som na niekoľkých konferenciách Americkej psychologickej spoločnosti a zistil som, že sú plné referátov o učebnom procese krýs a laboratórnych experimentov, čo však nemalo žiadny súvis s mojou prácou. Psychiatrickí sociálni pracovníci však hovorili mojou rečou, a tak som začal byť aktívny v tejto oblasti na úrovni miestnych a dokonca aj národných orgánov. Keď sa utvorila Americká spoločnosť aplikovanej psychológie, začal som byť aktívny ako psychológ.

Začal som prednášať na univerzite, na katedre sociológie o tom, ako porozumieť problémom detí a ako sa s nimi pracovať. Čoskoro chcela moje prednášky zahrnúť do svojho učebného programu aj katedra pedagogiky. (Skôr než som odišiel z Rochesteru, aj katedra psychológie vydala povolenie zaradiť ich do osnov a tak napokon uznala, že som psychológ). Keď teraz opisujem tieto moje skúsenosti, uvedomujem si, ako tvrdohlavo som sledoval svoj zámer a dosť málo som sa staral, či idem s ostatnými alebo nie.

Rozsah knihy mi nedovoľuje porozprávať o založení samostatného Poradenského centra v Rochestri, ani o spore s niektorými psychiatrami. Bol to zväčša administratívny boj, ktorý nemá s vývojom mojich myšlienok veľa spoločného.

Moje deti

Počas pobytu v Rochestri vyrástli moje dve deti, syn a dcéra, a naučili ma pritom omnoho viac o ľuďoch, o ich vývine a vzťahoch, než som sa mohol dozvedieť vo svojej profesii. Nemyslím si, že som bol veľmi dobrým rodičom, kým boli deti malé. Moja manželka ale ním našťastie bola a ako čas bežal, postupne som sa stával lepším a chápacejším rodičom. Ale byť vo vzťahu s dvoma jemnými a citlivými mladými ľuďmi počas všetkých ich detských radostí a starostí, ich adolescentnej asertivity a ťažkostí, na začiatku ich dospelosti, zakladania vlastnej rodiny je neoceniteľná skúsenosť. Myslím, že moja žena i ja považujeme za jeden z našich najuspokojivejších veľkých činov to, že sme mohli naozaj hlboko komunikovať s našimi odrastenými deťmi a ich manželskými partnermi.

Roky na Ohioskej štátnej univerzite

V roku 1940 som prijal miesto na Ohioskej štátnej univerzite. Som si istý, že jediný dôvod, prečo mi ho ponúkli, bola moja kniha „Klinická liečba problémového dieťaťa“ (Clinical Treatment of the Problem Child), ktorú som s námahou napísal počas dovoleniek a krátkych pracovných neschopností. Na moje veľké prekvapenie mi ponúkli hneď profesúru. Úprimne vám odporúčam začať v akademickom svete na tejto úrovni. Som vďačný osudu, že som nemusel prechádzať často ponižujúcim procesom postupu na univerzitách, počas ktorého sa ľudia učia len jedno: nevystrkovať hlavu.

Keď som učil študentov v Ohioskej štátnej univerzite to, čo som vedel o liečbe a poradenstve, začal som si prvýkrát uvedomovať, že som vlastne sformuloval svoje názory na základe svojich skúseností. Keď som sa pokúsil niektoré z týchto myšlienok zhrnúť do kryštalickej podoby a predniesť ich na Minnesotskej univerzite v decembri 1940, zistil som, že reakcie na ne sú veľmi silné. Prvýkrát som sa stretol so skutočnosťou, že moja nová myšlienka, ktorá pripadala ako žiarivá a mocná, môže niekoho ohrozovať. A byť stredobodom kritiky, argumentácie pre a proti, ma privádzalo do rozpakov a pochybností. Cítil som, že musím k tomu niečo povedať a napísal som „Poradenstvo a psychoterapiu“ (Counseling and Psychotherapy), v ktorej som objasnil, čo považujem za účinnejší prístup k terapii.

Znovu som si s počudovaním uvedomil, ako málo som sa staral, či som „realista“. Keď som odovzdal rukopis, vydavateľ bol tej mienky, že je to zaujímavé a novátorské dielo. Nevedel však, aké školy by ho mohli použiť. Odpovedal som, že viem iba o dvoch – tá, kde učím ja a ešte jedna univerzita v inom meste. Vydavateľ bol toho názoru, že som urobil veľkú chybu, keď som nenapísal knihu pre už jestvujúce vysokoškolské osnovy. Silne pochyboval, že predá aspoň 2000 exemplárov, čo bolo potrebné na to, aby nebol stratový. Rozhodol sa, že to „riskne“ až vtedy, keď som mu povedal, že vezmem rukopis inému vydavateľovi. Nevie, kto z nás dvoch bol viac prekvapený – predalo sa už 70 000 výtlačkov a predaj ešte pokračuje.

Nedávne roky

Som presvedčený, že odvtedy až po súčasnosť som svoj profesionálny život – päť rokov na Ohioskej štátnej univerzite, dvanásť rokov na Chicagskej univerzite a štyri roky na Wisconsinkej univerzite – dobre dokumentoval tým, čo som napísal. Len veľmi stručne spomeniem dva či tri poznatky, ktoré majú pre mňa význam.

Naučil som sa žiť v čoraz hlbších terapeutických vzťahoch s čoraz širším okruhom klientov. Toto môže byť a je nesmierne obohacujúci faktor. Občas to ale môže byť a je veľmi ohrozujúca situácia, najmä vtedy, keď silne narušený človek odo mňa žiada, aby som bol niečím viac, ako v skutočnosti som. Terapia je čosi, čo si zo strany terapeuta vyžaduje neustály osobnostný rast, a to občas bolí, hoci dlhodobo to prináša viac radosti.

Stále rastúci význam má pre mňa výskumná práca. Terapia je skúsenosť, v ktorej si môžem dovoliť byť subjektívny. Výskum je skúsenosť, pri ktorej stojím bokom a pokúšam sa vidieť túto bohatú subjektívnu skúsenosť objektívne. Môžem použiť všetky tie „elegantné“ vedecké metódy, aby som zistil, či nepodvádzam sám seba. Narastá vo mne presvedčenie, že objavíme zákony osobnosti a správania, ktoré budú také významné pre ľudský pokrok alebo ľudské chápanie ako zákon príťažlivosti či zákony termodynamiky.

Za posledné dve desaťročia som si už trochu zvykol na to, že ma kritizujú, ale reakcie na moje myšlienky ma stále prekvapujú. Ja som predkladal svoje myšlienky skusmo, aby ich mohol čitateľ alebo študent prijať či odmietnuť. Na rôznych miestach a v rôznom čase však psychológovia, poradcovia a vychovávatelia reagovali na moje názory veľkou zlobou, pohrdaním a kritikou. Nevôľa v týchto radoch už opadla, avšak v posledných rokoch sa objavila medzi psychiatrami. Niektorí z nich cítia v mojom spôsobe práce veľkú hrozbu pre svoje obľúbené a nepochybné princípy. Snáď sú tie búrky kritiky viac než vyvážené škodami, ktoré napáchali nekritickí a mne slepo oddaní „žiaci“ – jednotlivci, ktorí si osvojili niečo z nového názoru a pustili sa do boja so všetkými, používajúc pritom ako zbrane správne i nesprávne výklady mojej práce. Niekedy viem len ťažko rozoznať, či ma viac zradili moji „priatelia“, či nepriatelia.

Začal som si vysoko vážiť privilégium byť sám, hádam čiastočne aj preto, že je nepríjemné, keď človeka prekričia nie argumentmi, ale silou hlasu. Zdalo sa mi, že pre mňa pracovne najplodnejšie obdobia boli tie, keď som sa mohol úplne odpútať od toho, čo si ostatní myslia, od profesionálnych očakávaní a každodenných požiadaviek. Mohol som získať odstup od toho, čo robím. Moja manželka a ja sme si našli neznáme miesta v Mexiku a Karibskej oblasti, kde som sa plne oddával maľovaniu, plávaniu, potápaniu a fotografovaniu krajiny. Tu som sa venoval svojej profesii najviac dve až štyri hodiny denne. Práve tu sa mi podarilo urobiť väčšinu pokrokov, ktoré som dosiahol za posledné roky. Cením si privilégium byť sám.

Poznámka : Svoje posledné roky strávil Rogers v La Jolla v Kalifornii, kde sa venoval výskumu skupinovej práce s bežnou populáciou v Centre for Studies of the Person, ktoré zakladá v roku 1968 a je činné dodnes. Počas svojho života bol ako jediný psychológ dvakrát odmenený Americkou psychologickou asociáciou – 1957 za prínos vo výskume na poli psychoterapie a 1973 za význačný profesionálny prínos. 1982 v American Psychologist je Carl Rogers označený ako najvplyvnejší psychoterapeut danej doby, 1986 sa stáva šéfredaktorom časopisu Person-Centre Review. Za svoje dlhodobé aktivity v smere ľudskosti a svetového mieru bol v poslednom roku svojho života v roku 1987 navrhnutý na Nobelovu cenu mieru.

Niekoľko dôležitých poznatkov

Toto sú v stručnosti niektoré vonkajšie stránky môjho profesionálneho života. Rád by som vás ale zaviedol do svojho vnútra a porozprával vám niečo o veciach, ktoré som sa naučil počas hodín strávených intímnymi rozhovormi s ľuďmi v osobnej kríze.

Na tomto mieste chcem zdôrazniť, že uvedené poznatky sú významné pre mňa. Neviem, či budú pravdivé pre vás. Nechcem ich podávať ako návod pre niekoho iného. Prišiel som na to, že keď mi iný človek bol ochotný povedať niečo o svojich vnútorných pochodoch, bolo to pre mňa cenné, aj keď len preto, aby som si uvedomil, že moje pochody sú iné. V tomto duchu ponúkam to, čo som sa naučil. Každý z týchto poznatkov sa stal súčasťou mojej činnosti a vnútorného presvedčenia dávno predtým, než som si ich vedome uvedomil. Sú tu iste poznatky útržkovité a neúplné. Učím sa z nich však znovu a znovu. Často nekonám podľa nich, ale neskôr to ľutujem. Často ani nezbadám, že nejaká nová situácia je vhodná na ich použitie.

Nie sú nemenné. Neustále sa menia. Niektoré z nich sa stávajú závažnejšími, iné azda strácajú na význame, ale všetky sú pre mňa dôležité.

Každý z týchto poznatkov uvediem vetou alebo mottom, ktoré mu dodá trochu osobného významu. Potom ho trochu rozvediem. Nie sú usporiadané do nejakého systému až na to, že prvé z nich sa týkajú zväčša vzťahov k iným ľuďom a potom nasledujú tie, ktoré patria do oblasti osobných hodnôt a presvedčení.

Výklad svojich objavov začnem negatívnym tvrdením. **Pri styku s ľuďmi som pochopil, že z dlhodobého hľadiska nepomáha, ak sa správam tak, ako keby som bol niečo iné, než som.** Nemá zmysel snažiť sa vyzerat' pokojný, ak som v skutočnosti podráždený a kritický. Nemá zmysel tváriť sa, že poznám odpoveď, keď ju nepoznám. Nemá zmysel správať sa tak, ako keby som mal určitého človeka rád, keď som v tej chvíli voči nemu nepriateľsky naladený. Nemá zmysel vyzerat', že som plný istoty, ak som v skutočnosti vyľakáný a neistý. Zistil som, že to platí i pre môj organizmus. Nemá zmysel počínať si, ako keby som bol zdravý, keď som v skutočnosti chorý.

Inak povedané, pochopil som, že v styku s ľuďmi nemá zmysel pokúšať sa udržať si fasádu, správať sa inak navonok, keď vnútri cítim niečo iné. Nepomáha to, ako som pochopil, pri vytváraní konštruktívnych vzťahov v ľuďmi. Chcel by som zdôrazniť, že keď si pripomeniem a prežijem pravdivosť tohto svojho objavu, ihneď sa dostaví pozitívny výsledok. Vlastne sa mi zdá, že väčšina chýb v mojom osobnom živote i v mojej práci, keď sa mi nepodarilo druhým ľuďom pomôcť, súvisela s tým, že som v danej situácii z nejakej príčiny dával najavo niečo iné, ako som v skutočnosti cítil.

Môj druhý poznatok možno vyjadriť takto: Pochopil som, že sa mi všetko darí lepšie, keď môžem akceptujúco počúvať samého seba, byť sám sebou. Za tie roky som sa naučil omnoho adekvátnejšie počúvať samého seba, takže teraz viem omnoho presnejšie ako predtým, čo v danom okamžiku cítim - som schopný si uvedomiť, že sa hnevám, alebo že zavrhumem tohto človeka. Alebo že som naplnený vrelosťou a sympatiami k nemu, alebo že sa nudím a nezaujíma ma nič z toho, čo sa deje, alebo že sa snažím pochopiť tohto človeka, alebo že vo mne vyvoláva úzkosť a strach. Všetky tieto protichodné postoje a pocity som schopný v sebe počuť a uvedomiť si ich. Možno to vyjadriť aj tak, že sa stávam adekvátnejším, keď si dovoľím byť tým, čím som. Ľahšie dokážem akceptovať sám seba ako zjavne nedokonalú bytosť, ktorá celkom určite nefunguje vždy tak, ako by som si to prial.

Táto cesta sa môže zdať niekomu veľmi čudná, ale pre mňa je cenná kvôli zaujímavému paradoxu: Ak sa akceptujem taký, aký som, tak sa mením. Myslím, že som to objavil u svojich klientov, aj v sebe samom: nedokážeme sa zmeniť, nemôžeme postupovať vpred, pokiaľ úprimne neprijmeme samých seba takých, akí sme. Keď sa to stane, zmena nastáva takmer nenazdajky.

Keď sa staneme sami sebou, vzťahy s druhými ľuďmi budú naozajstné. Ozajstné vzťahy sú nádherné, pretože sú plné života a zmyslu. Ak prijmeme to, že tento klient alebo študent ma unavuje či hnevá, potom som skôr schopný akceptovať jeho odvetné reakcie a pocity. Môžem tiež akceptovať zmenené pocity a prežívanie, ku ktorému potom pravdepodobne dôjde u neho i u mňa. Ozajstné vzťahy sa vyznačujú skôr tendenciou k zmene než k stálosti.

Tak som pochopil, aké účinné je dovoliť si byť sám sebou, poznať hranice vlastnej trpezlivosti a tolerantnosti a prijímať ich ako fakt. Vedieť, kedy chcem ovplyvňovať druhých alebo nimi manipulovať a aj to prijať ako fakt. Chcel by som tieto pocity akceptovať tak, ako akceptujem pocity sympatie, záujmu, tolerancie, dobra, porozumenia, ktoré sú tiež súčasťou mňa samého. Práve vtedy, keď prijímam všetky tieto postoje ako fakt, ako súčasť mňa samého, vtedy sa môj vzťah k druhému človeku stáva tým, čím je a vtedy je najspôsobiljší sa rozvíjať a meniť.

Teraz prejdem k svojmu hlavnému objavu, ktorý je pre mňa neobyčajne dôležitý. Sformuloval by som ho takto: ***Uvedomil som si obrovskú hodnotu toho, že dovoľím samému sebe chápať druhého človeka.*** Spôsob, akým som to vyjadril, vám môže pripadať zvláštny. Treba *dovoliť* samému sebe chápať druhého? Myslím, že áno. Našou prvou reakciou na väčšinu výrokov druhých ľudí je okamžité hodnotenie alebo posudzovanie – nie chápanie. Keď niekto vyjadrí svoj pocit alebo presvedčenie, či názor, naša takmer okamžitá reakcia, že si pomyslíme: „To je správne“, alebo „To je hlúpe“, „To je nenormálne“, „To je nerozumné“, „To je nesprávne“, „To nie je pekné“. Len zriedkakedy dovoľíme sami sebe presne *pochopiť*, aký význam majú slová druhého človeka pre neho samotného. Som presvedčený, že je to tak preto, lebo porozumenie je riskantné. Ak si dovoľím chápať toho druhého, toto pochopenie ma môže zmeniť. A my všetci sa bojíme zmeny. Takže nie je ľahké dovoliť sebe samému pochopiť druhého človeka, úplne a empaticky vstúpiť do jeho vnútorného sveta. Nestáva sa to často.

Chápanie však obohacuje dvojakým spôsobom. Keď pracujem s klientmi, ktorí sú v strese, keď vstupujem do bizarného sveta psychotického jedinca alebo keď chápem a pociťujem stavy človeka, pre ktorého je život natoľko tragický, že je až neznesiteľný alebo keď porozumiem pocitom muža, ktorý sa považuje za menejcennú a nehodnú bytosť – každé také porozumenie ma akosi obohacuje. V každom tomto zážitku objavujem niečo, čo ma mení, čo ma robí iným, myslím, že vnímavejším človekom. Ešte dôležitejšie vari je, že moje porozumenie umožňuje aj tým druhým, aby sa zmenili. Umožňuje im to, aby akceptovali svoje vlastné obavy, bizarné myšlienky, tragické pocity a beznádej rovnako, ako momenty odvahy, lásky a citlivosti. Zisťujú rovnako ako ja, že keď niekto iný plne rozumie týmto ich pocitom, potom ich môžu aj oni sami v sebe akceptovať. Vtedy vidia, že tak tieto pocity, ako aj oni sami sa menia. Či už rozumiem pocitom ženy, ktorá doslova cíti, že ju ťahajú za hák, ktorý má v hlave, alebo chápem muža, ktorý cíti, že nikto na svete nie je taký osamelý a izolovaný ako on, toto porozumenie je pre mňa veľmi cenné. Ďaleko dôležitejšie je však to, že byť pochopený má pre týchto ľudí veľkú hodnotu a cenu.

A tu je ďalší poznatok, ktorý je pre mňa dôležitý. ***Zistil som, že ma obohacuje, keď otvorím kanály, cez ktoré sa mi ľudia zdôverujú so svojimi pocitmi a svojím súkromným svetom.*** Preto by som chcel odstrániť bariéry medzi sebou a druhými ľuďmi, aby sa mohli – ak si to budú želať – viac otvoriť.

V terapeutickom vzťahu je mnoho spôsobov, pomocou ktorých môžem uľahčiť klientovi seba vyjadrenie. Svojimi vlastnými postojmi môžem vytvoriť bezpečie, ktoré umožňuje takúto komunikáciu. Pomáha tiež, ak klienta vidíme tak, ako on vidí sám seba.

Aj ako učiteľa ma však obohacuje, keď sa druhí môžu podeliť so mnou o svoje zážitky a pocity. Snažím sa, aj keď nie vždy celkom úspešne, vytvoriť v triede takú atmosféru, v ktorej možno vyjadrovať pocity, od seba sa navzájom odlišovať, i od vyučujúceho. Často som od študentov žiadal, aby mi napísali svoje reakcie, osobné postrehy a názory na prednáškový kurz. Či spĺňa ich potreby, čo si myslia o prednášateľovi, či mali nejaké ťažkosti v súvislosti s kurzom. Tieto odpovede nemajú vplyv na známky. Niekedy študenti hodnotia tie isté akcie úplne opačne. Jeden študent uvádza: „Mám voči tomuto kurzu pocit akéhosi nedefinovateľného odporu“. Iný, zahraničný študent, o tom istom týždni píše: „Naša skupina postupuje najlepším, plodným a vedeckým spôsobom. Avšak ľudia, ktorí sa dlho učili autoritatívnym spôsobom, tak ako my, tento nový postup nechápu. Ľudia ako my sú naučení pasívne počúvať prednášajúceho, robiť si poznámky a naučiť sa na skúšku odporúčanú literatúru. Netreba pripomínať, že ľuďom trvá dlho, kým sa zbavia návykov, či už sú to návyky sterilné a neplodné, alebo nie“. Otvoriť sa voči týmto úplne odlišným pocitom je pre mňa veľmi prospešné.

Zistil som, že to isté platí aj v skupinách, ktoré ma považujú za vedúceho. Snažím sa eliminovať strach a potrebu obrany, aby ľudia mohli otvorene hovoriť o svojich pocitoch. Toto bol ten najvzrušujúcejší objav, ktorý ma priviedol k úplne novému pohľadu na vedenie skupín.

Ďalší dôležitý poznatok som získal pri svojej práci s klientmi. Vyjadrím ho veľmi stručne: ***Zistil som, že je veľmi prospešné akceptovať druhého človeka.*** Naozaj akceptovať druhého človeka nie je vôbec ľahká vec, práve tak, ako porozumieť mu. Môžem druhému skutočne dovoliť, aby voči mne cítil nenávisť? Môžem akceptovať jeho hnev ako reálnu a oprávnenú súčasť jeho samého? Môžem ho akceptovať, keď vníma život a jeho problémy celkom inak ako ja? Môžem ho akceptovať, keď voči mne cíti samé kladné city a chce byť taký ako ja? Toto všetko je obsiahnuté v akceptovaní a ono neprichádza ľahko. Som presvedčený, že v našej kultúre stále narastá presvedčenie každého z nás, že všetci ostatní musia myslieť a cítiť tak isto ako ja. Veľmi zaťažko nám padne dovoliť našim deťom, rodičom alebo manželským partnerom, aby mali na rôzne veci iný názor ako my. Bránime našim klientom alebo žiakom, aby sa líšili od nás a konali podľa svojho. Nesúhlasíme s tým, aby iné národy mysleli alebo cítili inak ako my. A práve táto samostatnosť každého človeka, jeho právo ísť svojou cestou a objavovať na nej svoj vlastný význam, sa mi zdá byť jednou z najcennejších možností života. Každý človek je v skutočnom zmysle tohto slova ostrovom sám o sebe a mosty k druhým môže budovať len vtedy, ak je najprv ochotný byť sám sebou a ak môže byť sám sebou. Prišiel som teda na to, že keď dokážem akceptovať druhého človeka, čo znamená prijať jeho pocity, postoje a presvedčenia, ktoré sú skutočnou a dôležitou časťou jeho samého, vtedy mu pomáhať stať sa človekom – a v tom je podľa mňa veľká hodnota.

Ďalší poznatok, o ktorom chcem hovoriť, možno len veľmi ťažko vyjadriť slovami. Ide o toto: ***Čím viac som otvorený voči tomu, čo prebieha vo mne a v druhom človeku, tým menší je vo mne sklon upadať do „fixných schém“.***

Keď sa pokúšam počúvať, čo sa vo mne deje a čím viac sa snažím rozšíriť počúvanie aj na druhého človeka, tým väčšiu úctu cítim k zložitým procesom života. Stále menej a menej sa snažím vytvárať si pevné schémy, vytyčovať si ciele, pôsobiť na ľudí, manipulovať nimi a tlačiť ich na cestu, po ktorej by podľa mňa mali ísť. Stále väčšie uspokojenie mám z toho, že som jednoducho sám sebou a že nechám toho druhého, aby bol sám sebou. Viem veľmi dobre, že toto musí vyzerať ako čudný, temer orientálny názor. Načo je potom život, ak nebudeme robiť niečo pre iných ľudí? Načo je potom život, ak ich nebudeme učiť to, čo by podľa *našho* názoru mali vedieť? Načo je potom

Život, ak ich nebudeme nútiť myslieť a cítiť tak ako my? Ako môže niekto zastávať taký negatívny postoj? Som si istý, že mnohí teraz zareagujete podobným spôsobom.

Paradoxné je, že čím viac som pri všetkej zložitosti života ochotný byť sám sebou a čím viac som ochotný chápať a akceptovať to, čo prebieha vo mne a v tom druhom človeku, tým viac zmien nastáva. Je to veľmi paradoxné – každý z nás, kto je ochotný byť sám sebou, spozoruje, že nielen on sám sa mení, ale menia sa aj ľudia, s ktorými prichádza do kontaktu. Je to veľmi zreteľná súčasť mojej skúsenosti a jeden z najhlbších poznatkov, ktoré som sa naučil počas môjho osobného i profesionálneho života.

Dovoľte mi teraz venovať sa niektorým ďalším poznatkom, ktoré sa menej týkajú vzťahov k druhým ľuďom a viac súvisia s mojím vlastným konaním a hodnotami. Prvý z nich je veľmi stručný: **Svojmu prežívaniu môžem dôverovať**. Jedna zo základných vecí, ktorú si už dávno uvedomujem a ktorú sa ešte stále učím uplatňovať v praxi, je to, že keď nejakú činnosť *prežívam* ako hodnotnú, ktorú stojí za to vykonať, tak potom naozaj ju stojí za to vykonať. Inak povedané, naučil som sa, že je lepšie dôverovať svojmu celkovému organizmickému cíteniu situácie než svojmu intelektu.

Po celý svoj profesionálny život som chodil po cestách, ktoré iní považovali za nerozumné a o ktorých som aj ja často pochyboval. Ale nikdy som neľutoval, že som postupoval smerom, ktorý som „cítil ako správny“, hoci som si často pripadal osamelo alebo hlúpo.

Zistil som, že idem cestou múdrosti, keď dôverujem akémusi vnútornému neintelektovému cíteniu. Stalo sa, že keď som si zvolil niektorú z netradičných ciest, pretože som ju považoval za správnu, o päť alebo desať rokov sa moji kolegovia ku mne pripojili a už som sa nemusel cítiť na nej osamelý.

Úmerne tomu, ako stále viac dôverujem svojim celostným reakciám, zisťujem, že im môžem zveriť usmerňovanie môjho myslenia. Začal som si viac vážiť tie nejasné myšlienky, ktoré vo mne občas vznikali a ktoré som *pocítoval* ako významné. Mám sklon si myslieť, že tieto nejasné myšlienky alebo predtuchy ma zavedú k dôležitým veciam. Svoje prežívanie podozrievam z toho, že je múdrejšie ako môj intelekt. Viem, že sa niekedy mýli, ale som presvedčený, že sa mýli menej než moja samotná vedomá myseľ. Môj postoj veľmi dobre vyjadruje výrok umelca Maxa Webera: „Pri uskutočňovaní mojej skromnej tvorivej činnosti som veľmi závislý od toho, čo ešte nepoznám, čo som ešte neurobil“.

Veľmi blízky tomuto poznatku je z neho vyplývajúci dôsledok: **Neriadim sa hodnotením druhých ľudí**. Nikdy sa neriadim súdmi druhých ľudí, i keď si ich vypočujem a beriem do úvahy. Toto som sa učil neľahko. Pamätám sa, ako som bol kedysi na začiatku otrásený slovami jedného učeného človeka, ktorého som považoval za omnoho schopnejšieho a vzdelanejšieho psychológa, než som bol ja, že robím veľkú chybu, keď sa venujem psychoterapii. K ničomu to vraj nepovedie a ako psychológ nebudem mať ani príležitosť ju vykonávať.

V neskorších rokoch som občas s určitým rozochvením zisťoval, že v očiach niektorých ľudí som podvodník, liečiteľ bez licencie, autor veľmi povrchnej a škodlivej terapie, človek usilujúci o moc, mystik atď. A extrémna chvála ma rovnako uvádzala do rozpakov. Neprikladal som však tomu príliš veľký význam, pretože som cítil, že len jeden človek (aspoň počas môjho života a možno vôbec) vie, či to, čo robím, je čestné, ozajstné, úprimné a poctivé alebo falošné, neúprimné, nepoctivé a tým človekom som ja sám. Som rád, keď sa dozviem niečo o tom, čo robím. K tomu patrí kritika (priateľská i nepriateľská) i pochvala (úprimná i neúprimná). Zvážiť tieto výroky, vymedziť ich zmysel a úžitok je však úloha, ktorú nemôžem zveriť nikomu inému, len sebe.

V zmysle toho, čo som uviedol vyššie, vás pravdepodobne ďalší poznatok neprekvapí. **Prežívanie je pre mňa najvyššou autoritou**. Skúšobným kameňom pravdivosti je moje vlastné prežívanie. Myšlienky nikoho iného, ani moje vlastné, nemajú pre mňa takú váhu ako moje zážitky. Musím sa neustále vracieť k svojej skúsenosti, k tomu, čo som zažil, aby som odhalil, ako som blízko k pravde.

Ani Biblia, ani proroci, ani Freud, ani výskum, ani Božie zjavenie či ľudské poslanstvo nemôže mať väčšiu váhu ako moja vlastná priama skúsenosť.

Moje prežívanie má tým väčšiu váhu, čím je primárnejšie – aby som použil takýto sémantický termín. Takže najväčšou autoritou je prežívanie na najnižšej úrovni. Poradie dôležitosti možno zostaviť napríklad takto: Najmenšiu váhu pre mňa má, keď čítam teóriu psychoterapie, väčšiu ak vytvorím teóriu psychoterapie na základe svojej práce s klientmi a najväčšiu priama skúsenosť s psychoterapiou klienta. Moje prežívanie nie je autoritou preto, že je neomylné. Je základom, o ktorý sa možno oprieť preto, že ho možno stále overovať novými primárnymi cestami a spôsobmi. Takto možno jeho časté chyby stále opravovať.

Teraz objasním ďalší osobný poznatok. **Rád objavujem v prežívaní poriadok**. Zdá sa, že je nevyhnutné, aby som hľadal význam alebo usporiadanosť, či zákonitosť vo veľkom množstve zážitkov. Práve tento druh zvedavosti ma priviedol ku všetkým hlavným formuláciám. Priviedol ma k tomu, aby som hľadal nejaký systém v celom tom konglomeráte činnosti, ktoré klinickí pracovníci vykonali pre deti a výsledkom tohto hľadania sa stala kniha „Klinická liečba problémového dieťaťa“. Priviedol ma k tomu, že som sformuloval všeobecné princípy psychoterapie a napísal o tom niekoľko kníh a článkov. Viedol ma k výskumnému overovaniu rôznych zákonitostí, s ktorými som sa stretol vo svojom prežívaní. Zlákala ma, aby som sformuloval teórie, ktoré by zjednotili už zistené zákonitosti a aplikovali ich na nové a neprebádané oblasti, kde by sa mohli ďalej testovať.

Tak som začal chápať vedecký výskum, ako aj proces vytvorenia teórie ako prostriedky zamerané na vnútorné usporiadanie významných zážitkov. Výskum je vytrvalá disciplinovaná snaha nájsť zmysel a poriadok v subjektívnom prežívaní. Je oprávnená, pretože je dobré vnímať svet ako usporiadaný. Užitočné výsledky sa často dostavia vtedy, keď človek porozumie usporiadaným vzťahom v prírode.

Uvedomil som si, že som sa venoval výskumu a budovaniu teórie, aby som uspokojil svoju potrebu vnímať poriadok a zmysel. Občas som robil výskum aj z iných pohnútok – aby som uspokojil iných, aby som presvedčil oponentov a skeptikov, aby som sa profesionálne pohol dopredu, získal prestíž a z iných nechutných príčin. Tieto chyby v úsudku a činoch ma iba presvedčili, že je len jeden poctivý dôvod k vedeckej aktivite, a to je uspokojenie potreby nájsť zmysel vecí.

Ďalší poznatok, ktorý ma stál veľa námahy, možno vyjadriť tromi slovami: **Fakty sú priateľské**. Veľmi ma zaujalo, že väčšina psychoterapeutov, obzvlášť psychoanalytikov, stále odmieta akýkoľvek vedecký výskum svojej terapie. Chápeť to, pretože sám som reagoval podobne. Najmä vo svojich začiatkoch som výsledky výskumu očakával s veľkou úzkosťou. Čo ak sa naše hypotézy nepotvrdia! Čo ak sú naše názory nesprávne! Čo ak sme niekde urobili chybu! Keď sa na to teraz spätne pozerám, fakty som vtedy považoval za potenciálnych nepriateľov, za možných nositeľov nešťastia. Možno mi to trvalo trochu dlho, ale nakoniec som pochopil, že fakty sú vždy priateľské. Každý dôkaz, ktorý človek môže získať, vedie bližšie k pravde. A byť bližšie k pravde nemôže byť škodlivá, nebezpečná alebo neuspokojivá vec. Hoci som stále nerád menil svoje myslenie, nerád sa vzdával starých spôsobov vnímania, predsa som si kdesi v hĺbke začal uvedomovať, že práve tieto bolestné reorganizácie sú to, čo sa nazýva učenie. Aj keď sú bolestné, vždy vedú k presnejšiemu, a tým uspokojivejšiemu videniu života. V súčasnosti je teda jednou z najlákavejších oblastí pre moje myslenie tá, kde sa mi nepodarilo dokázať niektoré moje obľúbené myšlienky. Viem, že keby sa mi podarilo vylúštiť tento problém, priblížil by som sa k pravde veľmi uspokojujúcim spôsobom. Som si istý, že fakty budú mojimi priateľmi.

Rád uvediem poznatok, ktorý mi priniesol najväčšie uspokojenie, a to vďaka hlbokej spriaznenosti s druhými ľuďmi. Môžem ho sformulovať takto: **To, čo je najosobnejšie, je zároveň naj všeobecnejšie**. Boli časy, keď som sa v styku so študentmi alebo kolegami, v knihách a článkoch vyjadroval tak osobne, že som mal dojem, že vyjadrujem postoje, ktorým pravdepodobne nikto iný nemôže rozumieť. Ako príklad môže slúžiť úvod ku knihe „Terapia zameraná na klienta“ (The Client-Centered Therapy), ktorý vydavateľia považujú za úplne nevhodný, i článok „Ľudia alebo veda“ (Persons or Science). V takýchto prípadoch som takmer vždy zistil, že ten pocit, ktorý sa mi zdal najosobnejší, najširší, a teda najmenej zrozumiteľný pre iných, mal u mnohých ľudí najväčší ohlas. Priviedlo ma to k presvedčeniu, že vyjadrenie toho, najosobnejšieho a jedinečného v každom z nás pravdepodobne najhlbšie osloví ostatných. Teraz chápeť umelcov a básnikov ako ľudí, ktorí sa odvážili to jedinečné v sebe vyjadriť.

Mám ešte jeden hlboký poznatok, ktorý je azda základom všetkého, čo som doteraz povedal. Je výsledkom mojej viac ako dvadsaťpäťročnej snahy pomôcť ľuďom v ich trápení. Je to jednoducho toto: **Podľa mojich skúseností sa ľudia vyvíjajú pozitívnym smerom**. Moje najhlbšie kontakty s ľuďmi počas terapie, dokonca aj s tými, ktorých problémy boli najviac deštruktívne, správanie najviac asociálnej, city najviac abnormálne, mi ukázali, že je to tak. Keď dokážem rozumieť pocitom, ktoré vyjadrujú, keď som schopný ich akceptovať ako samostatných a plnoprávných ľudí, vtedy vidím, že sa dávajú do pohybu určitým smerom. A akým smerom sa dávajú do pohybu? Najlepšie tento smer vyjadrujú slová: pozitívny, konštruktívny pohyb smerom k sebaaktualizácii, k zrelosti, k socializácii. Cítim, že čím plnšie človeka chápeme a akceptujeme, tým viac zanecháva falošné pozície, z ktorých vnímal život a postupuje vpred.

Nechcel by som, aby ste ma nesprávne chápali. Nie som nijaký naivný optimista v názore na ľudskú povahu. Som si vedomý, že obrany a obavy často vedú človeka k neveriteľnému surovému, deštruktívnemu, nezrelému a protispoločenskému správaniu. Predsa však jednou z najblahodarnějších a najpodnetnejších stránok môjho života je pracovať s takými ľuďmi a objavovať v nich silné pozitívne tendencie, ktoré v nich, rovnako ako v nás, existujú na najhlbšej úrovni ich bytia.

Dovoľte mi zakončiť tento dlhý zoznam posledným poznatkom, ktorý možno vyjadriť veľmi stručne: **Život v najlepšom zmysle slova je nepretržitým, meniacim sa procesom, v ktorom nič nie je pevné**. U klientov i u seba zisťujem, že keď je život najbohatší a najuspokojujúcejší, vtedy je to plynulý proces. Tento zážitok je fascinujúci a zároveň trochu desivý. Prišiel som na to, že som najlepší vtedy, keď sa môžem nechať unášať svojím prežívaním smerom dopredu, k cieľom, ktoré si ani plne neuvedomujem. Je zrejmé, že v takom úplnom toku prežívania a v snahe pochopiť jeho nepretržité sa meniacu komplexnosť, niet pevných bodov. Keď dokážem byť uprostred tohto procesu, vidím, že neexistujú uzavreté systémy hodnôt a žiadne nemenné súbory princípov, ktorých by som sa držal. Život je usmerňovaný meniacim sa chápaním a interpretovaním môjho prežívania. Je to vždy proces bytia.

Som presvedčený, že teraz je už jasné, prečo niet takej filozofie, viery alebo súboru princípov, ktoré by som mohol ponúkať alebo vnucovať iným. Môžem sa len snažiť žiť podľa svojej interpretácie aktuálneho významu môjho prežívania a snažiť sa poskytnúť iným možnosť a voľnosť rozvinúť si svoju vlastnú slobodu, a teda aj vlastnú zmysluplnú interpretáciu svojho vlastného prežívania.

Ak existuje niečo také ako pravda, verím, že práve tento slobodný individuálny proces hľadania dovoľuje sa k nej priblížiť. Zdá sa mi, že do istej miery som to zažil.

Najvýznamnejšie publikácie C.R. Rogresa

- The Clinical Treatment of the Problem Child. Boston: Houghton Mifflin, 1939.
- Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- Counseling with Returned Servicemen. New York: McGraw-Hill, 1946.
- Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- Psychotherapy and Personality Change. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
- On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

- A Therapist's View of Personal Goals. Wallingford, PA: Pendle Hill, 1965.
- The Therapeutic Relationship and Its Impact. Madison, WI: University of Wisconsin Press, 1967.
- Person to Person: The Problem of Being Human, A New Trend in Psychology. Lafayette, CA: Real People Press, 1967.
- Freedom to Learn: A View of What Education Might Become. Columbus, OH: Macmillan, 1969.
- Freedom to Learn: Studies of the Person. Columbus, OH: Charles E. Merrill, 1969.
- Carl Rogers on Encounter Groups. New York: Harper and Row, 1970.
- Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives. New York: Delacorte Press, 1972.
- Carl Rogers on Personal Power. New York: Dell Publishing, 1977.
- A Way of Being. New York: Houghton Mifflin, 1980.
- Freedom to Learn for the Eighties. New York: Prentice Hall, 1983.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava, IRIS, 1996.
 Šiffelová, D.: Rogersovská psychoterapie pro 21. století. Vybraná témata z historie a současnosti. Praha, Grada 2010.

4. VÝVOJ A PERIODIZÁCIA SMERU

Vývoj terapie zameranej na klienta s jej postupným rozšírením do oblastí aj neterapeutických pod širším pojmom prístup zameraný na človeka môžeme centrovat' do nasledovných období (Merry, 2004, Vymětal, et al., 2004, Bozarth, et al., 2006):

1. (1940 - začiatok 50 tých rokov), tzv. **nedirektívna fáza**. Dôraz sa kladie na vytvorenie akceptujúcej nehodnotiacej atmosféry, schopnosť terapeuta vytvoriť bezpečné prostredie pre rast a zmenu klienta. Preferuje sa pojem klient oproti pacient kvôli zdôrazneniu schopnosti človeka v procese liečby samostatne sa rozhodovať, objavovať vlastný potenciál, smerovanie a prevzatie časti zodpovednosti v tomto procese. Terapeut sa o svojho klienta plne zaujíma, snaží sa ho naplno a koncentrovane počúvať, venovať mu pozornosť, nosnými v tomto období sú exploračia a objasňovanie významu emócií, podľa toho sa spočiatku tento prístup nazýva aj zrkadlenie pocitov. Práca terapeuta spolu s klientom sú nahrávané na magnetofónové záznamy. Výskumne je toto obdobie zamerané na preskúmavanie reakcií terapeutov smerom ku klientom z hľadiska direktivity. Vzťahy a kongruencia terapeuta ešte nie sú v dominantnej pozornosti terapeuta. Prvé obdobie sa spája s vydaním knižky o nedirektívnom poradenstve a psychoterapii **Counseling and Psychotherapy v roku 1942**, v ktorej sa Rogers pokúsil o systematickejšie usporiadanie svojich názorov po prudkých reakciách odbornej verejnosti na jeho novú paradigmu.

2. (1950 - začiatok 60 tých rokov), tzv. **fáza zameraná na klienta**. V tejto fáze nastáva posun pozornosti od objasňovania pocitov k širšiemu porozumeniu celého klientovho vnútorného subjektívneho fenomenálneho sveta. Začiatok fázy je spájaný s knihou **Client Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory**, napísanou v roku **1951**, kde je hlavnou myšlienkou tvrdenie, že k uvoľneniu základnej motivačnej sily – aktualizácie, dochádza vtedy, ak terapeut prijme vnútorný významový rámec klienta a pokúsi sa mu porozumieť. Na základe požiadaviek American Psychological Association formuluje Rogers v tejto práci svoju vedeckú teóriu terapie a osobnosti, kde dochádza k názoru, že sa nejedná len o psychoterapeutickú metódu, ale o prístup k všetkým formám medziľudských vzťahov. Koniec tohto obdobia sa spája s rozpracovaním teórie terapeutického vzťahu a jeho

podmienok, postojov poradcu pod názvom **Nevyhnutné a postačujúce podmienky terapeutickzej zmeny osobnosti, ktoré Rogers vydáva v roku 1957**. Začiatkom tohto obdobia sa prístup prostredníctvom manželov Tauschových prenáša aj do európskych podmienok, podobne sa pomerne samostatne rozvíja psychoterapia detí prostredníctvom voľnej neštrukturovanej hry (Vymětal, et al., 2004).

3. (1960 - 1970), tzv. **zážitková psychoterapia**. Začiatok obdobia sa spája s ideami knihy **On Becoming a Person, vydanaj v roku 1961**, kde autor plne prezentuje myšlienky liečebného účinku vzťahu, v ktorom sa človek cíti chápaný, rešpektovaný a vypočutý. Oproti predchádzajúcemu obdobiu je zdôraznený vzťahový aspekt kongruencie, autenticity terapeuta ako človeka, v súlade s ostatnými podmienkami rešpektu a vypočutia klienta. Terapia sa oproti počiatočnému skôr monologickému vedeniu mení na dialóg a terapia sa stáva hlbokým medziľudským vzťahom. Ideálom, ku ktorému by bolo možné v psychoterapii dospieť, je myšlienka plne fungujúcej osobnosti. Výskumne sa uskutočňuje rozsiahly výskum terapeutickzej pomoci schizofrenickým klientom.

4. (1970 - 1980), tzv. **skupinová psychoterapia**. Princípy prístupu zameraného na klienta Rogers rozširuje na oblasť školstva, medicíny, princípov pomáhajúcich profesií, do manažmentu, manželstva, kultúr, **terapia zameraná na klienta dostáva generalizovaný rozmer a aj názov Prístup zameraný na človeka**. Sedemdesiate roky sú roky výskumu encountrových, zážitkových skupín v medzinárodnom kontexte v zriadenom Centre pre výskum osobnosti v La Jolle. Jedná sa o malé aj rozsiahle skupiny, ale aj rodinnú terapiu a terapiu hrou. V skupinách je terapeut označovaný ako facilitátor. Jeho fungovanie v skupine je podobné ako v individuálnej terapii. Proces v encountrových skupinách podrobne popisuje Rogers v knihe **On Encounter Groups, vydanaj v roku 1970** začiatkom tohto obdobia, koniec obdobia patrí knihe **A way of Being z roku 1980**, v ktorej sa Rogers zameriava na proces zmeny a premeny ako takej.

5. (Od roku 1980 po súčasnosť), tzv. **diferencovane integračné obdobie**, fáza Na človeka zameranej a zážitkovej terapie a poradenstva. Od 80 tych rokov sa hlavná aktivita zo Spojených štátov prenáša do Európy. V roku 1997 vzniká Svetová organizácia pre Na človeka zameranú a zážitkovú psychoterapiu a poradenstvo World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling (WAPCEPC) za účelom zjednotiť odborníkov hlásiacich sa k myšlienkam Rogersa. Združuje okolo 200 organizácií, vydáva časopis Person-Centered and Experiential Psychotherapies, každé dva roky organizuje svetové konferencie International Conference on Client-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, vo Veľkej Británii vzniklo nakladateľstvo PCCS Books.

V súčasnosti môžeme rozlíšiť dve základné línie rozvoja pôvodného prístupu. Prvý klasický prehlbuje pôvodné myšlienky prístupu. Nastáva však rozšírenie klasickej vetvy, hlavne individuálnej terapie o nové postupy, napr. expresívne umelecké prístupy Natalie Rogersovej a Lies Silverstonovej alebo psychodrámu zameranú na človeka Paula Wilkinsa (Wilkins, 2003). Prebieha aplikácia prístupu v školskom poradenstve, skupinovej psychoterapii, párovej a rodinnej psychoterapii a terapii hrou. Preterapia Garryho Proutyho (Prouty, 2005) rozvíja prvú z nevyhnutných a dostatočných podmienok zmeny, kontakt medzi dvoma osobami a je

určená pre osoby s problematickou schopnosťou ho vytvoriť a udržať. Nastáva aj proces prehĺbovania základných myšlienok Rogersa, Napr. na procese zdôrazňovania určitého momentu pôvodného prístupu, dôraze na vzťahovosť ľudskej povahy, transparentnosť terapeuta, ľudskosť, vzťahovú hĺbku stavia myšlienka tzv. dialogického pojatia terapie D. Mearnsa, M. Coopera, P. F. Schmida (Schmid, 2002). Od 90 rokov je rozvíjaný koncept práce vo vzťahovej hĺbke, venujú sa mu napr. Cooper, Mearns, Thorne. (Mearns, Cooper, 2005, Mearns, Thorne, 2007).

Vznik druhej línie sa dá vysledovať už od 60 tých rokov v dôraze Gendlina (Gendlin, 2003) na prítomné prežívanie a proces tzv. focusingu, kontaktu s určitým druhom vnútorného telesného vedomia - telesným pociťovaním, ktoré sa v prípade správneho symbolizovania vo vedomí zmení, nastane pociťovaný posun, sprevádzaný uvoľnením. Táto línia sa ďalej profiluje ako tá, v ktorej dominuje prežívanie jedinca. Súhrnne je nazývaná ako zážitková terapia. Príkladom môže byť Zážitková terapia zameraná na proces, niekedy je nazývaná tiež Zážitková terapia zameraná na emócie, Process-Experiential /Emotional-Focused Therapy, L. Greenberga, R. Elliota a L. Rice (Elliott, Greenberg, 2007). Spája prvky terapie zameranej na klienta, gestaltu a existenciálnej psychológie a pracuje s uvedomením si emocionálnych schém. V zážitkových terapiách je oproti klasickej terapii zameranej na človeka iný pohľad na nedirektivitu v priebehu terapie: terapeut usmerňuje proces klientovho prežívania, je ten, ktorý rozhoduje o spôsobe spracovania klientových zážitkov. Obsah terapie určuje aj naďalej klient. Novou myšlienkou M. Coopera je tzv. pluralistická psychoterapia (Cooper, 2007), klientovi treba ponúknuť to, čo chce, čo si myslí, že potrebuje. Súčasne nastáva proces integrácie psychoterapií zameraných na človeka, pretože existuje viacero kmeňov tohto prístupu: klasická, zážitková, existenciálna, focusing a integratívna (Valkovič, 2009, Valkovič, Smidková, 2010).

S množstvom odnoží terapie zameranej na klienta a jej rozšírením aj na iné oblasti ako terapia prebiehal a v súčasnosti aj prebieha neustálený názor na pomenovanie prístupu. Rogers bol v používaní názvoslovie voľný. Neodlišoval terapiu a poradenstvo, bolo to v súlade s jeho názorom a podporovaním terapeutickú a poradenskú prácu nielen psychológmi, ale aj pracovníkmi ostatných pomáhajúcich profesií a vo vzťahoch ako takých. Málokedy sa dnes používa názov direktívny, sám Rogers ho prestal používať po jeho počiatočnom nepochopení okolím. Pomenovanie Terapie zameraná na klienta sa aj v súčasnosti presadzuje v klasickej vetve prístupu, hlavne v USA (Brodleyová ju vníma ako striktné rogeriánsku, kým pomenovanie prístup zameraný na človeka je podľa nej označením pre rôzne prístupy zamerané na človeka vrátane Terapie zameranej na klienta). Vo Veľkej Británii sa preferuje skôr názov Terapie resp. poradenstvo zamerané na človeka. V našich podmienkach napr. Sollárová (Sollárová, 2005) odlišuje terapeutický a nie terapeutický rozmer, odlišuje pojem prístup ako postoj, spôsob bytia s aplikačným rozmerom a terapiu zameranú na klienta považuje za psychoterapiu so všetkými jej atribútmi. Tento názor je v súlade s našimi územnými podmienkami s relatívne jasným odlíšením psychoterapeutickej práce od iných foriem pomáhajúcich aktivít. Voľnejší názor zastáva napr. Šiffelová (Šiffelová, 2010), ktorá preferuje širšie pojetie prístup; poukazuje na hlbší vzťahový a zároveň substanciálny rozmer pojmu človek v rámci dialogickej paradigmy, kde tento hlbší rozmer pojmu človek mohol byť prítlačlivý a mohol osloviť aj Rogersa.

Pre pracovné účely tejto publikácie s rešpektovaním najnovších trendov spojených s integráciou a rozšírením smeru pod názvom Na človeka (klienta) zameraná a experienciálna psychoterapia a poradenstvo a zároveň vzhľadom na priestor, v ktorom sa pohybujeme, budeme preferovať názov prístup zameraný na človeka ako princípy, filozofiu, spôsob bytia vychádzajúce z pôvodnej psychoterapie formulovanej C. R. Rogersom s aplikáciou na širšie terapeutické prostredie a pre terapeutické účely a situovanie budeme používať názov terapia zameraná na klienta (človeka).

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Bozarth, J. D., Zimring, F. M., Tausch, R.: Terapie zaměřená na klienta: Evoluce jedné revoluce. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.
- Cooper, M.: Person-Centered Therapy: the growing edge. *Therapy Today*. 2007, Vol. 18, No 6, 33-36.
- Elliott, R., Greenberg, L. S.: The Essence of Process-Experiential/Emotion-Focused Therapy. *American Journal of Psychotherapy*. 2007, Vol. 61, No. 3., 241-255.
- Gendlin, E. T.: Focusing. Telesné prožívání jako terapeutický zdroj. Praha, Portál 2003.
- Mearns, D., Cooper, M.: Working at Relational Depth. London, Sage 2005.
- Mearns, D., Thorne, B.: Person-Centered Counselling in Action (3rd ed.) London, Sage 2007.
- Merry, T.: Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka. Bratislava, Ikar 2004.
- Prouty, G., Van Werde, D., Portner, M.: Preterapie: navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty. Praha, Portál 2005.
- Sollárová, E.: Aplikácie Prístupu zameraného na človeka (PCA) vo vzťahoch. Bratislava, IKAR 2005.
- Schmidt, P. F.: Presence: Im-media-te-co-experiencing and co-responding. Phenomenological, dialogical and ethical perspectives on contact and perception in person-centered therapy and beyond. In: Wyatt, G., Sanders, P. (eds.): Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice. Vol. 4: Contact and Perception. Ross-on-Wye, PCCS Books, 2002.
- Šiffelová, D.: Rogersovská psychoterapie pro 21.století. Vybraná témata z historie a současnosti. Praha, Grada 2010.
- Valkovič, I.: Človekom centované poradenstvo a psychoterapia dnes; vývoj a výzvy (správa o Medzinárodnej konferencii organizovanej gréckym Inštitútom poradenstva a psychologických štúdií v Aténach od 24. do 28. júna 2009. *Empatia*. 2009, roč. XVI. č. 61, 3., 15-25.
- Valkovič, I., Smitková, H.: 9. svetová konferencia na človeka zameranej a zážitkovej psychoterapie a poradenstva, Rím. *Empatia*. 2010, roč. XVII. č. 65, 3, 40-51
- Vymětal, J. a kol.: Obecná psychoterapie. 2.vyd. Praha, Grada 2004.
- Wilkins, P.: Person-Centered Therapy in Focus. London, Sage 2003.

5. TEÓRIA TERAPIE ZAMERANEJ NA KLIENTA

Rogersom vytvorená teória terapie zameranej na klienta podáva výklad

- teórie osobnosti ako teórie self
- teórie terapie
- teórie plne fungujúceho človeka
- teórie interpersonálnych vzťahov

5.1. TEÓRIA OSOBNOSTI AKO TEÓRIA SELF

Teória osobnosti terapie zameranej na klienta je jednoduchá, elegantná a univerzálna. 19 základných postulátov teórie osobnosti predkladá Rogers v roku 1951 v *The Client-Centered Therapy* (Rogers, 2000). V roku 1959 píše *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal relationships, as Developed in the Client-Centered Framework* (Rogers, 1959),

najucelenejšie dielo popisujúce teóriu terapie zameranej na klienta. V roku 1963 (Rogers, 1963) v prednáške o motivácii spresňuje svoj pohľad na aktualizačnú tendenciu a vznik patologických smerovaní človeka.

Základné pojmy teórie osobnosti

Aktualizačná tendencia (actualizing tendency)

V roku 1959 popisuje Rogers (Rogers, 1959) aktualizačnú tendenciu ako jedinú motivačnú silu ľudského rozvoja, ako vrodenuú tendenciu organizmu rozvíjať všetky svoje kapacity a možnosti takým spôsobom, ktorý slúži k jeho udržiavaniu alebo rastu. Vníma ju ako celostnú motiváciu, expanziu a obohacovanie, ktoré sú základom nie len pre terapiu, ale vôbec pre ľudský vývoj, osobnosť a interpersonálne vzťahy. Je univerzálnou biologickou vlastnosťou organizmu rásť a rozvíjať sa, je vždy prítomná, hoci človek si ju nemusí stále uvedomovať. Je nezávislá na prostredí, hoci tlakom a podmienkami prostredia sa jej sila a kvalita môžu prekryvať. V medziľudských vzťahoch, ako aj v terapii, tvorí základ pre dôveru v človeka ako takého, dôveru v jeho možnosti meniť sa, realizovať sa, prevziať zodpovednosť za vlastný život, dôveru, že sa na človeka možno spoľahnuúť.

Self, self-koncept, self-štruktúra (self, self-concept, self-structure)

Význam konceptu self Rogers poznáva vo svojej poradenskej praxi. V prípade, ak mali možnosť klienti vyjadrovať svoje problémy a postoje vlastnými slovami, bez akéhokoľvek vedenia alebo interpretácie, mali tendenciu hovoriť v pojmoch self. Ich vyjadrenia boli napr.: „Divím sa, kto skutočne som. Nechcel by som, aby ktokoľvek poznal moje skutočné ja“. Rogers svojím záujmom o self nadväzuje na sociológov Meada a Cooleyho a ich koncepciu zrkadlového ja, podobne na nestora psychológie Williama Jamesa, ktorý v Principles of Psychology ako prvý rozlišuje I a me. Rogers požíva paralelne self a self koncept, pridáva dôraz na koncept ideálneho ja a rozvíja Q metodológiu ako metódu merania zmien v selfkoncepte jedinca. Definuje self ako „organizovaný, konzistentný pojmový geštalt, ktorý sa skladá z percepcií vzťahov k ja alebo mňa a k ďalším aspektom života spolu s hodnotami, ktoré sa týkajú týchto percepcií. Je to geštalt, ktorý je prístupný uvedomeniu, ale nemusí byť nevyhnutne uvedomovaný. Je to fluidný, meniaci sa proces, ale v každý daný moment je to špecifická entita, ktorú je možné operacionálne definovať“ (Rogers, 2000, s. 437).

Psychologický konštrukt self vyjadruje výsledky všetkých vnemov človeka o svojom organizme a prežívaní a o svojich vzťahoch s vnemami a objektmi v jeho vonkajšom svete. Má fluidnú štruktúru, ktorá je v neustálom procese, hoci sa v človeku nestráca zážitok identity a vnútornej konzistencie. Self vzniká v rannom detstve diferenciaciou časti celkového percepčného poľa procesom sebauvedomovania. Samotný proces aktualizácie self, tendencia k sebaaktualizácii, (tendency toward self-aktualization), je vyjadrením univerzálnej aktualizačnej tendencie, objavuje sa po diferenciacii sebapojatia, ktoré udržiava a rozvíja. Všetky zážitky sú vnímané a hodnotené podľa významnosti a relevancii k self. Vnímané hodnoty môžu byť prežívané buď priamo organizmom, alebo môžu byť hodnotami a postojmi

prevzatými alebo introjikovanými od druhých. Správanie človeka je väčšinou konzistentné so svojím poňatím self, niekedy aj na úkor organizmu. Zážitky a potreby, ktoré nemôžu byť prijaté, symbolizované do self, môžu viesť k psychickej tenzii, maladjustácii, alebo k správaniu nekonzistentnému so self. V podmienkach, keď self nevníma ohrozenie, môže sa uvoľniť priestor aj zážitkom, ktoré doteraz neboli asimilované. Tento proces poskytuje psychoterapia.

Základné potreby rozvoja self a podmienok ocenenia

Základnými potrebami self sú potreba pozitívneho prijatia druhými a potreba pozitívneho sebaprijatia.

Potreba prijatia druhými v niektorých prípadoch potláča dôveru vo vlastné prežívanie a niekedy sa ho človek vzdá a je ochotný pripustiť, aby o jeho pocitoch rozhodovali druhí (vonkajšie centrum hodnotenia). Človek si osvojuje podmienky ocenenia, pretože zážitky a pocity, ktoré sa zhodujú s týmito podmienkami ocenenia, sú prijímané a akceptované.

Potreba sebaprijatia je potreba rozvinúť pocit dôvery v presnosť a spoľahlivosť vlastného vnútorného prežívania. Jeho zreлым štádiom je uspokojenie pozitívneho sebaprijatia s konkrétnym zážitkom seba, ktoré nie je závislé na pozitívnom prijatí druhými ľuďmi, ale človek sa stáva sám sebe sociálnym druhom (vnútorné centrum hodnotenia).

Podmienky ocenenia

Aktualizačná tendencia dieťa podnecuje, aby bolo otvorené všetkému svojmu prežívaniu, ale potreba prijatia od druhých a jej väčšia významnosť spôsobia to, že do svojho sebaobrazu dieťa prijme aj hodnoty, ktoré sú v protiklade s týmto procesom. Vytvorí sa podmienené self, ktoré pokračuje v aktualizácii a aj v jeho sebaprijatí.

Teória osobnosti ako proces stávania sa človekom

Základné predpoklady fungovania organizmu vo svete

Človek existuje v neustále sa meniacom svete vlastného prežívania, toto fenomenálne zážitkové pole obsahuje všetko, čo človek prežíva buď na vedomej alebo nevedomej úrovni. Jediný, kto môže najlepšie poznať a spoznávať toto pole je jedinec sám. Správanie človeka odráža to, čo človek prežíva a aké významy prikladá jednotlivým zážitkom a aj to, ktoré z týchto zážitkov sú centrom jeho pozornosti. Jediným spôsobom, ako môžeme aspoň do určitej miery pochopiť druhého, je zaujať pozíciu z jeho vnútorného uhla pohľadu a snažiť sa čo najviac porozumieť významu a kvalite prežívaného sveta jedinca.

Utváranie sebakonceptu – sebaprijatia

Dieťa svoje prežívanie vníma ako jedinú realitu. Svoje prežívanie hodnotí na základe organizmického hodnotiaceho procesu, ktorý je prejavom vždy prítomnej aktualizačnej

tendencie. Postupne sa časť tohto jedinečného fenomenálneho poľa dieťaťa začne diferencovať a symbolizovať do self, ako uvedomelého bytia. Toto sebauvedomenie sa formuje na základe interakcie s okolím do podoby selfkonceptu, formuje sa štruktúra self. Spočiatku sú zážitky dieťaťa spojené s priamym hodnotiacim procesom organizmu formou páči sa mi, je mi to príjemné resp. nepríjemné. To, čo je pre dieťa príjemné, to bude vyhľadávať a čo mu je nepríjemné, tomu sa bude vyhýbať. V dobe, keď vznikne self, vzniká v dieťati aj potreba pozitívneho prijatia druhými. Akceptácia od rodiča, od ktorého je dieťa závislé, sa stáva v niektorých prípadoch pre neho dôležitejšia ako jeho vnútorné pocity a prežívanie. Ak je prežívanie dieťaťa dlhodobejšie neprijímané alebo hodnotené negatívne, v niektorých oblastiach sa vytvárajú podmienky ocenenia a vytvára sa podmienené self, ktoré pokračuje v aktualizácii. Hodnoty dieťaťa, ktoré sa viažu na prežívanie sa oddeľujú od fungovania jeho organizmu, dieťa musí poprieť uspokojenie, ktoré prežíva a zároveň skresľuje symbolizáciu prežívania rodičov, aby zabránilo ohrozeniu sebaopatia, zvnútorňuje ich postoje. Prežívaniu nie je dovolené vstúpiť do vedomia, prežívanie sa hodnotí podľa postoja významných iných. Tieto introjikované hodnoty sa akceptujú ako rovnako reálne ako hodnoty, ktoré sa viažu na prežívanie. Na podklade dvoch zdrojov – priameho prežívania a skreslenej symbolizácie, ktorá vyústí do zvnútornených hodnôt a pojmov, akoby boli prežívané, sa vytvára sebaopatie.

Zážitky inkongruencie medzi self a zážitkom

Rogers rozlišuje 3 kategórie zážitkov:

1. Ignorované; tieto zážitky sú pre sebaopatie irelevantné, nevzťahujú sa k self
2. Symbolizované; zážitky sú prijaté do vedomia a organizované v nejakom vzťahu so sebaopojmom, buď plnia potrebu self, alebo sú konzistentné so sebaopojmom a posilňujú ho
3. Zážitky, ktorým je bránené vstúpiť do vedomia, tie ostávajú na úrovni prežívania. Môžu byť:

Popreté; kedy si je človek vedomý vnemu, ale je popretá jeho dôležitosť

Skreslené; nie sú priamo symbolizované, lebo ich vedomá reprezentácia je v rozpore so sebaopojmom

Psychická maladjustácia

Psychická maladjustácia nastane, ak organizmus poprie alebo skreslí zážitky, tie nie sú symbolizované, t.j. nie sú vedome spracované do self a tým vytvárajú inkongruenciu medzi self a zážitkom. Aktivujú sa obranné reakcie ako racionalizácia, kompenzácia, fantázia, projekcia, kompulzie. Prejavuje sa rigidita vnímania, nepresnosť, objavuje vnímanie v absolútnych a bezpečných termínoch (všeobecné, čierno-biele vnímanie). Zvyšuje sa vnímavosť na ohrozenie.

Proces psychickej reintegrácie

Za podmienok neohrozenia self, napr. v psychoterapii, sa môžu nekonzistentné zážitky skúmať, vnímať a sebaopojatie môže zahrnúť do seba aj tieto predtým nekonzistentné časti.

Podrobnejšie je teória osobnosti uvedená v Čítanke Carla Rogersa (Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.) The Carl Rogers Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír)

A. Postulované charakteristiky dieťaťa

Postuluje sa, že človek má v období detstva aspoň tieto atribúty:

1. Prežívanie vníma ako realitu. Jeho prežívanie je jeho realita.
- a. V dôsledku toho si potenciálne viac uvedomuje, čo je pre neho realita než ktokoľvek iný, pretože nikto iný nie je schopný úplne si osvojiť jeho interný referenčný rámec.
2. Má vrodenuú tendenciu aktualizovať svoj organizmus.
3. So svojou realitou interaguje na základe svojej bazálnej organizmickej tendencie. Jeho správanie je teda na cieľ orientovaným pokusom organizmu uspokojiť prežívanú potrebu aktualizácie vo vnímanej realite.
4. V tejto interakcii sa správa ako organizovaný celok, ako geštalť.
5. Angažuje sa v organizmickej hodnotiacom procese, v ktorom hodnotí prežívanie pomocou aktualizácie tendencie ako kritéria. Zážitky, ktoré sú vnímané ako udržujúce alebo obohacujúce organizmus, sú hodnotené pozitívne. Tie, ktoré sú vnímané ako negácia udržiavania alebo obohacovania, sú hodnotené negatívne.
6. K pozitívne hodnoteným zážitkom sa približuje a negatívne hodnoteným sa vyhýba.

B. Vývin self

1. V súlade s tendenciou k diferenciacii, ktorá je súčasťou aktualizácie tendencie, sa časť jedincovho prežívania diferencuje a symbolizuje v uvedomení bytia, uvedomení fungovania. Také uvedomovanie možno opísať ako prežívanie self.
2. Táto reprezentácia v uvedomovaní bytia a fungovania sa vypracováva interakciou s prostredím, najmä s významnými osobami, do self-konceptu (pojmu seba), vnímaného objektu v jeho experienciálnom (zážitkovom) poli.

C. Potreba pozitívneho prijímania

1. Ak nastane uvedomenie seba (self), v človeku vzniká potreba pozitívneho prijatia. Táto potreba je u ľudských bytostí univerzálna a v jednotlivcovi pretrváva a preniká všetkým. Pre teóriu je irelevantné, či je to vrodená alebo naučená potreba. Standal (80), ktorý tento koncept sformuloval, ju považuje za naučenú.
 - a. Uspokojenie tejto potreby sa nutne zakladá na úsudkoch, ktoré sa týkajú experienciálneho poľa druhého človeka.
 - (1) Z toho vyplýva, že je to často nejednoznačné.
 - b. Spája sa s veľmi širokým rozsahom zážitkov jednotlivca.
 - c. Je recipročná. Ak človek zistí, že sám uspokojuje potrebu pozitívneho prijímania druhého človeka, nutne prežíva uspokojenie svojej vlastnej potreby pozitívneho prijatia.
 - (1) Preto je prospešné uspokojovať túto potrebu druhému človeku ako aj prežívať uspokojenie vlastnej potreby druhým človekom.
 - d. Je mocná v tom, že pozitívne prijímanie ktorýmkoľvek človekom sa komunikuje celému komplexu prijímania, ktoré jednotlivec asociuje s týmto človekom.
 - (1) Z toho vyplýva, že prejav pozitívneho prijímania významným človekom môže byť presvedčivejší (podmanivejší, závažnejší) než organizmickej hodnotiaci proces. Človeka bude viac priťahovať pozitívne prijímanie týmito ľuďmi, než zážitky, ktoré majú pozitívnu hodnotu v aktualizácii organizmu.

D. Vývin potreby seba-prijatia

1. Uspokojenia alebo frustrácie pozitívneho prijatia spojené s konkrétnym zážitkom alebo skupinou seba-zážitkov začne jedinec prežívať nezávisle od transakcií pozitívneho prijatia druhými ľuďmi. Pozitívne prijatie prežívané takýmto spôsobom sa nazýva seba-prijatie.
2. Potreba seba-prijatia sa vyvíja ako naučená potreba vznikajúca zo spojenia s zážitkov s uspokojením alebo frustráciou potreby pozitívneho prijatia.
3. Jednotlivec tak začne prežívať pozitívne prijatie alebo stratu pozitívneho prijatia nezávisle od transakcií s druhým človekom. V istom zmysle sa stane sám sebe významným sociálnym druhom.
4. Podobne ako pozitívne prijatie aj seba-prijatie, ktoré sa prežíva vo vzťahu ku konkrétnemu seba-zážitku alebo skupine seba-zážitkov, sa komunikuje celému komplexu seba-prijatia.

E. Vývin podmienok ocenenia

1. Ak významné osoby rozlišujú seba-zážitky jednotlivca ako viac alebo menej hodné pozitívneho prijatia, potom sa aj seba-prijatie stane podobne selektívnym.
2. Ak sa jednotlivec vyhýba seba-zážitkom (alebo ich vyhľadáva) len preto, že sú menej (alebo viac) hodné seba-prijatia, potom sa hovorí, že u neho vznikla podmienka ocenenia.

3. Ak by jednotliviec prežíval iba bezpodmienečné pozitívne prijatie, tak sa podmienka ocenenia nevyvinie, seba-prijatie by bolo bezpodmienečné, potreba pozitívneho prijatia a potreba seba-prijatia by sa nikdy nedostali do rozporu s organizmickým hodnotením a jednotliviec by bol stále psychologicky prispôsobený a fungoval by naplno. Tento sled udalostí je hypoteticky možný a preto teoreticky dôležitý, hoci v skutočnosti sa nevyskytuje.

F. Vývin inkongruencie medzi self a zážitkom

1. Kvôli potrebe seba-prijatia vníma jednotliviec svoje zážitky selektívne v závislosti od podmienok ocenenia, ktoré v ňom začali existovať.
 - a. Zážitky, ktoré sú v súlade s podmienkami ocenenia, sa vnímajú a presne symbolizujú v uvedomení.
 - b. Zážitky, ktoré sú v protiklade k podmienkam ocenenia, sa vnímajú selektívne a skreslene, ako keby boli v súlade s podmienkami ocenenia, alebo sú čiastočne či úplne popreté uvedomeniu.
2. Následkom toho sa teraz v organizme vyskytujú zážitky, ktoré nie sú spoznávané ako zážitky vlastného self, nie sú primerane symbolizované a nie sú zahrnuté do štruktúry self v primerane symbolizovanej forme.
3. Takže od chvíle prvého selektívneho vnemu podľa podmienok ocenenia začína už do istej miery existovať stav inkongruencie medzi self a zážitkom, stav psychologickej maladjustácie a vulnerability.

G. Vývin diskrepancií v správaní

1. Ako dôsledok inkongruencie medzi self a prežívaním popísanej v F, vzniká podobná inkongruencia v správaní jednotlivca.
 - a. Niektoré druhy správania sú konzistentné s konceptom self, udržujú, aktualizujú a obohacujú ho.
 - (1) Takéto správanie sa presne symbolizuje v uvedomení.
 - b. Niektoré druhy správania udržujú, obohacujú a aktualizujú tie aspekty prežívania organizmu, ktoré nie sú asimilované do štruktúry self.
 - (1) Tieto druhy správania sú buď nespoznané ako zážitky self alebo sú vnímané skresleným spôsobom tak, aby boli kongruentné so self.

H. Zážitok ohrozenia a proces obrany

1. Ak organizmus pokračuje v prežívaní zážitku, ktorý je inkongruentný so štruktúrou self (a jeho príslušnými podmienkami ocenenia), podprahovo ho vníma ako ohrozujúci.
2. Podstatou ohrozenia je, že ak sa zážitok presne symbolizuje v uvedomení, self- koncept, nie je konzistentným geštalom, podmienky ocenenia sa narušujú násilným spôsobom a potreba seba-prijatia sa frustruje. Narastá stav anxiózy.
3. Proces obrany je reakcia, ktorá bráni aby tieto udalosti nastali.
 - a. Tento proces pozostáva zo selektívneho vnímania a skreslenia zážitku alebo prepojenia zážitku či nejakej jeho časti v uvedomení. Tým celkové vnímanie zážitku ostane konzistentné so štruktúrou self jednotlivca a s podmienkami ocenenia.
4. Všeobecným dôsledkom procesu obrany, okrem zachovania vyššie uvedených konzistencií, je rigidita vnímania, pretože je potrebné skresľovať vnemy, nepresné vnímanie reality, kvôli skresľovaniu a vynechávaniu údajov a intenzionalita.

I. Proces dezintegrácie a dezorganizácie

Až potiaľto sa táto teória osobnosti týka viac menej každého jednotlivca. V ďalšom sú popísané procesy, ktoré nastanú len vtedy, keď sú splnené určité konkrétne podmienky.

1. Ak je inkongruencia medzi self a zážitkom veľká, alebo významná a ak významný zážitok demonštrujúci túto inkongruenciu nastane náhle alebo veľmi nápadne, potom obranný proces organizmu nie je spôsobilý úspešne fungovať.
2. Výsledkom podprahového vnímania inkongruencie je prežívanie anxiózy. Veľkosť anxiózy závisí na tom, aká veľká časť štruktúry self je ohrozená.
3. Ak je proces obrany neúspešný, zážitok je v uvedomení symbolizovaný presne. Tento zážitok inkongruencie v uvedomení rozbije geštal štruktúry self. Výsledkom je stav dezorganizácie.
4. Organizmus sa v stave dezorganizácie občas správa konzistentne so zážitkami až doteraz skresľovanými alebo popretými uvedomeniu. Inokedy self dočasne získa znovu nadvládu a organizmus sa môže správať spôsobom s ním konzistentným. Teda v stave dezorganizácie sa napätie medzi konceptom self (spolu so zabudovanými skreslenými percepciami) a zážitkami, ktoré nie sú presne symbolizované alebo zabudované v koncepte self, prejaví zmätkom a striedaním nadvlády, počas ktorej raz jedna strana a inokedy druhá dáva „spätnú väzbu“, ktorou organizmus reguluje správanie.

J. Proces reintegrácie

V situáciách, popísaných v subkapitolách G a H (a pravdepodobne aj v prípade dezintegrácie popísanej pod I, hoci to nie je až také isté) je možný proces reintegrácie. Je to proces, ktorý postupuje v smere zvyšovania kongruencie medzi self a prežívaním. Možno ho popísať nasledovne:

1. Na to, aby sa proces obrany zvrátil – aby sa obvykle ohrozujúci zážitok presne symbolizoval v uvedení a asimiloval do štruktúry self, musia byť splnené určité podmienky.
 - a. Podmienky ocenenia musia vykazovať pokles.
 - b. Bezpodmienečné prijatie seba musí vykazovať vzostup.
2. Tieto podmienky je možné splniť komunikovaním bezpodmienečného pozitívneho prijatia signifikantným človekom.
 - a. Aby mohlo byť bezpodmienečné pozitívne prijatie komunikované, musí existovať v kontexte empatického porozumenia.
 - b. Ak jednotlivec vníma bezpodmienečné pozitívne prijatie, jestvujúce podmienky ocenenia sa oslabujú alebo miznú.
 - c. V dôsledku toho vzrastie jeho vlastné bezpodmienečné pozitívne seba-prijatie.
 - d. Ak sa takto splnia vyššie uvedené podmienky 2a a 2b, ohrozenie sa redukuje, proces obrany sa zvráti a zážitky obvykle ohrozujúce, sa presne symbolizujú a integrujú do konceptu self.
3. Dôsledky vyššie uvedených výrokov 1 a 2 sú nasledovné: jednotlivec sa menej stretáva s ohrozujúcimi zážitkami, proces obrany je menej častý a jeho dôsledky sú menšie, self a prežívanie sú kongruentnejšie, seba-prijatie vzrastá, pozitívne prijatie iných vzrastá, psychologická adjustácia vzrastá, organizmický hodnotiaci proces sa čoraz viac stáva základom regulácie správania. Jednotlivec sa stáva takmer plne fungujúcim človekom.

19 postulátov self uvedených C. R. Rogersom v roku 1951 v The Client-Centered Therapy (Rogers, 2000)

1. Každý jednotlivec žije v nepretržite sa meniacom svete prežívania, ktorého je centrom
2. Organizmus reaguje na pole tak, ako ho prežíva a vníma. Toto perceptuálne pole je pre jednotlivca realitou
3. Organizmus reaguje na toto fenomenologické pole ako organizovaný celok
4. Organizmus má jednu základnú tendenciu a snahu - aktualizovať sa, udržiavať a zdokonaľovať prežívanie organizmu
5. Správanie je v podstate na cieľ zamerané úsilie organizmu uspokojiť svoje potreby, ako ich prežíva a ako ich vníma v poli
6. Emócie sprevádzajú a vo všeobecnosti facilitujú na cieľ zamerané správanie. Druh emócie súvisí s hľadaním, nie s konzumačným aspektom správania, a intenzita emócie súvisí s percipovaným významom správania na uchovanie a posilnenie organizmu
7. Najvýhodnejší bod na pochopenie správania je vnútorný vzťahový rámec jednotlivca
8. Časť celkového percepčného poľa sa postupne diferencuje ako self
9. Štruktúra self sa tvorí ako výsledok interakcie s prostredím, a najmä ako výsledok hodnotiacej interakcie s druhými – organizovaný, fluidný, ale konzistentný konceptuálny model vnímania vlastností a vzťahov Ja alebo mňa, spolu s hodnotami pripisovanými konceptom
10. Hodnoty spájané s prežívaním a hodnoty, ktoré sú súčasťou štruktúry self, sú v niektorých prípadoch hodnotami prežívanými priamo organizmom, a v iných hodnotami introjikovanými alebo prevzatými od druhých ľudí, ale vnímané skreslene, ako keby boli priamo prežívané.
11. Zážitky v živote jednotlivca sú buď a/ symbolizované, vnímané a organizované do nejakého vzťahu k self, b/ ignorované, pretože neexistuje žiaden vnímaný vzťah k štruktúre self, c/ popierané symbolikou alebo skreslenou symbolikou, pretože prežívanie je nekonzistentné so štruktúrou self
12. Väčšina spôsobov správania, ktoré organizmu prijíma, sú konzistentné s konceptom vlastného self
13. Správanie môže byť niekedy vyvolané organizmovými zážitkami a potrebami, ktoré nie sú symbolizované. Takéto správanie môže byť nekonzistentné so štruktúrou self, ale vtedy správanie nevlastní jednotlivec.
14. Psychologická maladjustácia nastáva, keď organizmus popiera uvedenie si dôležitých senzorických a viscerálnych zážitkov, ktoré následne nie sú symbolizované a organizované do geštalu štruktúry self. V takejto situácii dochádza k základnej alebo potenciálnej psychologickej tenzii.
15. Psychologická adjustácia nastáva, keď koncept self je taký, že všetky zmyslové a viscerálne zážitky organizmu sú, alebo môžu byť asimilované na symbolickej úrovni do konzistentného vzťahu s konceptom self

16. Hociaké prežívanie, ktoré je nekonzistentné s organizáciou alebo štruktúrou self, môže byť vnímané ako hrozba, a čím viac je takýchto percepcií, tým rigidnejšie sa štruktúra self organizuje, aby sa zachovala.
 17. Za určitých podmienok, predovšetkým pri úplnej abstinencii akéhokoľvek ohrozenia štruktúry self, prežívanie, ktoré je s ňou nekonzistentné, môže byť vnímané, overované a štruktúra self revidovaná, aby asimilovala a zahrnula takéto zážitky
 18. Ak jednotlivec vníma a prijíma do jedného konzistentného a integrovaného systému všetky svoje zmyslové a viscerálne zážitky, potom nevyhnutne väčšmi chápe druhých a väčšmi ich akceptuje ako samostatných, oddelených jednotlivcov
 19. Ak jednotlivec vníma a prijíma do jedného konzistentného a integrovaného systému všetky svoje zmyslové a viscerálne zážitky, potom nevyhnutne väčšmi chápe druhých a väčšmi ich akceptuje ako samostatných, oddelených jednotlivcov
-

Súčasnú chápanie základných pojmov

Aktualizačný proces

V súčasnosti prebieha proces rozširovania pôvodnej Rogersovej teórie, sformulovanej hlavne v rokoch 1957, 1959 a 1963. Novo sa formuluje koncept aktualizačnej tendencie a teórie self, ako aj otázka nedirektivity.

V rámci aktualizačnej tendencie sa zdôrazňuje jej sociálny charakter (Mearns, Thorne, 2000). Aktualizačná tendencia je tendencia, nie garancia plného zdravia, plnej realizácie alebo dobrého správania sa, nie je morálnym predpokladom. Zdôrazňuje sa konštruktívny charakter aktualizácie, ktorá sa snaží čo najlepšie využiť sociálne podmienky, vrátane formovania vzájomne sa podporujúcich sociálnych vzťahov. Ak to podmienky nedovolia, bude aktualizačná tendencia hľadať vyjadrenie inými spôsobmi, aby podporovala a obohacovala fungovanie organizmu. „Je to základná pohnútko v nás, aby sme učinili to najlepšie z nášho života a väčšina nášho života je svojej povahy sociálna“ (Mearns, Thorne, 2000, s. 182). Títo autori rozpracovali sociálny aspekt aktualizačnej tendencie pojmom tzv. sociálna mediácia. Hovoria o potrebe psychickej rovnováhy, tlaku dvoch síl - aktualizačnej tendencie a spoločenského obmedzenia, ktoré nie je nevyhnutne vnímané ako poškodzujúce. Kým v Rogersovom poňatí vzniká porucha ako proces, v ktorom je aktualizačná tendencia poškodzovaná silami prostredia, v chápaní týchto autorov porucha vzniká vtedy, ak človek nie je schopný dosiahnuť rovnováhu medzi konfliktnými požiadavkami aktualizačnej tendencie a potrebou si uchovať svoj životný priestor a zostáva chronicky zaseknutý v jednom z nich, jeho homeostatická rovnováha nie je schopná rekonfigurácie, stráca pružnosť. Rozšírenie jednostrannej koncepcie aktualizačnej tendencie o brzdiace sily sociálnej mediácie viedli Mearna a Thorna k myšlienke dialogického poňatiu aktualizačného procesu, t.j. sústreďujú pozornosť nie len na aktualizačnú tendenciu, ale aj proces sociálnej mediácie a ich vzájomnú dynamiku, na celý aktualizačný proces.

Pluralistická koncepcia self

Pluralistická koncepcia self rozvíja pôvodnú teóriu jedného self. Touto novou koncepciou je self vnímané ako mnohobunková organizácia. Konfiguráciami self (Mearns, Thorne, 2000) sa rozumie hypotetický konštrukt, označujúci koherentný vzorec pocitov, myšlienok a preferovaných prejavov správania, ktoré sú človekom symbolizované alebo presymbolizované, ktorý odráža dimenziu existencie v self. Self môže byť tvorené ľubovoľným počtom týchto konfigurácií, ktoré nie sú oddelené entity, ale sa vynárajú zo self ako odpovede na meniace sa potreby človeka, človek ich rozlišuje ako dimenzie self. Táto koncepcia rozlišuje dva typy konfigurácií utvárajúcich sa v self, okolo introjektov (hodnotení prebratých zvonku) a okolo disonantných (popreté, nekonzistentné so self) zážitkov self. V terapeutickej práci reflektujeme všetky časti self a ich silu.

Práca na hranici uvedomenia a Self

Pre Rogersa boli self, štruktúra self, seba pojem synonymá. Self bolo to, čo je dostupné vedomiu. Uznával však aj zážitky, ktoré nie sú uvedomované, ale na základe subcepcie, podprahového vnímania, registrované ako ohrozujúce bez toho, aby toto ohrozenie bolo symbolizované v self. Mearns a Thorne (Mearns a Thorne, 2000) materiál na hranici uvedomenia, tento podprahový materiál, zahrňujú do self, aj keď ešte nie je zahrnutý a akceptovaný ako súčasť self.

Nedirektivita

Rogersovo chápanie nedirektivity vychádzalo z predpokladu, že klient má právo výberu svojho životného smerovania, i keď sa môže líšiť od predstavy terapeuta. Za predpokladu určitého vhl'adu do seba a svojich problémov je možné veriť, že táto voľba klienta bude múdra a preto ju netreba meniť. V knihe *Counseling and Psychotherapy* z roku 1942 má Rogers nazvanú piatu kapitolu *Direktívny verzus nedirektívny prístup*. Neskôr sa Rogers viac sústreďuje na terapeutický vzťah a postoje, než na nedirektivitu, ktorá je ovšem vo vzťahu a v postojoch terapeuta implicitne obsiahnutá. Vníma ju ako snahu neovplyvňovať klienta svojimi predstavami a znamená jeho dôveru vo vnútorné zdroje klienta

Niektorí autori sú zástancovia názoru, že vôbec terapia ako taká nemôže byť nedirektívna. Skôr sa v tomto ponímaní rozlišuje medzi direktivitou a manipuláciou. Lietar (Lietar, 2002) ako predstaviteľ tohto názoru, práce v zážitkovej vetve prístupu zameraného na človeka, využíva proces direktivity na podporu snahy maximalizovať klientov proces prežívania. Nie je manipulatívny alebo autoritatívny, ale preberá iniciatívu ako expert na proces, s tým, že klientovo prežívanie je naďalej v referenčnom rámci klienta.

Druhá skupina názorov nedirektivitu vníma ako základný postoj v terapii. Nezáleží nutne na konkrétnych odpovediach terapeuta, ale jedná sa skôr o principiálny, základný postoj, ktorá spočíva na rešpektovaní autority self a sebaurčení klienta než terapeutových zásahoch asistovať klientovi. Prejavuje sa prostredníctvom terapeutických podmienok a je od nich neodlučiteľná. Všetky terapeutove odpovede by sa mali zjemniť nedirektivitou (Bozarth,

2006). Terapeut sa nemusí snažiť byť nedirektívny – samotná podstata terapie zameraného na človeka vyúsťuje v nedirektivitu.

Mearns a Thorne (Mearns, Thorne, 2000) sú zástancami funkčného pohľadu na nedirektivitu. Upozorňujú, že nie je dôležité, čo klient alebo terapeut robí, ale to, čo klient prežíva a základná otázka namiesto, či sa terapeut správa direktívne alebo nie by sa mala zamerať na to, či je klient usmerňovaný alebo nie. Každému klientovi vyhovuje rôzna miera direktivity, je závislá aj od centra hodnotenia, z hľadiska ich ponímania pluralistického self, kde self môže mať rôzne centrá hodnotenia, je práca s direktivitou citlivým procesom.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Bozarth, J. D., Zimring, F. M., Tausch, R.: Terapie zaměřená na klienta: Evoluce jedné revoluce. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výzkum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.
- Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír
- Lietaer, G.: The United Colors of Person-Centered and Experiential psychotherapies. Person-Centered and Experiential Psychotherpies. 2002, Vo 11, No1 - 2, 4-13.
- Mearns, D., Thorne, B.: Person.Centered Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice. London, Sage 2000.
- Rogers, C. R.: Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959.,184-256.
- Rogers, C.R.: The actualizing tendency inrelation to motives and to consciousness. In: Jones, M. (Ed): Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln. Ne, University of Nebraska Press, 1963, 1-24.
- Rogers, C. R.: Klientom centovaná terapia, jej súčasná prax, aplikácia a teória. Modra, Persona 2000.

5.2. TEÓRIA TERAPIE A TERAPEUTICKEJ ZMENY

Postupne sa vyvíjala ako spôsob bytia s ľuďmi, ktorý facilituje zdravú zmenu a rast. Jej ústrednou hypotézou je, že človek má v sebe zdroje pre porozumenie samého seba a pre konštruktívnu zmenu v spôsoboch bytia a správania a tieto zdroje sa najlepšie uvoľnia a realizujú vo vzťahu, ktorý má určité definovateľné kvality. Zmena osobnosti je pomalý proces, úlohou poradcu nie je navrhovať alebo aktívne uskutočňovať zmeny, ale vytvárať prostredie, v ktorom môže klient sám seba poznať a prijať sa. Aktualizačná tendencia sa snaží o dosiahnutie harmónie medzi prežívaním a self, teda aby sme mohli byť sami sebou a tiež žiť vo svete. Aktualizačná tendencia je príčina a istota toho, že veríme, že pri splnení určitých podmienok je možný rast osobnosti (Rogers, 2000).

5.2.1. Nevyhnutné a dostačujúce podmienky

V roku 1957 sumarizuje Rogers (Rogers, 1957) Nevyhnutné a dostatočné terapeutické podmienky, potrebné k tomu, aby nastala možnosť vytvorenia neohrozujúcej atmosféry umožňujúcej uskutočnenie konštruktívnej osobnostnej zmeny smerom ku kvalitnejšej osobnostnej integrite, osobnosti s menšími vnútornými konfliktami, s posunom k zrelému správaniu.

1. **Dve osoby sú v psychologickom kontakte**
2. **Prvá osoba, pre ktorú použijeme termín klient, je v stave inkongruencie, je zraniteľná či úzkostná**
3. **Druhá osoba, pre ktorú použijeme termín terapeut, je v tomto vzťahu kongruentný**
4. **Terapeut pociťuje voči klientovi bezpodmienkové kladné prijatie.**
5. **Terapeut pociťuje empatické porozumenie pre vnútorný referenčný rámec klienta.**
6. **Klient vníma v minimálnej miere podmienky 4, 5, teda bezpodmienkové kladné prijatie zo strany terapeuta a jeho empatické porozumenie**

3.,4. a 5. podmienku nazývame základné postojové podmienky. 1. a 6. podmienka sú vzťahové (psychologický kontakt a vnímanie postojových podmienok klientom) a 2. podmienka je podmienkou klientovou – je to jeho inkongruencia.

Pod pojmom nevyhnutné a dostačujúce chápe Rogers to, že ak má dôjsť k zmene, musia byť prítomné všetky podmienky a tieto chápe aj ako dostačujúce, nie je potrebné nič iné. Akékoľvek ich nesplnenie neumožní proces konštruktívnej zmeny. Len v súčinnosti všetkých podmienok terapeut a jeho klient vedia vytvoriť bezpečný hlboký ľudský vzťah, kde je terapeut schopný a ochotný ponúknuť vo vzťahu samého seba, ponúknuť možnosť bytia a stetnutia na úrovni vzťahovej hĺbke a tým uvoľniť potenciál rastu u klienta.

1. Dve osoby sú v psychologickom kontakte

Prvá podmienku vystihuje podstatu prístupu, vzťahovosť. Kontakt, vzťah je kľúčovým faktorom vytvárania self a potreby prijatia, vzťah – kontakt je nevyhnutnosťou pre život ako taký. Rogers sám nerozlišoval kvalitu a hĺbku kontaktu, vzťahu. Cameronová rozlišuje (Cmero2006):

Základný kontakt je samotné stretnutie, predpokladá vzájomnosť, rozhodnutie, že sa pre kontakt klient aj poradca rozhodli a chcú ho, zvolia si spôsob prijímania druhého.

Kognitívny kontakt sa týka vzájomného porozumenia a ochotu sa zaujímať a prijímať význam a porozumenie zdieľaného

Emočný kontakt je založený na emočnej dôvernosti, schopnosti byť otvorený vlastným pocitom a schopnosť vycítiť pocity druhého a citlivo na ne reagovať

Jemný kontakt vyjadruje intimitu a blízkosť, moment plnej prítomnosti, možnosť vytvorenia jedinečného neopakovateľného hlbokého momentu vo vzťahu s druhým

2. Prvá osoba, pre ktorú použijeme termín klient, je v stave inkongruencie, je zraniteľná či úzkostná

Táto podmienka vychádza z Rogersovej teórie osobnosti, kde príčina nepohody klienta a pocitu, že potrebuje pomoc, je ukotvená v inkongruencii medzi self a vnútorným zážitkom. Implicitne vyjadruje snahu klienta po zmene nepríjemného stavu a vlastnej nespokojnosti s daným stavom. Cieľom terapie je dosiahnutie pocitu významnosti prevzatia aktívnej kontroly nad životom z vnútorného centra klientom.

3. Druhá osoba, pre ktorú použijeme termín terapeut, je v tomto vzťahu kongruentný

Kongruenciu chápeme ako mieru terapeutovej otvorenosti, skutočnosti a čistoty zámeru vo vzťahu ku klientovi. Prispieva k vytvoreniu stavu dôvery a jedinečnosti vo vzťahu osobnou vrelosťou a úprimnosťou terapeuta, ktorú by mal klient vnímať.

Rogersov vzťah ku kongruencii sa vyvíjal. Ešte v roku 1959 (Rogers, 1959) považuje bezpodmienkové prijatie a empatické porozumenie a k tomu pridruženú kongruenciu za podmienky terapeutickéj zmeny. Neskôr kongruenciu dáva spomedzi podmienok na kľúčové miesto (Wyatt, 2001), pričom stále centrom pozornosti ostáva klient a na klientovi.

Kongruenciu, autenticitu chápeme ako komplexnú premennú, ktorá je zrkadlom zrelosti osobnosti človeka. Úroveň kongruencie definuje naše psychické zdravie a je v určitom zmysle ideálom, ktorý by sme sa mohli snažiť dosiahnuť. Súvisí s našou vnútornou stabilitou, harmóniou, vyrovnanosťou, prijatím svojho poslania, pokoja a plného neskresleného zážitku v daný moment v danom čase a na danom mieste. Je odrazom našej úcty, úprimnosti a lásky k samému sebe a naladeniu voči druhým, svetu, vnútornou filozofiou a pokorou. Kongruenciou vnášame do vzťahu sami seba, ponúkame druhému jedinečnosť, farebnosť medziosobného stretnutia. Kongruenciu môžeme priblížiť výrazmi dôveryhodný, prirodzený, verný sebe, úprimný, vnútorne poctivý, pravý, zhodný. Byť samým sebou je výraznou potrebou náš všetkých.

Kongruencia predstavuje to, čo človek pociťuje na zážitkovej alebo telesnej úrovni, čo je jasne prítomné v jeho vedomí a k dispozícii pre priame vyjadrenie druhému – ak je to v danej situácii vhodné (Vymétal, 1996). Globálne kongruencia vyjadruje zhodu nášho vnútorného prežívania a myslenia s vonkajším prejavom, v užšom zmysle čo najčistejšie prežívanie a súlad telesnej, duševnej a duchovnej stránky nás samých a jeho porozumenie. Je to stav bytia poradcu/poradkyne, v ktorom sa jej vonkajšie reakcie systematicky zhodujú s vnútornými pocitmi a vnemami, ktoré má vo vzťahu ku klientom. Pre vzájomný vzťah dvoch ľudí je účinné, ak je človek kompaktný, vo vzťahu taký, aký v skutočnosti je, rôznorodým, konkrétnym, nezáhadným človekom, ktorého prejavy sú jasné a sú v súlade s jeho prežívaním a zmýšľaním. Tak by mal byť vnímaný aj druhou osobou vo vzťahu.

Kongruencia má dve stránky: vnútornú a vonkajšiu (Vymětal, 1996). Prvou je schopnosť byť si vedomý vlastných zážitkov, schopnosť sledovať, byť vnímavý k svojmu vnútornému prúdu zážitkov bez hodnotenia a byť schopný ich akceptovať, aj keď sú ohrozujúce. Mnohí z nás majú vypracované rozsiahle obranné siete, ktoré nás síce chránia, ale aj nútia, aby sme boli k sebe neúprimní, aby sme klamali sami seba. Čím vyšší bude stupeň, kvalita zhody medzi telesnými, pocitovými zážitkami a registráciou, uvedomením a prijatím, pochopením týchto pochodov, tým viac budeme mať sami vyrovnanejší pocit pokoja a druhí nás s väčšou pravdepodobnosťou budú vnímať ako celistvých. Druhou stránkou je kvantita a kvalita toho, čo z nášho prežívania a uvedomenia vyjadríme druhému, ak je to samozrejme vhodné a pomôže nášmu vzájomnému vzťahu. Táto vonkajšia stránka kongruencie pomáha k transparentnosti, zrozumiteľnosti človeka človekom. Autentický človek nepredstiera seba, ani druhému, nemá snahu sa štylizovať, je trpezlivý, taktný a tolerantný za podmienky, že druhého akceptuje bez podmienok, ako hodnotného človeka. Autenticitou nemôžem zraniť, lebo jej súčasťou je úcta, ohľaduplnosť, takt a rešpekt.

Byť sám sebou neznamena úprimne a impulzívne prejavovať svoje city, myšlienky a názory vždy a všade. Kongruencia nie je len o slobode, ale aj o zodpovednosti. Nie každý je zvedavý na náš vnútorný svet a keď aj by sme chceli úprimne vyjadriť mienku o inom, druhí na ňu nemusia byť pripravení. Dbáme na stupeň otvorenosti a dôvery vo vzťahu. Čím sme vo vzťahu dlhšie, tým viac je kongruencia na mieste. Autenticita znamená skôr neprejavovať niečo, čo je v rozpore so mnou samým. Ak správa pre druhého obsahuje protirečivé aspekty – napríklad slová odovzdávajú jednu správu a gestá druhú, správa je mnohoznačná, druhý nám začne nedôverovať. Verbalizácia je len jedným zo spôsobov ako o sebe hovoríme. Naša reč tela, tón reči, vzdialenosť a mnohé ďalšie o nás, našom svete a vzťahu hovoria viac ako si uvedomujeme. V dôsledku toho bude kongruencia ako stav prežívania prístupného uvedomeniu komunikovaná druhému bez ohľadu na to, či si zvolíme verbálne navonok prejavíť nejaký aspekt vlastného zážitku. Budeme prežívaní ako autentický ak v skutočnosti autentickí budeme – bez ohľadu na naše výroky.

Kongruenciou sa prekonávajú bariéry. Ak je človek schopný registrovať úprimnosť a čistotu druhého človeka vo vzťahu, reaguje podobným spôsobom. Jeho súlad medzi vnútorným prežívaním a prejavovaním sa výrazne skvalitní a zreálni a rozšíri na rôzne vzťahy.

Kongruencia plní funkcie (Barrett-Lennard, 1998):

- Posilňuje dôveru, uľahčuje klientovi dôverovať poradcovi a procesu
- Je pre klienta vzorom otvorenosti
- Je základom pre empatické a nehodnotiace odpovede

Kongruencia nie je stav konania, ale stav bytia. Možno ju charakterizovať ako vnútornú cestu k druhému človeku, kým empatia a akceptácia sú druhými ľuďmi viac vnímateľné a sú považované za vonkajšie cesty smerom k druhým. Wilkins (Wilkins, 2003) poukazuje na odlišnosť kongruencie od empatie a akceptácie. Nie je niečo, čo sa deje vo

vzťahu s klientom, nie je produktom terapeutického vzťahu a ani nevyžaduje od terapeuta, aby niečo robil, hovoril alebo vyjadroval. Je to spôsob bytia. Kongruentný terapeut je sám sebou, plne prítomný a vedomý si toku svojho prežívania. Vyjadruje tiež určitú mieru pripravenosti terapeuta pomáhať. Funkciou kongruencie skôr ako umožniť klientovi zažiť terapeuta ako skutočného, je facilitovať terapeutovu schopnosť byť empatický a zastávať bezpodmienkovo prijatie klienta (Wilkins, 2003).

Wyattová (2001) pripodobuje kongruenciu fazetám diamantu. Jadro kongruencie podľa nej tvoria tri aspekty: byť sám sebou, psychologická zrelosť a osobný štýl terapeuta. Jednotlivé fazety zahŕňajú otvorenosť voči vlastnému prežívaniu, schopnosť vyrovnáť sa s vlastnou inkongruenciou, terapeutovo správanie sa a schopnosť ponúknuť úprimné empatické porozumenie a bezpodmienkovo prijatie. Celok, ktorý presahuje fazety, znamená liečivý potenciál, ktorý môže byť dostupný len cez otvorenosť aktualizáčnej tendencie v terapeutovi, klientovi a v terapeutickom vzťahu až k prepojenosti s univerzom. Vnútna cesta k sebe samému môže byť dlhá a bolestná, vyžaduje si od nás, aby sme preskúmali svoj vlastný svet, aby sme priniesli viac zážitkov do uvedomenia.

Byť autentický k druhým predpokladá byť autentický, kongruentný, citlivý sám k sebe, neúzkostný, s bohatou rozvinutou introspekciou. Hovoríme o človeku, ktorý sa nenechá blokovať prejavmi druhého človeka alebo vlastnými problémami. Bežne registrujeme kongruenciu v rozhovore vtedy, ak sa mení smer terapeutického procesu a ako skôr nesúlad, nekongruenciu ako kongruenciu. Sebaodhaľovanie vyžaduje v kontexte poradenstva uvedomovanie si pocitov, ktoré v poradkyňi/ovi narastajú v rozvíjajúcom sa vzťahu s klientom. Vyjadrovanie pocitov poradcu nie je náhodné alebo nedisciplinované. Zo seba vyjadrujeme vo vzťahu ku klientovi len to, čo cítime ako skutočne významné, alebo čo podporuje pacientovu sebaexploráciu a explikáciu.

Pre vyjadrenie kongruentnej reakcie v pomáhajúcom rozhovore platia nasledujúce podmienky (Vymětal, 1996):

1. vhodné sú tie vyjadrenia, ktoré sú reakciou na klienta (nie rozprávanie o sebe – to sa nazýva ochota dať sa spoznať – toto je vhodné vo výnimočných situáciách, vysoko emotívnych)
2. má to byť reakcia relevantná pre okamžitý záujem klienta, nie pre poradcu (odpovede na priamu otázku klienta ohodnotiť, interpretovať situáciu, vo všeobecnosti toto nerobíme, len na priame požiadanie klienta)
3. vyjadrovať pocity pretrvávajúce a výrazne.

Niekedy sme málo autentickí, ak :

- viac konáme ako hovoríme
- sme opatrní, máme obavy, aby sme neboli netrpezliví, direktívni

- si myslíme, že musíme skrývať významné skutočnosti napr. o klientovi
- ak sa klienta obávame

Na supervíziu by sme mali ísť, ak:

- viac konáme ako hovoríme
- ohnisko pozornosti sa presunulo od klienta k nám
- chceme, aby klient postupoval určitým spôsobom
- chceme brať život z lepšej stránky
- chceme, aby klient pochopil náš uhol pohľadu
- naše emócie nás odvádzajú od psychologického kontaktu s klientom
- konkrétny krok, ktorý klient možno urobí, je pre nás dôležitý
- bagatelizujeme dopady našich rozhodnutí na klienta
- máme chuť sa s klientom hádať
- chceme ovplyvňovať klientove rozhodnutia
- ospravedľujeme sa za to, čo sme povedali alebo spravili

Ak nastane nesúlady, neprehliadajme ho, ale pracujme na ňom na vedomej úrovni. Väčšinou súvisí s tým, že máme problém s akceptáciou klienta. Zvyšujme si našu citlivosť na oblasti, ktoré sú pre nás zraňujúce, neprijateľné. Zúčastňujme sa individuálnych terapií, supervízií, starajme sa o naše telo, obklopujme sa láskou, starajme sa o seba, aby sme boli druhým k dispozícii, zdraví, vyrovnaní a harmonickí. Kongruencia človeka sa prejavuje stupňom vnútornej a vonkajšej harmónie, ale aj typickým tokom energie. Čím sme vyrovnanejší, citlivejší a starostlivejší k sebe, tým väčšiu službu môžeme ponúknuť druhým. Máme vlastný životný štýl, vlastný rukopis práce, spôsoby vyjadrení, slovník, ktoré sú v súlade s naším bytím. V konečnom dôsledku je kongruencia výrazom našej jedinečnosti ako človeka.

V odbornom poradenskom alebo terapeutickom vzťahu sa uvádza kongruencia nevyhnutne s ďalšími podmienkami vytvárania vzťahu medzi psychoterapeutom a klientom – plnohodnotnou akceptáciou klienta bez podmienok a empatiou ako troma stránkami jednotného procesu. V ich vzájomnom súlade sa môže vytvoriť vzťah, ktorý pomáha, ale nezraňuje, lieči. Kongruencia vnáša do našich blízkych vzťahov teplo, intimitu, ľudskosť, úctu a farebnosť.

4. **Terapeut pocit'uje voči klientovi bezpodmienkové kladné prijatie.**

Bezpodmienkové prijatie vytvára priestor pre konštruktívnu zmenu, Bozarth (Bozarth, et al., 2006) ho nazýva liečebným faktorom v terapii. Rogers (1957, s.36) túto podmienku popisuje nasledovne: „zahŕňa akceptáciu klientových negatívnych prejavov, zlých, bolestných, úzkostných, obranných a abnormálnych pocitov v rovnakej miere ako akceptuje jeho dobré prejavy, pozitívne, zrelé, sebavedomé a sociálne pocity, akceptáciu jeho nekonzistentného správania sa rovnako ako jeho správanie, ktoré je konzistentné. Znamená to starať sa o klienta, ale nie majetníckym spôsobom, ktorým si terapeut uspokojuje vlastné potreby. Znamená to starať sa o klienta ako o samostatnú bytosť, ktorá smie mať vlastné pocity a svoje vlastné zážitky“.

Koncepcia bezpodmienkovosti predpokladá, že terapeut nerozlišuje medzi jednotlivými klientovými prejavmi a nehodnotí jednotlivé zážitky ako dobré alebo zlé, netlačí klienta, aby hovoril o určitých veciach a o určitých nie. Klient by mal bezpodmienkové prijatie prežívať ako kvalitu terapeuta, ktorá mu umožní prejaviť čokoľvek zo seba a svojho prežívania bez strachu, že bude hodnotený a posudzovaný, cíti menšiu potrebu vytvárať obrany.

Úlohou bezpodmienkového prijatia, ak klient vníma takýto postoj od terapeuta, je pôsobenie proti podmienkam hodnotenia, vedie k oslobodeniu sa a to ideálne vedie k stavu plne fungujúceho človeka. Úzkosť a zraniteľnosť, ktoré sú popísané v druhej podmienke, nie sú príčiny inkongruencie, ale jej výsledkom. Bezpodmienkové prijatie terapeutom vedie k pozitívnemu seba prijatiu, ktoré nie je závislé na postojoch druhých.

Prijatie ako také neznamená mať rád, byť milý, nemusíme mať podobné názory a hodnoty ako klient. Označuje oveľa hlbší terapeutický postoj, rešpekt, vrelosť, ocenenie človeka ako takého. Je otázne, či to vieme dosiahnuť absolútne; čím viac je terapeut otvorený svojmu prežívaniu a sebauvedomovaniu, tým viac pozná svoje obavy, predsudky a limity.

Bezpodmienkové pozitívne prijatie chápeme ako mieru, s akou sa terapeutovi darí dávať najavo nehodnotiaci záujem, pozitívne prijatie a rešpekt voči klientovi ako človeku.

Akceptáciu (lat. accepto: prijímam, rozumiem, acceptus: láskavo prijatý, vítaný, milý) chápeme ako základný postoj k človeku, keď sme voči druhému otvorený, naklonený a prijímame ho bezvýhradne bez podmienok ako hodnotnú bytosť, ktorá si zasluhuje úctu a rešpekt (Vymětal, 1996). Jedná sa o základné vnútorné vyladenie a základné nastavenie, naladenie sa voči druhým, kedy rešpektujeme druhých nevýberovo, takých, akí sú. Poradca, ktorý zastáva tento postoj, si hlboko cení ľudskosť klienta a od toho ho/ju neodradí žiadne konkrétne klientove správanie/agresívne, provokačné, ironické, nespolupracujúce. Primárne sa jedná o vzťahovú a nie emočnú charakteristiku. Myšlienka akceptácie vychádza z psychológie diferencií, rozdielov, prijatia jedinečnosti každej bytosti a jej práva na život a vnútorný svet. Akceptácia je bytostné pritakanie a jeho potvrdenie. Je pozitívnym pohľadom na človeka, ktoré vychádza z presvedčenia, že človeku je možné dôverovať a že sa môžeme v každom prípade spoľahnúť na jeho vnútorné rozvojové potenciály. Akceptovať druhého

neznamená nekriticky s ním súhlasiť, dávať mu za pravdu, ale ho brať – jeho prejav, jeho názory ako niečo, čo má pre neho subjektívne dôležitý význam a na čo má právo. Akceptovať znamená nechať klienta, aby bol tým, čo práve prežíva.

Akceptovať znamená prijať druhého:

- bez podmienok
- nie direktívne
- ako hodnotnú bytosť
- s úctou k jedinečnosti
- trpezlivo
- starostlivo
- s odpustením
- záujmom
- vrelosťou
- láskou
- ohľaduplnosťou

V súvislosti s akceptáciou sa spomína kresťanské ponímanie lásky, ktorá je jednou z najvyšších hodnôt a iným vyjadrením lásky, ktorá je zodpovedná, trpezlivá, odpúšťajúca, starajúca sa. Je to starostlivosť ako o človeka s mnohými možnosťami. Táto starostlivosť nie je spojená s hodnotením. Mohli by sme ju pripodobiť láske, ako matka prijíma svoje dieťa. Neschvaľuje každé správanie dieťaťa, ale starostlivosť, záujem a láska sú úplné, nekladú si podmienky, dieťa si neprivlastňuje, miluje ho také, aké je. Ak v rannom detstve z hocijakých príčin nenastane toto základné prijatie dieťaťa najbližším človekom, je potom zdrojom následných narušení duševného zdravia dieťaťa. Akceptácia, prijatie človeka bez podmienok, patrí k fenoménu domova, pretože pravý domov by mal byť miestom, kde som druhými prijatý ako dar. Domov by mal byť bezpečným a istým miestom, ktoré poznám a ktoré mi dovoľuje byť sebou samým (Vymétal, 1996).

Človek, ktorý potrebuje pomoc, bol vychovávaný pod tlakom podmienok ocenenia, naučil sa, že má cenu vtedy, ak sa správa v súlade s očakávaniami významných osôb. Akceptácia sabotuje tieto podmienky, je to proces protipodmieňovania. Tým, že poradca klienta nehodnotí, nepreberá zodpovednosť za neho, ale voči nemu, neočakáva, nekladie podmienky, za ktorých bude klienta akceptovať, narúša sa bludný kruh (neočakávam, že si ma druhí budú ceniť, so vzťahom sa správam defenzívne alebo agresívne, to ľudia nemajú radi a odrádza ich to vo vzťahu ku mne, zároveň si potvrdzujem svoju nízku hodnotu seba).

Iného sme schopní akceptovať len do tej miery, do akej akceptujeme sami seba. Len to, čo si uvedomujem, môžem rozlíšiť, vidieť a akceptovať u seba, môžem aj u druhého. Proces akceptácie si vyžaduje vysokú zrelosť, múdrosť a pokoru človeka. Uvoľnenie, zmyslové aj telesné, plné otvorenie sa, oddanie sa a prejavovanie neúčelového záujmu musí klient vnímať, aby bola zmena možná.

Akceptovať druhých úplne je ideál, ku ktorému sa môžeme približovať. Skôr akceptujeme ľudí, ktorí sú nám blízki, ktorí sú nám podobní, ktorých poznáme, ktorí sú nám sympatickí a ktorých si vážime. Ťažšie akceptujeme tých, ktorým nerozumieme alebo majú diametrálne odlišné vnútorné svety ako my. Tu máme šancu zrieť. Mali by sme poznať hranice svojej akceptácie, ktoré situácie nie sme schopní u druhých akceptovať. Je vhodné uvedomiť si aj svoje hodnoty, väčšinou nie sme schopní akceptovať druhých, ak narúšajú naše trvalé hodnoty.

Samotná akceptácia sa rozvíja vo vzťahu. Je mnoho momentov vo vzťahu, keď na akceptáciu nemáme síl, alebo času, ale aj trpezlivosti, nedarí sa nám vzťah bez hodnotenia, alebo postoj druhého je pre nás ohrozujúci. Nestačí len mať vnútorný postoj, ale treba ho aj vyjadrovať srdečnosťou a náklonnosťou – slovne, alebo neverbálne – podaním ruky, odprevadením klienta, oslovovaním klienta, ak je to vhodné, dotykom. Spolu s ďalšími vzťahovými ukazovateľmi empatiou voči druhému a vlastnou prirodzenosťou vo vzťahu môžeme pracovať na našej nekončiacej sa púti vo vytváraní hodnotných vzťahov. Akceptácia sa dotýka otázky ľudskej slobody a duchovnej dimenzie, lebo znamená zjednotenie s druhými a prekonanie individuálnej izolácie. Akceptovať akceptáciu nie je jednoduché.

5. Terapeut pociťuje empatické porozumenie pre vnútorný referenčný rámec klienta.

Empatické porozumenie je kvalita, ktorá charakterizuje terapeutický vzťah a zároveň ho aj odlišuje od bežných vzťahov. Podľa Rogersa (in Zeig, 2005, 313) je empatia sama o sebe liečivý činiteľ. „ Je to jeden z najsilnejších aspektov terapie, pretože uvoľňuje, potvrdzuje a privádza aj najvystrašenejšieho klienta k ľudskej rase. A ak je človek pochopený, tak niekam patrí.“

Empatia je priebežný proces, v ktorom poradkyňa odkladá bokom svoj vlastný spôsob prežívania a vnímania reality a dáva prednosť cíteniu a reagovaniu na prežívanie a vnímanie klienta. Toto precit'ovanie u poradkyne môže byť intenzívne a pretrvávajúce. Poradkyňa prežíva myšlienky a pocity klienta tak silne, ako keby vznikli v nej samej. Zdôrazňujú, že empatia je výsledkom stetnutia, vynárajúca sa vlastnosť vzťahu (Mearns, Thorne, 1997)

Empatiu môžeme definovať rôzne: ako komunikovanie pocitu porozumenia zo strany iného, osobnostnú charakteristiku v širšom chápaní, presnosť v predikcii psychických stavov, emocionálnu identifikáciu s inou osobou, proces kognitívneho prevzatia role, tvorivý proces, prosociálnu dispozíciu, schopnosť alebo spôsobilosť, schopnosť porozumieť pocitom druhých, špecifickú formu poznania (Vymětal, 1996).

Podľa Vymětala (Vymětal, 1996) pod empatiou rozumieme vnútornú naladenosť osobnosti spojenú s aktívnym úsilím vnímať, zachytiť a chápať vnútorný svet druhého s jeho subjektívnymi významami a pocitmi a toto porozumenie v rozhovore bezprostredne a ohľaduplne druhému komunikovať. Chápeme ju ako mieru, akou sa terapeutovi darí klientovi

vyjadriť, že si jeho bezprostredné prežívanie uvedomuje a rozumie mu a vyjadruje to jazykom, ktorému klient rozumie.

Empatia je porozumenie vcítením, je to myšlienkový, pocitový a behaviorálny proces. Schopnosť empatie nám umožňuje možnosť vlastného sebauvedomenia, možnosť introspekcie, sebaopozorovania a vytvorenia nášho jasného oddelenia od okolitého sveta počas vývinu osobnosti. Empatia nie je jedinou možnosťou poznávania a pochopenia druhého človeka, je jednou zo špecifických možností. Porozumieť možno aj na základe informácií získaných od druhej osoby, na základe pozorovania, usudzovania, atď. Kým ostatné formy poznávania sa uspokojujú s vonkajšie pozorovateľnými všeobecnejšími faktami, empatia slúži k snahe pochopiť špecifické, jedinečné vnútorné psychické obsahy subjektívneho sveta druhého. Okrem empatie sa používali na označenie tohto procesu výrazy ako reflektované cítenie, zrkadlenie, odozva porozumením, verbalizácia emočne zážitkových obsahov klienta.

Najúplnejšia empatia necenzuruje ani nediskriminuje. Vidí a vníma svet tak ako ho vidí druhá osoba a plne tento svet prijíma. Najúplnejšia empatia je vtedy, ak je zapojená na procese empatie kongruentná časť nás. Je to cieľavedomý úmysel, snaha porozumieť, vedomý, disciplinovaný a aktívny proces. Klient v tomto procese môže sám skúmať svoje reakcie na tejto proces a je ten, kto posudzuje správnosť našich dedukcií.

Proces empatie sa skladá z troch na seba navzájom nadväzujúcich činností: **vžívania sa do vnútorného sveta druhého, snahy porozumenia a zdieľania tejto snahy.** Empatia teda nie je len porozumenie, zážitok porozumenia druhého, ale aj nutnosť toto hypotetické porozumenie klientovi komunikovať. Klient má mať pocit, že mu rozumiete, alebo aspoň aspoň máte snahu mu porozumieť.

Pri empatii je dôležitá presnosť porozumenia. Pri snahe empatického porozumenia sa môžeme dopúšťať rôznych chýb: buď sa vôbec nestráime do obsahu, alebo nezachytíme význam, alebo pridáme svoj výklad, alebo nadhodnotíme alebo nedoceníme intenzitu významu zážitku. Klient by mal vnímať empatiu a klient je kritériom správnosti a presnosti našich empatických reakcií.

Zvonku vyzerá empatické pôsobenie veľmi jednoducho a ľahko, mnoho ľudí je empatických prirodzene a nevedomo. Profesionálne empatické reagovanie je ale vysoko vedomý a aktívny proces. Práca vo vzťahových hĺbkach je vhodná len pre terapeuta, ktorý je ochotný ale aj schopný ísť s klientom do vzťahovej hĺbky, má šancu skutočne uchopiť svet klienta. Takúto empatiu vnímame ako skutočné hlboké zaangažovanie sa vo vzťahu a je charakteristikou terapeutický vzťahov.

Samotná empatia je skôr proces ako stav. Predstavuje jednotu, ktorou je rad kvázi momentálnych udalostí. Z takýchto momentov sa môže utvoriť plynulý proces. V procese sa na seba navrstvuje viacero momentov a tak môže vzniknúť pomerne ostrý obraz. Empatia je ako film, empatické odpovede sú ako fotografie tohto pohybujúceho sa procesu, empatické reakcie sú produkty spoločnej cesty – empatie.

Empatická reakcia je efektívna len za spoluúčasti ostaných nevyhnutných a dostačujúcich podmienok terapeutického zmeny - akceptácie a kongruencie terapeuta.

Funkcie empatie (Vymětal, 1996):

Interpersonálna funkcia – pomáha vytvárať bezpečný vzťah, napomáha tomu, aby sa klient mohol venovať aj skresleným zážitkom

Kognitívna funkcia – dekonštruuje videnie sveta a seba, odhaľuje a formuluje implicitné významy a zámery

Afektívna funkcia - pomáha porozumieť emočnej logike a formulovať nové emočné významy

Niekedy je vhodné si uvedomiť rozdiel medzi empatiou a sympatiou:

Empatia - snaha porozumieť svet druhého z jeho perspektívy, my sme nedôležití (zrejme si toho prežila veľa za posledné obdobie).

Sympatia - snaha sa priblížiť k druhému na základe podobnosti jeho prežívania a nášho, my sme dôležití (vieš, aj mne sa stalo čosi podobné).

Medzi empatické vyjadrenia radíme (Vymětal, 1996):

Empatické porozumenie – pomenovanie povedaného alebo implicitne povedaného obsahu, emócie alebo významu (asi sa cítite bezmocní)

Empatické potvrdenie – potvrdenie sily, významu, trvania aktuálneho zážitku seba alebo situácie (tá situácia vyzerá, ako keby bola naveky)

Empatická evokácia – evokuje emocionálnu časť, vplyv a dôležitosť, význam zážitku (je to pre teba dôležité, že si..)

Empatická explorácia – zameraná na exploráciu emócií, významu a hodnotenia aj keď to nie je úplne u klienta vyjadrené (rozmyšľam, že čo ťa na tom hnevá viac, či spôsob, alebo Vlado)

Empatické spojenia – hlbšie porozumenie centrálnemu porozumeniu s celým životom, centrálna črta (nemáš rád, keď sa ľudia správajú k tebe takýmto spôsobom)

Idiosynkratické reakcia – opisuje situáciu pomocou metafory, vtipu, paradoxu, citom, múdrosťou, obrazom, súvisí úzko s kongruenciou terapeuta a jeho jedinečnosťou (harmónia disproporcií)

Práve idiosynkratické reakcie považujú niektorí autori za empatiu, ktorá odlišuje bežné vzťahy od terapeutických, sú vyjadrením hlbkej úrovne empatie, práce vo vzťahových hĺbkach, kde dialogickou formou prebieha proces bytia dvoch ľudí.

Úrovne empatie (Mearns, Thorne, 1997)

0. úroveň – reakcia nevykazuje porozumenie (irelevantná poznámka, hodnotenie, zraňujúca alebo odmietavá rada)
1. úroveň – reakcia s čiastočným porozumením povrchových pocitov, s čiastočným obsahom, tzv. subtraktívna
2. úroveň – presná empatia, s porozumením a akceptovaním pocitov a myšlienok, ktoré klient vyjadruje
3. úroveň – hlboká reflexia, porozumenie povrchových pocitov a reakcií a zachytenie a ponúknutie pocitov a významov, ktoré ležia pod povrchom, za hranicou momentálneho uvedomenia - adiktívna empatia alebo hlboká reflexia

S klientom môžeme harmonizovať na kognitívnej, emocionálnej aj telesnej rovine. Môžeme zaznamenať tieto signály empatie: priamy kontakt očí, prejavovaný záujem - predklon trupu a pokyvkávanie hlavou, podobnosť klientovho a terapeutovho slovníka, počet slov, tón hlasu. Úspešní klienti hovorili častejšie a dlhšie ako neúspešní, úspešní klienti reagujú na terapeutove vstupy rýchlejšie, pokles verbálneho prejavu terapeuta medzi prvým a druhým sedením je vnímaný klientom ako empatia (Timulák, 2006) .

Bloky empatie môžu nastať, ak terapeut má v sebe:

1. vlastné teórie
2. podobné skúsenosti ako klient
3. vlastné potreby a strachy
4. silné pocity sympatie alebo antipatie
5. potrebu, aby ju/ho klient mal rád, potreboval ju – prílišná zaangažovanosť

6. Klient vníma v minimálnej miere podmienky 4, 5, teda bezpodmienkové kladné prijatie zo strany terapeuta a jeho empatické porozumenie

Napriek tomu, že ak sa zvonku pozrieme na nevyhnutné a dostačujúce podmienky zmeny, ako by boli závislé hlavne na postojoch terapeuta. V skutočnosti, v samotnej práci s klientom je klient ten, ktorý zachycuje reakcie terapeuta voči nemu, koriguje ich a smeruje terapiu. K zmene je nevyhnutné vnímanie snahy terapeuta o porozumenie a jeho bezpodmienkové prijatie klientom. Šiesta podmienka je v tomto zmysle návratom k zdôrazneniu významu klienta vo vzájomnej interakcii s terapeutom.

Súčinnosť podmienok

Hoci hovoríme o troch podmienkach, nemožno ich vnímať izolovane. Niektorí autori, napr. Bozarth (Bozarth, et al., 2006) hovorí, že je to vlastne jedna podmienka, iní hľadajú medzi nimi vzťahy. Pre Rogersa v neskorších štádiách bola kongruencia najzákladnejšou z ústredných podmienok a Thorne ju označuje za najväčšiu, najťažšiu, najviac vzrušujúcu a najodvážnejšiu (in Wilkins, 2003). Wilkins (Wilkins, 2003) hovorí, že šiesta podmienka je najdôležitejšia, nutnosť vnímať klientom empatické porozumenie a bezpodmienkové prijatie od terapeuta a schopnosť ich prijať, a zároveň je zástancom myšlienky nevyhnutnej prepojenosti podmienok. Prepojenosť a vzťah medzi ústrednými podmienkami vidí Bozarth nasledovne (Bozarth, 2001, 176-175):

Kongruencia ako vlastnosť terapeuta je vyjadrením jeho bezpodmienkového seba prijatia a prejavuje sa ako terapeutova prítomnosť v terapeutickom vzťahu. Umožňuje terapeutovi, aby mohol viac zažívať klienta s empatickým porozumením a bezpodmienkovým prijatím.

Empatické porozumenie klientovmu svetu je loďou, prostredníctvom ktorej terapeut komunikuje bezpodmienkové prijatie. Je jednou z dvoch osobnostných kvalít, ktoré sú nutné, aby ich klient vnímal. Je to jediná aktivita na strane terapeuta, ktorou sa snaží prijať klientov svet tak, ako ho v danej chvíli klient zažíva. Pre klienta je to najlepší spôsob, prostredníctvom ktorého môže zažiť bezpodmienkové prijatie.

Bezpodmienkové prijatie je primárna podmienka klientovej zmeny, v ktorej sa stretáva jeho potreba pozitívneho prijatia a pozitívneho seba prijatia. V bezpodmienkovom prijatí je zakotvená terapeutova kongruencia a empatické porozumenie.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Barrett – Lennard, G. T.: Carl Rogers' Helping system: Journey and Substance. London: Sage 1998.
- Bozarth, J. D., Wilkins, P. (eds): Rogers' Therapeutic Conditions: evolution, theory and practice. Vol. 3. Unconditional Positive Regard. Ross-on-Wye, PCCS Books 2001.
- Bozarth, J. D., Zimring, F. M., Tausch, R.: Terapie zaměřená na klienta: Evoluce jedné revoluce. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.
- Cameronová, R.: Psychologický kontakt. In: Tolan, J.: Na osobu zaměřený přístup. Praha, Portál 2006.
- Mearns, D., Thorne, B.: Poradenstvo zamerané na človeka v praxi. Bratislava, PedF UK 1997.
- Rogers, C. R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology. 1957, 21, 2.
- Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959., 184-256.
- Rogers, C. R.: Klientom centrovaná terapia, jej súčasná prax, aplikácia a teória. Modra, Persona 2000. 95-103.
- Timulák, L.: Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Integrativné rámeč. Praha, Portál 2006.
- Vymětal, J. : Rogersovská psychoterapie. Praha, Český spisovatel 1996.
- Wilkins, P.: Person-Centered Therapy in Focus. London, Sage 2003.
- Wyatt, G. (ed.): Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice. 2001, Vol.1: Congruence. Ross-on-Wye, PCCS Books.
- Zeig, J. K.: Umění psychoterapie. Praha, Portál 2005.

5.2.2. Psychoterapeutický proces

Jednou z významných myšlienok Rogersa bolo jeho zdôraznenie a porozumenie procesovej stránky terapeutického zmeny.

Psychoterapeutický proces chápe ako proces zmeny, zmeny v osobnosti a prejavoch pacienta, uskutočňujúce sa v priamej súvislosti s určitými postojmi a správaním terapeuta voči klientovi, ktoré vyvolávajú medzi nimi špecifickú interakciu.

Poradenstvo vníma ako sériu etáp, cez ktoré klienti prechádzajú k plnšiemu fungovaniu, kde ideálom je plne fungujúca osobnosť. V priebehu terapie môžeme identifikovať tzv. momenty posunu, pri ktorých dôjde k pocitovému aj rozumovému prijatiu doteraz popretého zážitku, ktorý je akceptovaný ako súčasť self, k pociťovanej zmene. Terapia je proces zložený z takýchto momentov.

C. R. Rogers v knihe *On Becoming a Person* z roku 1961 (Rogers, 1995) rozlišuje **7 etáp psychoterapeutického procesu**, ktorý smeruje od zafixovaných self štruktúr k plynulému procesu neustálych zmien a prijatia a prežívania života ako plynúceho prúdu.

1. V prvom štádiu je pre človeka typické malé prekrývanie sa medzi zážitkami organizmu a self. Presvedčenia sú pevné a neoblomné, pohľad na svet je rigidný. Pocity pre človeka nemajú cenu, jedinec je od svojich emócií, ako aj emócií druhých vzdialený. Blízke vzťahy sú pre neho nebezpečné, klient nič o sebe nepovie, hovorí o vonkajších veciach. Nepotrebuje sa meniť, má sklon vidieť svet bez problémov. Videnie sveta, druhých aj aj samého seba je zjednodušené, má tendenciu vnímať svet nepriateľsky, čierno-bielo. V tomto štádiu klient prežíva odpor k odkrývaniu seba samého. Vyjadrenia sa týkajú len vzťahov k vonkajšku.

V tomto štádiu prevažujú vyjadrenia typu: „Neviem, o čo by som hovoril, keď mi nič nie je, som viac menej zdravý.“ „Zaoberanie sa pocitmi je pre mňa strata času.“

2. Klient je otvorejší, ale len čo sa týka vonkajších vecí. Je pre neho ťažké rozprávať o sebe, ak o sebe hovorí tak neosobnou formou, zovšeobecnením a v minulosti. Má tendenciu sa vnímať ako obeť, obviňovať druhých zo svojich neúspechov, nie je schopný prijať zodpovednosť za svoj život. Neuvedomuje si svoje chyby a ani si ich nepriznáva. Cíti sa frustrovaný a nepochopený. Jeho pohľad na svet je rigidný a ak vyhľadá poradenstvo, bude čakať zmenu okolností alebo zmenu iných. Seba nevníma ako súčasť problému. Jeho hladina ohrozenia a úzkosti je vysoká, má silnú túžbu byť akceptovaný, ale je pre neho ohrozujúce akceptáciu prijať. Bezpodmienkové prijatie je pre neho hrozba, lebo ľudia sa v tomto štádiu cítia bezcenní, hlúpi a nie hodní lásky a častokrát si vytvárajú sami podmienky zlyhania, aby si potvrdili svoju negatívnu mienku o sebe. Častokrát vynechávajú sedenia, prichádzajú pozde, nie sú aktívni, čakajú, že sa im poradí. Práca terapeuta v tomto štádiu si vyžaduje veľkú trpezlivosť.

V tomto štádiu prevažujú vyjadrenia typu: „Všetci okolo sa správali nevhodne.“ „Prejavovalo sa to vtedy ako agresia.“

3. Najviac ľudí vstupuje do poradenstva v tejto etape. Klient je zdieľnejší, hovorí o sebe, ale ako by sa na seba pozeral zvonku, v tretej osobe. Robí si starosti, ako ho vidia druhí,

centrum hodnotenia je mimo neho. Veľa hovorí o minulosti a popisuje udalosti mimo poradenskú miestnosť. Uvedomuje si vnútorné rozpory, vynárajú sa rozpory medzi idealizovaným self a reálnou situáciou. Je si vedomý svojich pocitov, ale môže sa za ne hanbiť, považovať ich za nenormálne alebo neprijateľné. Vyjadruje sa neochotne, spravidla očakáva, že si o ňom poradca zhorší mienku, keď sa otvorí. Má tendenciu reagovať tvrdo a rýchlo. Na posun do ďalšieho štádia potrebujú klienti plné bezpodmienkové prijatie a empatiu.

V tomto štádiu prevažujú vyjadrenia typu: „Neviem, či to, čo prežívam, je v poriadku. Keby o tom druhí vedeli, asi by ostali zhrození. Človek sa cíti, ako by robil niečo nedôstojné.“

4. V štvrtom štádiu klient dokáže popísať intenzívnejšie pocity v prežívaní minulých pocitov. Dochádza k menšiemu časovému spozdeniu medzi zažívanými pocitmi a schopnosťou ich vyjadriť, ale stále má obavu, aby v prítomnosti nevyšli navonok jeho okamžité pocity. Vynárajúcim sa prítomným pocitom dôveruje málo, sú pre neho ohrozujúce a má problém ich akceptovať, má tendenciu sa od nich dištancovať. Ak sa vynárajú, ľudia im nedôverujú a dokonca ich odmietajú. Čiastočne odhaľuje vlastné hľadiská a pripúšťa, že druhí môžu mať iné. Začína si klásť otázky o sebe a o platnosti svojich pohľadov a začína zvažovať vlastnú zodpovednosť za svoje potiaže, začína si byť čiastočne vedomý inkongruencie medzi sebou a self a ochotný trochu riskovať vo vzťahoch. Toto štádium zvykne trvať najdlhšie.

V tomto štádiu prevažujú vyjadrenia typu: „To, čo som zažil, ma skutočne zlomilo. Nikdy som nezažil krutejšiu belosť.“ „Aj by som niečo chcel urobiť, ale zároveň ma niečo akoby držalo. Nerozumiem tomu.“

5. Človek vyjadruje svoje práve prežívané pocity voľnejšie, presnejšie, stále väčšie množstvo pocitov je rozpoznávané v prítomnosti, vrátane tých, ktoré sa ťažko vyjadrujú. Klient je sebavedomejší vo vyjadrovaní práve prebiehajúcich pocitoch, menej ich popiera. Je ochotnejší tolerovať nejasnosť a neistotu, stále sa ale desí, ak sa pocity v prítomnosti objavujú nečakane, vtedy ešte nie sú úplne naplno prežívané a zdráha sa im naplno dôverovať. Dokáže čeliť inkongruenciám v sebe rozumovo a pocitovo, robí v sebe objavy a rastie u neho túžba dozvedieť sa o sebe čo najviac a stať sa skutočne sám sebou. Mnohokrát má pocit, že sa dostáva k niečomu, ale nie je schopný sa s tým dostať priamo do kontaktu, začínajú sa vynárať nové súvislosti o vzťahoch.

V tomto štádiu prevažujú vyjadrenia typu: „Niekedý k nemu pociťujem lásku, inokedy nenávisť. Momentálne ma to dosť desí, ale asi nemusím ani ja byť stále dokonalý.“

6. Dramatická etapa, potlačené pocity sú naplno prežívané v prítomnosti, ich uvedomenie je vážne, jasné a zmysluplné. Self, doteraz prežívané do istej miery ako fragmentované, sa pociťuje ako integrovaný celok, predtým pociťované nejasnosti a neurčitosti do seba plne zapadajú, tieto zážitky sú nezvratné a vytvárajú pomerne významné zmeny v postojoch a vnímaní. Pocity voľne prúdia, ničím nezastavené, sú vnímané ako obohacujúci zážitok, ktorému sa človek nemusí brániť, strach z potenciálnej deštruktívnosti negatívnych pocitov mizne, človek nemusí o pocitoch premýšľať. Objavuje sa nezvyčajný dej – uvedomenie si pozornosti, starostlivosti a nežnosti k sebe samému. Klient nevidí svet z hľadiska problémov, ale jeho hlavným záujmom je zažívať, byť. Spolu s uvoľnením psychickej skúsenosti

prichádza aj uvoľnenie fyzické, nesnaží sa seba aj druhých obviňovať, ale chápať a prijímať, prijíma zodpovednosť za vlastné reakcie. Zmeny v tejto etape sú nezvratné, spôsob vnímania sveta sa navždy zmenil.

7. Zmeny sa dejú väčšinou mimo poradenského procesu, uskutočňuje sa zmena pre seba, potreba poradenstva sa vytráca. Život má fluidnú, meniacu sa kvalitu, každá nová udalosť je odpútaná od interpretácií patriacich minulosti. Klienti sú otvorení voči svojmu prežívaniu, zažívajú nové pocity okamžite s celou bohatosťou, majú v sebe hlbokú dôveru a vlastné vnútorné hodnotenie, k novým skúsenostiam nepristupuje podľa starých vzorcov. Dokážu sa s nimi otvorene stretnúť a sú ochotní učiť sa v prítomnosti. Môžu prežívať oveľa intenzívnejšie tak pozitívne, ako aj negatívne pocity, nebudú ich však desiť, skresľovať alebo popierať. Klienti silne cítia, že žijú prítomnosťou, slobodne nadväzujú vzťahy a uvedomujú si, že ďalšia zmena a rast sú nielen možné, ale aj žiaduce.

Človek nikdy nie je úplne v jednej etape procesu. Zmena je dynamickým aspektom terapie, samotná terapia prebieha málokedy plynule a rovnomerne. Úlohou terapeuta nie je viesť klienta z jednej etapy do druhej, ale poskytnúť príležitosť naplno prežiť každú etapu v jeho vlastnom procese a svojim jedinečným spôsobom (Merry, 2004).

K charakteristickým krokom v terapeutickom procese sa Rogers vracia počas celého života. V zjednodušenej forme popisuje terapeutický proces nasledovne (Kirschenbaum, 1989)

1. Človek prichádza pre pomoc jeden z najvýznamnejších krokov terapie, (človek vzal zodpovednosť za seba do vlastných rúk)
2. Poradenská situácia je zvyčajne daná (od začiatku je vhodné vytvárať vnímania poradenskej situácie ako priestoru, kde si klient s pomocou poradcu môže vypracovať vlastné riešenia problémov)
3. Poradca povzbudzuje slobodné vyjadrenia citov, ktoré sa týkajú problému (nebrániť prúdu hostilných alebo kritických citov)
4. Poradca akceptuje, rozpoznáva a klarifikuje negatívne city (nepokúša sa hľadať ich príčinu, zdôvodňovať ich význam, len ich rozpozná, že existujú, a potom ich akceptuje)
5. Ak sa negatívne city človeka dostatočne vyjadria, nasleduje nepatrné a pokusné vyjadrenie pozitívnych impulzov, ktoré prispievajú k rastu (čím sú negatívne vyjadrenia hlbšie a sú akceptované, tým istejšie sa zjavujú pozitívne vyjadrenia lásky, sociálnych citov, základnej sebaúcty, či túžby byť zrelým)
6. Poradca akceptuje a rozpoznáva pozitívne city takým istým spôsobom ako akceptoval a rozpoznal negatívne city (neakceptujú sa súhlasne alebo pochvalne, ale ako súčasť osobnosti)
7. Tento vzhľad, toto porozumenie seba a akceptácia seba, je ďalším aspektom celého procesu. Poskytuje základňu, z ktorej môže napredovať k novým úrovňam integrácie

8. Tento proces vhl'adu je spojený a malo by sa zdôrazniť, že načrtnuté kroky sa vzájomne nevylučujú, ani nie sú usporiadané v rigidnom poradí s procesom klarifikácie možných rozhodnutí, možných smerov
9. Potom nastáva jeden z fascinujúcich aspektov tejto terapie – počiatok malých, ale veľmi významných pozitívnych krokov
10. Dochádza k ďalším vhl'adom - k úplnejšiemu a presnejšiemu chápaniu samého seba
11. Klient čoraz viac preferuje integrované pozitívne činy (v tejto fáze chce klient vedieť niečo o poradcovi ako o človekovi)
12. Nastupuje pocit zmenšovania potreby pomoci

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír
- Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava, IRIS, 1996.
- Merry, T.: Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka. Bratislava, Ikar 2004.

Fázy poradenského procesu

Vstúpil som do vzťahu, nie ako vedec, nie ako lekár, ktorý vie presne diagnostikovať a liečiť, ale ako človek vstupujúci do osobného vzťahu. Ak klienta vnímam len ako objekt, natoľko bude len objektom. Aj ja riskujem, pretože ak prehľbenie vzťahu prinesie neúspech, regres, ak klient mňa a vzťah odmietne, aj ja..stratím..časť seba (Rogers, 1996)

Barret-Lennard v svojej knihe z roku 1998 (Barret-Lennard, 1998) popisuje päť fáz psychoterapeutického procesu

- A. Začiatok: vstupná fáza
- B. Osobné pracovné spojenectvo a cesta od zranenia k nádeji
- C. Rozvíjanie dôvery a hľadanie self: Kto som. Aký chcem byť
- D. Synchronne zaangažovanie: stať sa v konaní samým sebou
- E. Ukončenie procesu: zakončenie a začiatok

A. Začiatok: vstupná fáza

Je to čas od nadviazania kontaktu, fáza môže byť ukončená na konci prvého interview, alebo pokračovať istú dobu, príznaky zahájenia poradenstva: uznanie nepohody a osobných ťažkosti, vyjadrovanie súčasných pocitov a zážitok vypočutia v dialógu s poradcom

B. Osobné pracovné spojenectvo a cesta od zranenia k nádeji

Táto fáza je charakteristická dvoma prúdmi, jeden je vývoj vzťahu klient – poradca (prežívanie poradcu ako prítomného a pomáhajúceho, kým začína klienta spoznávať a prežívať ako celého človeka, nie len ako množstvo pocitov alebo vnemov, klientove problémy), druhám je proces zahŕňajúci posun od zranenia k nádeji a presvedčeniu, že zmena je možná

C. Rozvíjanie dôvery a hľadanie self: Kto som. Aký chcem byť

V tejto fáze nastáva nová intenzita a hĺbka sebaexplorácie, zážitok empatického pochopenia bez posudzovania a narastajúce vlastníctvo self

D. Synchronne zaangažovanie: stať sa v konaní samým sebou

Nastáva najväčší rozvoj klientovej kongruencie a spontánnosti, klient a poradca sú väčšmi na seba naladení a klient uznáva osobnú zmenu a posun hodnôt. Rastie pocit oslobodenia od ovládania minulosťou a uznanie dôležitosti blízkych vzťahov. Fáza zahŕňa posilnené chápanie self a väčší stupeň otvorenosti a aktualizácie

E. Ukončenie procesu: zakončenie a začiatok

Pocity separácie od poradcu budú vyjadrené, ale v kontexte, nie ako znepokojujúci problém, vnímané viac ako začiatok ako koniec

Ak má byť terapeutická zmena zreteľná a trvalá, musí prejsť istým procesom, ktorý nie je lineárny. Menšie časti procesu psychoterapie – terapeutické epizódy, ich zmysluplné sekvencie interakcií vytvárajú celok. Terapia je sieťou terapeutických epizód. Skôr, ako sa klient skutočne otvorí, nastáva proces testovania terapeuta zo strany klienta. Úspešne zvládnutá terapeutická epizóda má účinok na vzťah, prehĺbuje vzájomnú dôveru a klient sa učí využívať terapiu užitočnejšie a efektívnejšie

Merry (2004) uvádza jednoduchú mapu poradenského procesu z klientovho pohľadu (podľa Seeman, 1965)

Prežívanie

Sebaexplorácia (pocity odstup, váhavé, neosobné)
objavovanie postojov (môže byť bolestivé, neznáme)
prežívanie nových postojov a modifikácia konceptu self
dôvera vo vlastné prežívanie

Reorganizovanie

zavrnutie introjektívnych hodnôt ako návodu na správanie

Vývin

posun k vnútornému hodnoteniu

Sebaexplorácia a explikácia

V terapii sa klient aktívne zaoberá sám sebou spolu s terapeutom a hľadajú vysvetlenia pre to, čo klient považuje za subjektívne významné. Pozostáva z dvoch úzko spätých procesov – otvárania sa – sebaexplorácie a objasňovania - explikácie.

Sebaexplorácia

Sebaexplorácia je subjektívny proces, behom ktorého sa človek sebe aj druhému otvára a zaoberá sa svojím vnútnom, osobne významnými obsahmi vlastného duševného života.

Sebaexplorácia znamená exploro, pátram, skúšam, zdieľam, otváram sa, jedinec odhaľuje partnerovi v rozhovore dôležité stránky svojho súkromia a osobnosti

Explikácia

Explikácia explico, vykladám, rozvíjam, objasňujem. Explikácia rozpracováva tú časť sebaexplorácie, ktorú nazývame objasňovanie, aktívne hľadanie súvislostí medzi obsahom vedomia a jeho prežívaním, nájdenie osobných významov, porozumenie súvislostiam a ich výklad. Je podstatné, aby osobné významy a vnímanie inkongruencie s nimi spojené, boli prežívané ako subjektívne významné. Cieľom objasňovania si je ich plne uvedomiť. Prináša úľavu, učí sa zaoberať svojou subjektivitou, zvyšuje sa klientova vnímavosť voči sebe aj ostatným, diferencuje medzi túžbami a realitou, na svoj život sa nedíva osudovo, ale na proces, za ktorý nesie zodpovednosť, uvedomuje si svoju hodnotu, rozvíja sa a zrie, viac a pravdivejšie si rozumie

Explikácia je výklad, proces, ktorým sa človek hlavne prostredníctvom myslenia zaoberá a vyrovnáva so subjektívne významnými skutočnosťami, prostredníctvom myslenia, vhl'adu, aha zážitkov.

Experiencing

Skúsenosť, zážitok, iný názov na proces prežívania (Gendlin)

Predpojmový, organizmický proces, zahrňujúci skryté významy psychických obsahov. Je kotvený predovšetkým telesne. Vyjadruje momentálny prúd prežívania, prebiehajúci neustále v jedincovi a keď naňho namierime pozornosť, napríklad pomocou techniky zaostrovanie, focusing, môžu sa stať tieto implicitné skryté významy explicitné, nevedomé sa stáva uvedomené, uvedomením nastáva vnútorný posun a uskutočňuje sa zmena.

Je tu viac zdôraznená emocionalita a telesnosť ako u sebaexplorácie a sebaexplikácie.

Zmeny v psychoterapii

Ak existujú a trvajú podmienky empatie, akceptácie a kongruencie, dáva sa do pohybu proces, kde (Rogers 1959)

1. Klient je schopný stále slobodnejšie vyjadrovať svoje pocity, či už verbálne alebo telesne
2. vyjadrené pocity sa čoraz viac vzťahujú k self
3. Čoraz viac rozlišuje objekty svojich pocitov a vnímania, percepcie, self a prežívanie a rozumie ich vzájomným vzťahom, jeho skúsenosti sú stále presnejšie symbolizované
4. Pocity, ktoré klient vyjadruje, sa stále viac vzťahujú na inkongruenciu medzi niektorými zážitkami a konceptom self
5. Inkongruencia je prežívaná ako ohrozenie, je umožnené prežiť klientovi zážitok ohrozenia. Prežitie tohto ohrozenia je možné vďaka bezpodmienečnému pozitívnemu vnímaniu terapeutom
6. Klient si začína uvedomovanie prežívania, ktoré bolo doposiaľ popreté alebo skreslené
7. Koncept self sa reorganizuje tak, aby začlenil predchádzajúce popreté alebo skreslené prežívanie
8. Klientova zreorganizovaná štruktúra self vedie k zvýšenej kongruencii medzi konceptom self a prežívaním
- 8.a. Tendencia skresliť alebo poprieť prežívanie z uvedomenia klesá, odkedy sa znížil počet zážitkov vnímaných ako ohrozujúce
9. Klient je schopnejší prežívať poradcovo nepodmienené pozitívne prijatie bez sprevádzajúceho pocitu ohrozenia

10. Klient čoraz viac prežíva bezpodmienkové seba prijatie
11. Vníma viac samého seba ako centrum hodnotenia
12. Klient reaguje na prežívanie viac z hľadiska vlastného hodnotiaceho systému a menej z hľadiska podmienok ocenenia

Rogers popisuje výskumom potvrdené zmeny (Rogers, 2000):

Zmena vo vnímaní a postoji k self:

- zvyšuje sa absolútny aj relatívny počet pozitívne ladených výrokov o sebe a postojoch o sebe
- znižuje sa absolútny aj relatívny počet negatívnych výrokov o sebe a postojoch o sebe
- klesá výskyt ambivalentných postojov k sebe
- v závere terapie je viac pozitívnych ako negatívne ladených výrokov o tebe
- tieto tendencie sa neobjavujú alebo objavujú v menšej miere v tých prípadoch, ktoré sa považujú za neúspešné
- výroky o sebe majú v počiatkových štádiách terapie tendenciu k negatívnej podobe, buď sú ladené emocionálne alebo sú objektívne negatívne, v závere terapie majú výroky o sebe tendenciu k objektívnemu vyjadreniu, emocionálne neutrálnemu vyjadreniu, alebo to bývajú objektívne pozitívne vyjadrenia

Vo vnímaní samého seba:

- človek vníma samého seba ako človeka cenného, hodného skôr úcty ako pohrdania
- svoje normy zakladá skôr na vlastných skúsenostiach ako na túžbach iných
- vníma vlastné pocity a prežívanie bez skresľovania základných sensorických údajov
- snaží sa byť v súlade s týmito percepciami
- vníma svoje schopnosti a charakteristiky objektívnejšie a pokojnejšie
- vníma všetky aspekty self a self vo vzťahoch k druhým menej emocionálnejšie a viac objektívne
- vníma seba samého ako nezávislejšieho a schopnejšieho zvládať životné problémy
- vníma seba ako spontánnejšieho a autentickejšieho
- ako integrovanejšieho

Zmeny osobnosti

- väčšia unifikácia a integrácia osobnosti
- menšie neurotické tendencie
- nižšia miera anxiety
- väčšie akceptovanie seba a svojej emocionality
- Väčšia objektivita v kontakte s realitou
- Efektívnejšie zvládanie stresových situácií
- Konštruktívnejšie pocity a postoje
- Efektívnejšie kognitívne fungovanie

Zmeny v správaní

- V neskorších štádiách terapie obsahuje klientovo rozprávanie čoraz viac plánov a ktorov, ktoré chce vykonať, ako aj rozoberanie dôsledkov týchto krokov

- Od relatívne nezrelého správania k relatívne zrelému
- Pokles psychologickéj tenzie
- Pokles defenzívneho správania a lepšie uvedomenie si defenzívneho správania
- Vyššia tolerancia na frustráciu
- Zlepšenie v životných úlohách

Stretnutie medzi klientom a terapeutom môže prebiehať na rôznych úrovniach alebo stupňoch kontaktu. Hĺbka a intenzita kontaktu sa mení aj v priebehu terapie. Niekedy je to na povrchnejších úrovniach, inokedy je schopná pracovať nie len s aktuálnymi, navonok sa prezentujúcimi problémami, ale taktiež s klientovými procesmi a vnútornými dialógmi, ktoré môžu byť príčinou týchto problémov. Niekedy sa môže zísť až za tieto procesy a je možné sa stretnúť s klientom až na hlboké existenciálnej úrovni, kde je oslovené vnútorné súkromné self. Niektorí predstavitelia terapie zameranej na klienta vidia práve v hlbokom existenciálnom stretnutí rozvoj moderných prúdov v tomto terapeutickom smere (Mearns, Cooper, 2005). Mearns (Mearns, 1999) rozvíja pojem vzťahová hĺbka, stretnutie, ktoré ponúka intenzívny a liečivý kontakt, ktorým nadväzuje na Rogersov pojem kvality prítomnosti. Takýto vzťah presahuje všedné a každodenné stretnutia. Mearns, Thorne (Mearns, Thorne, 2007) upozorňujú, že dosiahnutie hĺbky vo vzťahu je proces, nemusíme ju dosiahnuť s každým klientom a nie každý klient si ju praje. Je to ale pripravenosť terapeuta, v prípade, že klient má záujem, ísť s ním do vzťahovej hĺbky. Rakúsky psychoterapeut P. F. Schmid (2002, 2003) rozvíja psychoterapiu zameranú na človeka v duchu vzťahovej filozofie dialógu, keď upozorňuje na to, že v samotnom myšlienkovom základe prístupu zameraného na človeka stoja dve ústredné koncepcie – človek a stretnutie. Myšlienka osobnosti v sebe obsahuje snahu po individualite, potrebu byť sebou samým a druhým rozmerom je vzťahová úroveň, potreba nie len byť druhými prijímaný, ale aj potrebu poskytovať prijatie druhým.

V roku 2002 boli divíziou psychoterapie Americkej psychologickéj asociácie potvrdené názory skupiny odborníkov spoločných faktorov psychoterapie: 40 % úspešnosti terapie je závislých na zdroji klienta (neterapeutické faktory), 30 % je závislých na vzťahu medzi terapeutom a klientom, 15% tvoria techniky a 15% je placebo a rozlíšila premenné v terapii na preukázateľne účinné, tie ktoré sú sľubné a pravdepodobne účinné (Mearns, Coopea, 2005).

Preukázateľne účinné:

1. Terapeutova úroveň empatie
2. Terapeutická aliancia – kvalita a sila spolupracujúceho vzťahu medzi terapeutom a klientom v terapii
3. Miera súhlasu medzi terapeutom a klientom na cieľoch terapie

Medzi sľubné a pravdepodobne účinné faktory patrí:

1. Pozitívne prijatie
2. úroveň terapeutovej kongruencie
3. Kvalita spätnej väzby, ktorú terapeut poskytuje klientovi k jeho správaniu
4. Úroveň terapeutovho sebaodhalenia

5. Terapeutova ochota a schopnosť riešiť konflikty a neporozumenia v terapeutickom vzťahu
6. Schopnosť terapeuta zvládnuť protiprenosové záležitosti
7. Kvalita vzťahových interpretácií

Dôležité premenné, súvisiace s efektom psychoterapie

Podmienky na strane terapeuta (Timuľák, 2006)

- skutočná snaha byť nápomocný
- otvorenosť zmene
- otvorenosť voči klientovmu vnútornému zážitkovému svetu
- snaha empaticky rozumieť klientovi
- etická zaangažovanosť vo vzťahu ku klientovi
- reflexia vlastného hodnotového rebríčka a jeho vplyv na terapiu
- postoj pokory voči vlastným obmedzeniam a voči pohľadu klienta na ich vzájomnú interakciu
- snaha o sústredené reflektovanie klientových problémov, vzťahu ku klientovi a spoločnej terapeutickej práci

Podmienky na strane klienta

- závažnosť klientových problémov
- motivácia k zmene
- kapacita vytvárať vzťahy
- sila ega
- schopnosť psychologického uvažovania
- identifikácia ústredného problému
- teória aktívneho klienta
- očakávanie klientov
- terapeutické spojenectvo
- štádiá zmeny
- extraterapeutické faktory
 - dĺžka a povaha problémov, povaha, sila a kvalita sociálnej opory, dostupnosť iných foriem pomoci

POUŽITÁ LITERATÚRA

Barrett – Lennard, G. T.: Carl Rogers' Helping system: Journey and Substance. London: Sage 1998.

Mearns, D.: Výcvik človekom centrovanej poradenstva. Modra, Persona 1999.

Mearns, D., Cooper, M.: Working at Relational Depth. London, Sage 2005.

Mearns, D., Thorne, B.: Person-Centered Counselling in Action (3rd ed.) London, Sage 2007.

Merry, T.: Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka. Bratislava, Ikar 2004.

Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava, IRIS, 1996.

Rogers, C. R.: Klientom centrovaná terapia, jej súčasná prax, aplikácia a teória. Modra, Persona 2000.

Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959, s.184-256.

Seeman, J. : Perspectives in client-centered therapy. In: Wolman, B.(ed.): Handbook of Clinical Psychology. New York: McGraw Hill 1965.

Schmidt, P. F.: The Characteristics of a Person-centered Approach to Therapy and Counseling: Criteria for identity and coherence. Person-Centered and Experiential Psychotherapies. 2003, Vol.2, No.2, 104-120.

Schmidt, P. F.: Presence: Im-media-te-co-experiencing and co-responding. Phenomenological, dialogical and ethical perspectives on contact and perception in person-centered therapy and beyond. In: Wyatt, G., Sanders, P. (eds.): Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice. Vol. 4: Contact and Perception. Ross-on-Wye, PCCS Books, 2002.

Timuľák, L.: Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Integrativné rámeč. Praha, Portál 2006.

5.3. Teória plne fungujúceho človeka

Teóriu plne fungujúceho človeka Rogers postuloval na základe vlastnej skúsenosti s ľuďmi, ktorí úspešne prešli procesom osobnostnej zmeny v psychoterapii. Popisuje ich spoločné znaky v kapitole svojej knihy Ako byť sám sebou (Rogers, 1996, str. 153) ako tzv. dobrý život: „Dobrý život je z hľadiska mojich skúseností proces pohybu v smere, ktorý si ľudský organizmus vyberie, keď je vnútorne slobodný a môže sa pohybovať ktorýmkoľvek smerom. Všeobecné vlastnosti tohto zvoleného smeru majú určitú univerzálnosť.“ V tomto zmysle koncepcia plne fungujúceho človeka je odlišná od chápania plne fungujúceho človeka v ponímaní Maslowa, nie je to ani cieľ a ani stupeň v Rogersovej teórii. Je to smerovosť, popis procesu plného prejavovania sa aktualizáčnej tendencie za vhodných podmienok, optimum psychickej adjustácie, psychickej zrelosti, úplnej kongruencie, úplnej otvorenosti voči prežívaniu a úplnej extenzionality. Nie je to fixný stav, ale neustály proces plynutia a čo najkvalitnejšieho procesu adaptácie na prichádzajúce podnety .

Rogers (Rogers, 1996, s. 154) popisuje tri hlavné dimenzie smerovosti v procese stávania sa plne fungujúcim človekom

- Narastajúca otvorenosť voči prežívaniu zážitku – predstavuje otvorenosť voči všetkým vynárajúcim sa pocitom bez potreby obrany alebo vytesňovania
- Stále viac existenciálneho života – neprítomnosť rigidity, organizovanosti, nadvlády štruktúry nad prežívaním, maximum adaptability, meniace sa organizovanie self a osobnosti. Každý moment života je jedinečný, self a osobnosť sa skôr vynárajú z prežívania, než aby sa prežívanie prispôbovalo a menilo v zmysle tlaku štruktúry self
- Narastajúca dôvera v organizmus – organizmus sa stáva prostriedkom a zdrojom adaptabilného správania v každej existenciálnej situácii, človek sa menej spolieha na minulé vzorce a správanie, ale dôveruje organizmu a jeho reakcii na novú situáciu, aj keď nemusí byť neomylná, otvorená spätná väzba umožňuje korekciu.

V ucelenej podobe uvádza teóriu naplno fungujúceho človeka Rogers v roku 1959 (Rogers, 1959, in Čítanka Carla Rogersa, 1989)

A. Jednotlivec má vrozenú tendenciu aktualizovať svoj organizmus.

B. Jednotlivec má schopnosť a tendenciu presne symbolizovať zážitky v uvedomení.

1. Z toho nutne vyplýva, že jednotlivec má schopnosť a tendenciu udržiavať svoj self-koncept kongruentný so svojim prežívaním.

C. Jednotlivec má potrebu pozitívneho prijatia.

D. Jednotlivec má potrebu pozitívneho seba prijatia.

E. Tendencie A a B sa najplnšie realizujú vtedy, ak sú potreby C a D naplnené.

Konkrétnejšie povedané tendencie A a B majú sklon realizovať sa najplnšie vtedy, ak

1. Jednotlivec prežíva bezpodmienečné pozitívne prijatie od významných osôb.
2. Prenikavosť tohto bezpodmienečného pozitívneho prijatia sa zviditeľňuje vzťahmi, ktoré sa vyznačujú úplným a komunikovaným empatickým porozumením jednotlivcovmu referenčnému rámcu.

F. Ak sa podmienky uvedené pod E splnia v maximálnej miere, jednotlivec, ktorý tieto podmienky cíti a prežíva, bude naplno fungujúcim človekom. Naplno fungujúci človek bude mať aspoň tieto charakteristiky:

1. Bude otvorený voči svojmu prežívaniu.
Z toho nutne vyplýva, že nebude prejavovať žiadnu defenzivitu.
2. Teda všetky zážitky budú prístupné uvedomeniu.
3. Všetky symbolizácie budú také presné, ako to len zážitkové údaje dovoľia.
4. Jeho štruktúra self bude kongruentná s jeho prežívaním.
5. Geštalť jeho štruktúry self bude premenlivý, pružne sa meniaci v procese hodnotenia.
6. Bude sám seba prežívať ako centrum hodnotenia.
Hodnotiaci proces bude organizmickým procesom.
7. Nebude mať žiadne podmienky ocenenia.
Z toho nutne vyplýva, že bude prežívať bezpodmienečné prijatie seba.
8. V každej situácii sa bude správať jedinečne a tvorivo sa adaptuje na novosť chvíle.
9. Zistí, že svojmu organizmickému hodnoteniu môže dôverovať, a keď sa ním bude riadiť, dospeje k najuspokojivejšiemu správaniu, pretože všetky dostupné zážitkové údaje budú dostupné uvedomeniu a budú použité
žiaden údaj prežívania nebude v uvedomovaní skreslený alebo popretý.
dôsledky správania v prežívaní budú prístupné uvedomeniu.
teda každý neúspech pri dosahovaní maximálneho uspokojenia, spôsobený nedostatkov údajov, bude opravený týmto efektívnym testovaním reality.
10. Bude žiť s ostatnými ľuďmi v maximálne možnej harmónii vďaka recipročnému pozitívnemu prijímaniu, ktoré má charakter odmeny.

Plne fungujúca osobnosť

Je to človek, ktorý sa nebojí prežívať pocity bezprostredne, prežíva bohato a detailne. To sa prejavuje aj mimo terapie. Rozvinuté a diferencované prežívanie tvorí merítko, podľa ktorého je človek schopný poznať kto vlastne je, čo skutočne chce a aké má postoje. Prijíma sa, dôveruje svojmu vnútornému telesnému prežívaniu. Každá skúsenosť má význam a nie je predkladaná ako niečo, čo sa odohralo v minulosti. Subjektívne ja si je vedomé toho, čo človek práve prežíva. Človek je kongruentný, vlastné prežívanie si uvedomuje, je schopný ho verbalizovať a v zásade sa ním riadiť. Slobodne a stále sa rozvíjajúci človek, ktorý je riadený vnútorne a s bohatým a diferencovaným prežívaním

Plne fungujúca osobnosť

- akceptuje seba samého
- žije plnšie v prítomnosti
- veľa vecí na sebe oceňuje
- prežíva život ako proces
- má cieľ a zmysel života
- prejavuje zdravý skepticizmus voči spoločnosti
- uskutočňuje kvalitné vzťahy s druhými
- je tvorivá
- je slobodná a zodpovedná
- je dôveryhodná
- prežíva bohatosť života

„Znamená to poriadne zabrať, rásť a realizovať stále viac svojich možností. Znamená to odvahu byť. Znamená to plne sa pustiť do prúdu života.“ (Rogers, 1995, s. 161).

POUŽITÁ LITERATÚRA

Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír

Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959, s.184-256.

Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava, IRIS, 1996.

5.4. Teória medziludských vzťahov

Samotnú teóriu interpersonálneho vzťahu chápal Rogers (Rogers, 1959) ako zákonitosti, ktoré zrejme existujú vo všetkých interpersonálnych vzťahoch a interpersonálnej komunikácii; terapeutický vzťah považoval za jeden prípad interpersonálnych vzťahov. Túto teóriu následne aplikoval do oblastí rodinného života, výchovy a vzdelávania, manažmentu verejného života.

Proces zlepšovania vzťahu prebieha nasledovne (Rogers, 1959, in Kirschenbaum, 1989):

1. Komunikácia X voči Y je charakterizovaná kongruenciou prežívania, uvedomovania a komunikácie.
2. Y prežíva túto kongruenciu ako jasnú komunikáciu. Teda aj jeho reakcia bude pravdepodobne vyjadrovať kongruenciu vlastného prežívania a uvedomovania.
3. Keďže X je v tom, čo komunikuje kongruentný a nie je zraniteľný, je schopný vnímať reakciu Y s predným a extenzionálnym spôsobom, s empatiou voči jeho vnútornému referenčnému rámcu.
4. Y sa cíti pochopený a prežíva určité uspokojenie svojej potreby pozitívneho prijatia
5. X prežíva seba tak, že spôsobil pozitívnu diferenciu v prežívaní Y
A. recipročne X má sklon zvyšovať svoj pocit pozitívneho prijatia Y

- B. keďže X nie je zraniteľný v tom, čo komunikuje, pozitívne prijatie, ktoré cíti voči Y má tendenciu byť bezpodmienečne pozitívnym prijatím
6. Y prežíva seba vo vzťahu, ktorý je aspoň v komunikácii charakterizovaný kongruenciou zo strany X, empatickým porozumením vnútorného referenčného rámca a bezpodmienečným prijatím
- A. Tým sa teda iniciujú všetky charakteristiky procesu terapie v oblasti predmetu komunikácie
- B. Pretože Y má nižšiu potrebu obrán v tomto vzťahu, znižuje sa potreba skresľovať vnímanie
- C. Preto teda vníma X-ove komunikácie presnejšie
7. Tým sa komunikácia v oboch smeroch stáva kongruentnejšou, je presnejšie vnímaná a obsahuje viac recipročného pozitívneho prijatia

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír
- Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959, 184-256.

6. SKUPINOVÉ PROCESY A ENCUNTROVÉ SKUPINY

Terapiu zameranú na klienta C. R. Rogers pôvodne formuloval ako individuálnu formu terapie začiatkom štyridsiatych rokov 20. storočia, hoci následne sa rozšírila a aj výskumne sledovala aj ako skupinová forma psychoterapie. Autori Page et al, (Page et al., 2006), podávajú podrobný popis výskumu skupinovej terapie zameranej na klienta (človeka) s klinickým zameraním.

Koncom 50 tých rokov sa sledovala účinnosť rogeriánskej skupinovej terapie u skupiny alkoholikov v porovnaní so skupinou, ktorá absolvovala teoretickú výuku, neoanalytickú a kontrolnú, pričom skupina zameraná na klienta vykazovala najväčšiu pozitívnu zmenu tak po 15 týždňovom terapeutickom programe, tak aj na konci kontrolného obdobia po 18 mesiacoch. Ďalší výskum z tohoto obdobia potvrdil zlepšenie Q triedenia ideálneho ja (zníženie rozdielu medzi reálnym a ideálnym ja) u klientov rogeriánskej skupinovej terapie v porovnaní s kontrolnou skupinou po šesťtýždňovej liečbe.

60 roky hlavne skupina výskumníkov okolo Truaxa (Truax, 1967, 1971) zhrnuli výsledky veľkého počtu štúdií, ktoré sa zameriavali na tri základné a nevyhnutné podmienky. Potvrdili ich opodstatnenosť vo vzťahu k osobnostnému rastu klientov.

60 -70 roky Becková (Beck, 1967) a kolektív uskutočnili podrobné štúdie procesu terapeutických skupín, ktoré im dovolili rozlíšiť 9 vývinových fáz skupinového procesu a typy vedúcich funkcií – vodca úloh, emočný, obetný baránok a vodca odporu.

V roku 1967 Rogers zverejňuje výsledky rozsiahleho výskumu porovnávajúceho účinky terapie zameranej na klienta u skupiny normálnych klientov, akútnych schizofrenikov, chronických klientov so schizofróniou a paralelných skupín, ktorým terapia nebola poskytovaná. Sám Rogers poukazoval na nedostatky tohoto výskumu - neskúsení terapeuti, nebolo možné priekazne odsledovať, či skutočne aplikovali terapiu zameranú na klienta, boli to nemotivovaní klienti. Wisconsiný projekt ukázal na neskôr výskumne podložený fakt, že terapia u ľudí, ktorí nie sú motivovaní, má neuspokojivé výsledky. Podnietil ale myšlienky o možnostiach alternatívnej práce s klientami, ktorá nekopíruje medicínsky model, ktorý predpokladá, že špecifická porucha si vyžaduje špecifickú liečbu. Sám Rogersov prístup vychádza z pohľadu psychológie zdravia, nie choroby.

V 80 rokoch sa výskum klinicky orientovaných skupín presunul do Európy. Výskumy sa uskutočnili s pacientami s nervovými poruchami psychického pôvodu, dvojicami s problémovým vzťahom, s pacientami s neurotickými poruchami a poruchami osobnosti, nezamestnanými klientami, s osamelými ľuďmi. Napr. skupina pacientov trpiacich rakovinou v porovnaní s kontrolnou skupinou popisovala zvýšenie sociálnej aktivity a zníženie úrovne úzkosti s vytvorením si pozitívnejšieho vzťahu k životu. Lietaer, Dierick (Lietaer, Dierick, 1996) uskutočnili výskum spokojnosti so skupinou kvalitatívnou analýzou, keď spokojní klienti uvádzali mnohonásobne väčší počet podporných okamihov počas skupinového procesu. Svoj výskum uzavreli poznáním, že skupinová atmosféra je najlepším merítkom spokojnosti klienta v terapii zameranej na klienta, ktorý je uskutočnený skupinovou formou.

Práca skupinovej terapie ako aj encountrových stretnutí (Valkovič, 1999) vychádzala z presvedčenia a princípov teórie Rogersa, že človek má slobodnú vôľu a teda si sám dokáže zvoliť spôsob a cestu, ktorá mu umožňuje rásť a zrieť. Zdôrazňuje tak isto schopnosť uvedomiť si seba samého v priebehu terapie, na základe čoho sa ľudia dokážu lepšie rozhodovať. Podobne verí, že ľudia sa dokážu v medziľudských vzťahoch správať zodpovedne a ohľaduplne. Svojou vnútornou tendenciou k rastu dokážu využívať možnosti skupinovej práce vo svoj prospech. Prednosťou skupinovej práce oproti individuálnej terapii je možnosť a príležitosť sa poučiť o medziľudských vzťahoch priamo z konkrétnych vzájomných vzťahov v danej skupine. Potenciál skupiny sa využíva k tomu, aby jednotlivci dosiahli väčšie naplnenie a spokojnosť. Ponúka prostredie, v ktorom sa rozoberajú osobné problémy. Zdôrazňuje sa prvok prítomnosti v skupine, Hoci témou rozprávania sa môže stať aj minulosť, stretnutie v prítomnosti poskytuje možnosť zapojiť sa do konkrétneho interpersonálneho učenia, ktoré je bezprostredné a tým aj účinné. Zdôrazňuje sa systém aktivít a skupinové stretnutia, ktoré terapeut neriadi. Naopak, od účastníkov stretnutia sa očakáva, že prevezmú zodpovednosť za to, čo sa odohráva v skupine a za celkové smerovanie skupiny. Je to prvok neštrukturovanej skupinovej terapie (Barrett-Lennard, 1998). V rámci skupinovej práce nastávajú fázy umožňujúce interpersonálne učenie, ktoré sa internalizuje a má tendenciu sa rozšíriť aj na jeho použitie vo vzťahoch mimo skupiny. Humanistická skupinová terapia je úspešná aj u ľudí s vážnejšími problémami, aj u klinickej populácie, kde hlavnou úlohou je presnejšie sebauvedomenie a získavanie reálnejšej sebadôvery na základe vzťahov.

Výskum klinických psychoterapeutických skupín sa uskutočňoval po dobu pobytu Rogersa na univerzitnej pôde. Poradenské centrum Chicagskej univerzity pod vedením Carla Rogersa v období po druhej svetovej vojne začína organizovať okrem skupinovej formy psychoterapie aj výcviky pre osobných poradcov Správy veteránov so zameraním sa na osobnostný rast a rozvoj sociálnych a komunikačných zručností s využitím skupinovej formy práce v súlade s aplikáciou prístupu vôbec k ľuďom. Po odchode na Western Behavioral Science Institute v La Jolla sa práca Rogersa nasmerovala na výskum encountrových – zážitkových skupín a skupín rozvíjajúcich ľudský potenciál. Tento výcvikový trend bol súčasťou rozšírenia záujmu o intenzívne zážitkové skupiny napt. T-skupiny, vznikajúce ešte v 50-tych rokoch. V tomto zmysle budeme hovoriť jednak o skupinovej psychoterapii v súvislosti hlavne s klinickou populáciou a encountrových skupinách, skupinách stretnutia, zážitkových skupinách organizovaných za účelom osobnostného rastu u bežnej populácie – poradcovia, manažéri, učitelia, sociálni pracovníci.

Najviac sa skupinové hnutie encountrového typu rozšírilo v druhej polovici 60-tych a v 70-tych rokoch. V rôznych častiach USA a aj v Európe vznikali skupiny ako tzv. stretnutia, ktoré Rogers (1997, str. 35) definuje ako „priamejší a bližší kontakt než bežne, v každodennom živote.“ Vychádza z presvedčenia, že skupina je schopná rozvinúť svoj vlastný potenciál a aj potenciál svojich členov s potrebou vytvoriť psychologicky bezpečnú klímu rešpektovaním ústredných terapeutických podmienok. Práca v skupine je relatívne neštruktúrovaná, účastníci slobodne predkladajú svoje vnútorné svety v súlade s pocitom narastajúcej dôvery v skupine. V roku 1970 Rogers píše knihu Encountrové skupiny.

Procesy prebiehajúce v encountrovej skupine

V Knihe Encountrové skupiny Rogers (1997) popisuje zákonitosti procesu nasledovne prostredníctvom 15 fáz:

Mlynské kolo

Počiatočná etapa je etapou prvých skúseností skupinového stretnutia. Stretávajú sa tu ľudia, ktorí majú svoje očakávania ale nepoznajú očakávania druhých. Tým, že skupina má neštruktúrovanú formu – nie je určený obsah stretnutí, sama skupina preberá zodpovednosť za svoje fungovanie, na čo je upovedomená facilitátorom, začína sa pracovať s nezvyčajnou situáciou, otvoreným a slobodným priestorom. Narastá pocit podráždenosti z nedostatku štruktúry. Typickým znakom tejto fázy je jej nekontinuálna a povrchná forma interakcií. Jednotlivci, ktorí sa aktivizujú, nedostávajú spätné väzby a ani podporné reakcie druhých, ale aktivitou jedného sa začína aktivita druhého, ktorá s predchádzajúcou nemá nič spoločné. Nastávajú trápne chvíle, pre mnohých je to situácia neobvyklá a nie príjemná. Mnohí pociťujú tlak z danej situácie, rozpaky. Skupina sa snaží nájsť odpovede na otázky, čo je cieľom skupiny a ako sa vyplní čas, ktorý má skupina spolu stráviť.

Odpor k osobným vyjadreniam a sebaodhaleniu

Prirodzené pre človeka je postupné získavanie dôvery, na základe ktorej je možné očakávať čiastočné poodhalenie sa. V tejto etape prevláda značná opartnosť a postupnosť v prezentácii zatiaľ skôr vonkajšieho bezpečného ja ako svojho súkromného, intímneho, zraniteľného ja. Pocit dôvery sa ešte len vytvára a je krehký, prevládajú ambivalentné pocity voči procesu a riziko zo sebaodhalenia svojej nedokonalosti.

Popis minulých pocitov

S vynárajúcim sa pocitom dôvery v skupine sa začínajú objavovať a v tejto etape prevládať vyjadrenia pocitov a udalostí, ktorí sa odohrali v minulosti a mimo skupiny. To znamená, že človek popisuje príbeh, ktorý sa odohrával v minulosti a pocity, ktoré prežíva tu a teraz pri popisovaní príbehu sú ale popisované ako tie, ktoré boli a odohrávali sa mimo skupinu.

Vyjadrenie negatívnych pocitov

Prvé vyjadrenia prítomne aktuálne prežívaných pocitov „tu a teraz“ sú negatívne postoje voči členom skupiny alebo voči facilitátorovi, voči skupinovému procesu. Najčastejšie sa vyjadruje nespokojnosť, zlosť, podráždenie voči príliš aktívnym alebo pasívnym členom. Vyjadrenie nespokojnosti, agresie, je jeden z najlepších spôsobov ako otestovať dôveryhodnosť skupiny, t.j. či bude člen skupiny za svoje výroky hodnotený, alebo či sa bude hľadať význam jeho negatívneho nastavenia a získa pocit porozumenia. Po vyjadrení negatívnych postojov útočiaci očakáva podobne útok, voči ktorému sa dokáže brániť. V prípade prezentácie pozitívnych pocitov sme podstatne zraniteľnejší a otvorenejší voči odmietnutiu. Len po kvalitnom ošetrení agresie zo strany facilitátora a členov skupiny sa skupinový proces môže posunúť ďalej.

Vyjadrenie a odhalenie osobne významného materiálu

Po počiatočnom pociťovaní ambivalencie, smerovania do budúcnosti a vyjadrovaní negatívneho prežívania si postupne účastníci začínajú uvedomovať, že sú súčasťou svojej skupiny, že majú možnosť si vyskúšať slobodný priestor, jedinec má možnosť využiť šancu, aby odhalil svoje hlbšie ja. Začína sa vytvárať atmosféra dôvery ako základ procesu smerovania do vlastného vnútra.

Vyjadrenie práve prebiehajúcich pocitov

V atmosfére rastúcej dôvery sa objavujú vyjadrenia aktuálne prežívajúcich pocitov tu a teraz z aktuálne prebiehajúcich interakcií. Pocity sú buď pozitívne alebo negatívne.

Rozvinutie liečebnej kapacity skupiny

Postupne sa členovia skupiny a samotná skupina stáva prirodzenou, spontánnou, facilitujúcou a terapeuticky pôsobiacou ochranou pre tých členov, ktorí sa odvážili k sebaodhaleniu a prežívajú bolestivé pocity. Pozornosť a záujem celej skupiny sa sústreďuje na práve prebiehajúci proces.

Sebaakceptácia a začiatok osobnostnej zmeny

Účastníci si uvedomujú, že podmienkou na ceste k zmene a rastu je hlboká sebaakceptácia či už svojej fasády, alebo súkromného nedokonalého ja.

Praskanie fasád

Následnou etapou je proces narastania netrpezlivosti skupiny a jej členov voči obranám a fasád. Od členov skupiny sa vyžaduje, aby boli jedinci čo najviac sami sebou, aby neskrývali svoje aktuálne pocity a prežívanie, aby odhodili svoje obvyklé sociálne masky, svoje obrany.

Jedinec dostáva spätnú väzbu

V rámci voľnej interakcie dostávajú jedinci vzájomne informácie, ako pôsobia na iných. Spätná väzba môže byť veľmi pozitívna, ale aj negatívna. Keď sú všetky tieto informácie podávané v kontexte atmosféry ozajstného záujmu, môžu pôsobiť konštruktívne.

Konfrontácia

Spätná väzba môže prebiehať aj formou konfrontácie jedného alebo viacerých členov skupiny k inému a môže mať pozitívny alebo negatívny charakter.

Pomáhajúce vzťahy mimo skupiny

Zaujímavým javom intenzívnej zážitkovej skupiny sú pomáhajúce vzťahy medzi jej členmi v rámci skupiny, alebo aj v rámci vzájomných kontaktov mimo skupiny. Človek je ochotný venovať svoj ozajstný úprimný záujem, pochopenie a podporu, poskytnúť svoje vlastné skúsenosti a zážitky druhému človeku. Je ochotný byť k dispozícii ostatným. Na rozdiel od individuálnej terapie, kde je poradca vnímaný ako ten, ktorý má povinnosť reagovať, v tejto etape sa oceňuje sloboda a dobrovoľnosť pomoci druhého.

Bazálny encounter

Jedinci majú tendenciu vytvoriť medzi sebou priamejší a bližší kontakt, ktorý sa stáva najintenzívnejším, centrálnym a zmenu provokujúcim aspektom zážitku v skupine. Ak aj

niekto v skupine vyjadril negatívny pocit voči niekomu inému, vzťah sa väčšinou upevní a negatívne pocity sa nahradili hlbokou akceptáciou.

Vyjadrenie pozitívnych pocitov a pocitov blízkosti

Prostredníctvom a na základe vyjadrenia skutočných, pozitívnych i negatívnych pocitov sa a úprimnej snahy pomôcť a podporiť sa rozvinie atmosféra vzájomnej dôvery a vzájomného potvrdenia.

Zmeny správania v skupine

Správanie účastníkov sa mení v také, ktoré je prirodzené jednotlivcom. Jedinci sú voči sebe obzvlášť citliví, ohľaduplní, ľudskí. Zmeny prebiehajú tak počas stretnutí skupiny, ako aj následne po skončení stretnutí.

Jednotlivé stupne skupinového procesu je možné posudzovať (Sollárová, 2005) podľa Rogersovej procesovej škály (Rogers, 1997), pôvodne určenej na popis procesu individuálnej terapie.

1. stupeň – komunikácia sa týka vonkajších okolností, prevláda neochota komunikovať self. Pocity a osobné významy nie sú rozpoznávané vo vzťahovom rámci k self. Konštrukty sú extrémne rigidné. Blízke vzťahy sa považujú za nebezpečné.
2. stupeň – začínajú sa opisovať pocity, ale tie sa týkajú len minulých a vonkajších objektov. Jednotlivec je od svojho subjektívneho prežívania ešte vzdialený. Aj keď už o sebe ako o objekte vyjadruje protikladné tvrdenia, ich protikladnosť si ešte len málo uvedomuje. Slobodne sa vyjadruje len o tom, čo sa netýka témy self. Problémy a konflikty sú vnímané ako vonkajšie, nedávajú sa do vzťahu k self.
3. stupeň – opisuje sa už viac pocitov a osobných významov, ktoré však ešte neprebiehajú tu a teraz. Vyjadrené pocity sa často považujú za neakceptovateľné alebo zlé. Vo veľkej miere sa opisuje prežívanie minulých situácií. Jedinec sa ešte stále o sebe vyjadruje ako o objekte. Self sa vníma ako odrážaný objekt, primárne existujúci v iných. Osobné významy sú ešte rigidné. Človek si začína uvedomovať, že problémy sú skôr interného ako externého charakteru.
4. stupeň – pocity a osobné významy prebiehajúce v prítomnosti sa už slobodne opisujú, ale vo vzťahu k self sa ešte považujú za vonkajšie objekty. Intenzívnejšie pocity sa ešte stále neopisujú v prítomnosti. Jednotlivec tuší, že vedome popierané pocity by sa mohli prípadne prejavíť aj v prítomnosti, ale je to desivá možnosť. Prevládajú neochota a strach z prežívania pocitov. Dochádza k uvedomeniu si protikladnosti zážitku v prežívaní. Osobné významy sa začínajú uvoľňovať. Niekedy sa zážitkom pripisuje určitý význam, ale ten sa považuje za nemenný, či absolútny. Existujú už náznaky osobnej zodpovednosti za problémy. Z času na čas je už jedinec ochotný riskovať aj komunikáciu na pocitovej úrovni.

5. stupeň – veľa aktuálnych pocitov sa už prejavuje slobodne a sú prežívané v čase, keď sa objavujú. Tieto pocity sú privlastnené alebo akceptované. Predtým popierané pocity majú tendenciu prenikať k uvedomeniu, aj keď ešte stále pretrvávajú strach z ich prejavovania. Dochádza k poznaniu, že bezprostredne prežívané pocity môžu byť pre človeka spoľahlivým sprievodcom. Protiklady sa považujú za postoje rôznych stránok osobnosti napr. „Rozum mi to síce hovorí, ale ja tomu nemôžem uveriť“. Človek pociťuje túžbu komunikovať svoje skutočné ja a pýta sa na vierohodnosť mnohých osobných významov. Pociťuje už zodpovednosť za svoje problémy.
6. stupeň - predtým potláčané pocity sú teraz aktuálne prežívané a akceptované. Tieto pocity už nie sú ničím, čo by malo byť potlačené, obávané, proti čomu je potrebné bojovať. Prežívanie je často živé, dramatické a vychádza priamo z jednotlivcovho vnútra. Zážitok sa plne akceptuje a pre jednotlivca je prostriedkom, ako sa dostať do kontaktu so sebou a životom. Dochádza aj k poznaniu, že self sa vlastne stáva procesom prežívania, Už sa viac nepovažuje za objekt. Často sa jednotlivec cíti až otrasený tým, že konštrukty, ktoré vyjadroval, sú vlastne v jeho vnútri. Vo vzťahu k ostatným riskuje a je sám sebou. Verí, že aj ostatní ho budú akceptovať takého, aký je.

V rámci funkcií facilitátora najväčší osobný rast sa v skupine dosiahne vtedy, keď sa aj facilitátor zúčastňuje procesu ako človek, nie ako expert. Citlivo počúva a v prípade účastníka skupiny citlivo reaguje na významy, ktoré prezentuje. Dôveruje skupine, že vytvorí tak bezpečnú atmosféru pre jedinca, aby mohol začať riskovať to, že povie niečo osobné, ohrozujúce alebo sa rozhodne do skupiny nezačleniť. Skupina vytvára tlak voči jednotlivcovi, aby bol čo najviac sám sebou. Vyzýva k akceptovaniu skupiny v tom bode, v ktorom sa práve nachádza. Hovorí o akceptovaní skupiny, ako aj jednotlivého člena skupiny.

Je evidentné, že zážitok v intenzívnej tréningovej skupine podporuje osobný rast. Objavujú sa zmeny v oblasti senzitivity, čo znamená väčšie si uvedomenie svojich pocitov i pocitov iných a obsahuje aj otvorenosť, autenticitu a spontaneitu, ďalej zmeny v oblasti motivácie, schopnosti vyrovnávať sa so svojimi pocitmi, čo znamená predovšetkým kongruenciu medzi pocitmi a správaním. pocitmi a správaním. Človek získava pocit nezávislosti, menia sa jeho postoje k sebe, to znamená, že sa mení jeho sebaakceptácia, sebaúcta, sebadôvera.

Za efektívnejšie sa vo všeobecnosti považujú súvislé 20 hodinové víkendové alebo 40 hod. týždňové programy, ako keď sa rovnaký počet hodín rozdelí na stretnutia raz do týždňa. Dôležitý je zistený fakt, že celkový čas by mal byť dlhší, ako je obvyklé, pretože ak skupiny trvajú dlhšie, sú efektívnejšie.

Z našich autorov výskum zmien v skupinovej atmosfére uskutočnila Sollárová (Sollárová et al., 2001). Porovnávala zmenu skupinovej atmosféry v štruktúrovanom a neštruktúrovanom skupinovom výcviku prostredníctvom zmien v empatii, kongruencii a anxiете. Výcvik formou encountrovej skupiny sa výraznejšie premietol vo zvýšení hodnôt

empatia a kongruencia oproti klasickému štruktúrovanému výcviku. Skupinovú atmosféru citlivo monitoroval faktor aktuálna anxieta. Kým v štruktúrovanom type výcviku mala anxieta permanentne klesajúce hodnoty, v encoutrovej skupine variovala v súlade s procesom prebiehajúcim v skupine.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Barrett – Lennard, G. T.: Carl Rogers' Helping system: Journey and Substance. London: Sage 1998.
- Beck, A. P., Keil, A.V.: Observations on the development of client-centered, time-limited therapy groups (counseling center Discussion Papers, Vol.13, No.5). Chicago: University of Chicago Library, 1967.
- Lietaer, G., Dierick, P.: Client-centered group psychotherapy in dialogue with other orientations: Commonality and specificity. In R. Hutterer, G.Pawlowsky, P.F.Schmid, R. Stipsits (Eds.), Client-centered and experiential psychotherapy: A paradigm in motion. Frankfurt: Peter Lang, 1996, 563-583.
- Page, R. C., Weiss, J. F., Lietaer, G.: Humanisticky zaměřená skupinová psychoterapie. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 2. díl. Triton, 2006, 46 -79.
- Rogers, C. R.: The Therapeutic Relationship and Its Impact. Madison. WI: University of Wisconsin Press, 1967.
- Rogers, C. R.: Spôsob bytia. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.
- Rogers, C. R.: Encountrové skupiny. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.
- Sollárová, E.: Aplikácie Prístupu zameraného na človeka (PCA) vo vzťahoch. Bratislava, IKAR 2005.
- Sollárová, E., Popelková, M., Pohánka, M., Začková, M.: Vplyv štruktúrovaných a neštruktúrovaných výcvikových programov na skupinovú atmosféru. In: Školská psychológia –intervenčné programy zamerané na rozvoj osobnosti. Nitra, PF UKF v Nitre, 2001, 41-58.
- Truax, C. B., Carkhuff, R.R.: Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice. Chicago, Aldine 1967.
- Truax, C. B., Wittner, J.,Wargo, D. G.: Effects of the therapeutic conditions of accurate empathy, non-possessive warmth, and genuineness on hospitalized mental patients during group therapy. Journal of Clinical psychology. 1971, 27, 137-142.
- Valkovič, I.: Encountrové skupiny. Empatia. 1999, 4.

APLIKAČNÁ ČASŤ

7. APLIKÁCIA PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA ČLOVEKA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

7.1. Aplikácia prístupu zameraného na človeka vo výchovnom a vzdelávacom procese

Rogers sa v univerzitnom prostredí pohyboval dvadsať rokov, takže je prirodzené, že aplikácia jeho filozofie a nazerania na vzťah vytvorených pôvodne pre poradenskú a terapeutickú prácu s klientami sa odrazila aj na jeho jedinečnom štýle vyučovania. Myšlienky eseje „Osobné myšlienky o vyučovaní a vzdelávaní“ prezentoval v Harvarde v roku 1952 ako súčasť demonštračného stretnutia na tému „Prístupy v posluchárni a triede, ktorí ovplyvňujú ľudské správanie“. Hoci pôvodne nezamýšľal túto štúdiu publikovať, bola uverejnená v roku 1967. Rogers si uvedomoval, že facilitatívne postoje nie len u terapeuta, ale aj v iných medziľudských vzťahoch sú dôležitejšie ako konkrétna metóda a že postoje učiteľa – facilitátora produkujú nezávislé, významné učenie sa u študenta. Tieto myšlienky nakoniec vyústili do uceleného systému aplikácie prístupu zameraného na človeka vo vyučovacom procese v knihe o vzdelávaní, Sloboda učiť sa v roku 1969 (Rogers, Freiberg 1998). Presun moci na úrovni vyučovacieho procesu podnietil ďalší posun v myslení Rogersa o širších politických aplikáciách tohto rámca v spoločnosti s vyústením do štúdie „Politika vzdelávania“ z roku 1977. Pokúsil sa aj o konkrétne kroky – zmeniť celé vzdelávacie systémy využívaním zážitkových skupín.

„Cieľom vzdelávania je človek, ktorý sa naučil, ako sa učiť, človek, ktorý sa naučil adaptovať a meniť, človek, ktorý si uvedomil, že žiadne poznatky nie sú isté, človek, ktorý si uvedomil, že len proces hľadania poznatkov poskytuje základňu pre istotu. Premennivosť, spoľahnutie sa na proces a nie na statické poznatky dávajú zmysel cieľu vzdelávania v modernom svete. Považujem facilitovanie učenia za cieľ vzdelávania, za cestu, ktorou môžeme rozvíjať učiaceho sa, za cestu, ktorou sa môžeme učiť žiť ako indivíduá v procese“ (Kirschenbaum, 1989, s. 87).

Vplyv Rogersa bol v jeho časoch prevratný. Dnes, v čase prirodzeného humanistického pohľadu na výchovu a vzdelávanie si ani nevieme uvedomiť, ako silno Rogers svojimi myšlienkami nabúral tradičné chápanie postavenia učiteľa a jeho moci. Myšlienky zrovnoprávnenia vzťahu učiteľ – žiak na bazálnej ľudskej úrovni, schopnosť odovzdať dôveru do vlastných rúk študenta, možnosť sebahodnotenia, prispôsobenie sa individuálnemu procesu vývoja študenta, snaha o komplexný kognitívny aj nonkognitívny a čo najefektívnejší rozvoj kapacít a celého jedinca, základná úcta, záujem, rešpekt a láska k človeku našli neskôr svoje odzrkadlenie v potrebe vytvoriť alternatívnu sieť vzdelávania a výchovy a tvoria základné východiská tvorivo humanistickej výchovy (Zelina, 2000).

Myšlienky tvorivo humanistickej výchovy korešpondujú s výsledkami rozhovorov autorov tretej revízie Rogersovej knihy Sloboda učiť sa (Rogers, Freiberg, 1969, 1983, 1994, v preklade 1998) so skupinami žiakov na otázku, prečo majú deti radi školu. Odpovedali, že:

Žiaci chcú byť rešpektovaná a chcú dôveru

Žiaci chcú byť súčasťou školy ako rodiny

Žiaci chcú učiteľky, ktoré im budú pomáhať

Žiaci chcú mať možnosť byť zodpovední

Žiaci chcú slobodu, nie povolenie

Žiaci chcú miesto, kde sa ľudia starajú a majú záujem

Žiaci chcú učiteľky, ktoré im pomáhajú k úspechom, a nie k neúspechom

Žiaci chcú mať možnosť výberu

Podľa výskumov uvádzaných v danom diele (Rogers, Freiberg, 1998), z času na vyučovacej jednotke trávi učiteľ až 80% času v triedach rozprávaním, približne 80% interakcií v triede prebieha medzi nimi a 20% žiakov.

Kým v tradičnej škole si učiteľ kladie otázky:

- Čo by sa mal učiť sa v danom veku a na danej úrovni schopností naučiť?
- Ako môžem zostaviť vhodné osnovy pre tohto žiaka?
- Ako mám udržať motiváciu, aby sa danú látku naučil?
- Ako mám učiť, aby si osvojil vedomosti, ktoré si má osvojiť?
- Ako má skúšať, aby som videla, či si tieto poznatky skutočne osvojil?

Facilitátor/ka bude klásť otázky hlavne žiakom:

- Čo sa chcete učiť?
- Čo si myslíte, čo je pre vás potrebné sa naučiť?
- Aké veci vás zaujímajú?
- Na čo ste zvedaví?
- Aké problémy chcete riešiť?
- Následne sa to sa pýta sama seba: Ako môžem svojim žiakom pomôcť zaobstarať zdroje – ľudí, zážitky, učebné pomôcky, knihy, moje vlastné vedomosti – ktoré im pomôžu učiť sa tak, aby dostali odpovede na otázky, ktoré ich zaujímajú, aby sa naučili to, čo sa chcú naučiť
- Ako im môžem pomôcť vyhodnotiť ich vlastný pokrok a na základe sebahodnotenia si stanoviť ďalšie ciele?
- Ako môžem vytvoriť psychologickú atmosféru, v ktorej sa dieťa bude cítiť natoľko voľne, aby mohlo byť zvedavé, aby mohlo robiť chyby, aby sa mohlo učiť z prostredia, od spolužiakov, odo mňa, z vlastných zážitkov a skúseností?_
- Ako mu pomôcť obnoviť to vzrušenie z poznávania, ktoré bolo prirodzené v útlom detstve?

Z predchádzajúceho textu vyplývajú aj zásady práce učiteľa smerom k učiacim sa:

- Základ práce učiteľa tvorí pozitívny vzťah učiteľa k učiacim sa.
- Svoj vzťah učiteľ buduje na pozitívnych, kladných vlastnostiach a formách správania sa učiaceho sa.
- Nemanipuluje, ale stimuluje nájsť v učení vlastný význam.
- Poskytuje mu dostatok voľnosti a slobody v správaní, zároveň ho vedie k tolerantnosti k sebe a iným.
- Učí ho nebáť sa nového, povzbudzuje ho k novým riešeniam, myšlienkam a činnostiam, formuje zodpovednosť za tieto činy.
- Neublíži učiaccim sa, neponižuje ich.

Ak sú splnené tieto základné predpoklady zo strany učiteľa, v takomto prípade učiteľ pôsobí vo vzťahu učiteľ – žiak ako **facilitátor**.

Facilitácia znamená uľahčovanie, vytvorenie podmienok pre plynulejší priebeh rozmýšľania o úlohe, o prežívaní, vyjadrení prežívania a uvedomenia si zmyslu.

Samotná interakcia učiteľ – žiak bude mať nasledovné charakteristiky (Rogers, 1977, 1998, Gatongi, 2007, Glyn, 2008)

- Vedúci alebo človek považovaný v danej situácii za autoritu, si je dostatočne istý sám sebou a svojimi vzťahmi k ostatným a prežíva **základnú dôveru v schopnosti druhých myslieť a učiť sa pre seba**. Ľudské bytosti považuje za hodné dôvery.
- Ak je splnená táto podmienka, potom sa nasledovné aspekty stávajú nielen možnými, ale majú aj tendenciu sa uskutočniť.
- Facilitátor sa s ostatnými – študentmi **spolupodieľa na zodpovednosti** za učebný proces. Zodpovednosť za zostavovanie učebných osnov, spôsob riadenia a prevádzky, financovania a vytyčovania stratégie má na starosti konkrétna skupina zainteresovaných ľudí.
- Facilitátor **zabezpečuje zdroje pre učenie** – počnúc sebou a svojimi skúsenosťami, cez knihy a ďalšie materiály až po spoločné zdroje a skúsenosti. Povzbudzuje učiacich sa, aby dané zdroje rozšíril o svoje poznatky a skúsenosti. Otvára dvere zdrojom, ktoré nepochádzajú zo skúseností skupiny.
- Študent si sám alebo v spolupráci s druhými vypracováva **vlastný program** učenia. Skúma svoje vlastné záujmy, pozrie si bohatstvo zdrojov a potom si zvolí sám smer svojho učenia a nesie zodpovednosť za dôsledky tohto rozhodnutia.
- Pracuje vo facilitujúcej učebnej atmosfére. Na spoločných stretnutiach je zrejme atmosféra ozajstnosti, starostlivosti a chápaného počúvania. Táto atmosféra môže spočiatku vychádzať a byť iniciovaná osobou, ktorá je považovaná za vedúceho. Ako učebný proces pokračuje, čoraz častejšie ju zabezpečujú jeden pre druhého samotní

učiaci sa. **Učenie sa jeden od druhého** začína byť rovnako dôležité ako učenie sa z kníh, filmov alebo spoločenských skúseností.

- Facilitátor sa zameriava na podporu priebežného procesu učenia sa. Obsah učenia má síce svoj význam, nemenej dôležitý je **proces učenia** sa. Učiaci sa významne postupujú v učení vtedy, keď postupujú v učení ako sa naučiť to, čo chcú vedieť.
- Žiak dosahuje svoje osobné ciele pomocou **sebadisciplíny**. Učiaci sa ju chápe a prijíma ako svoju vlastnú zodpovednosť. Sebadisciplína nahrádza vonkajšiu disciplínu.
- Žiak **hodnotí svoje učenie sám**. Je prvoradým hodnotiteľom rozsahu a významu svojho učenia sa, ale toto hodnotenie môže ovplyvniť a obohatiť citlivá spätná väzba od ostatných členov skupiny a facilitátorky.
- V tejto atmosfére podporujúcej osobnostný rast, sa učenie obvykle prehĺbuje, postupuje rýchlejším tempom a viac preniká do života a správania študenta než učenie sa v tradičnej škole

Facilitujúci vedúci poskytuje (Ďuričeková, 1996, Komárik, Zelina, 1998):

1. v rámci medzilidskej interakcie:

- viac reakcií na pocity učiaceho sa,
- viac využíva myšlienky a skúsenosti učiacich sa počas vyučovania,
- častejšie vedie s učiacimi dialóg
- viac povzbudí a pochváli,
- poskytuje viac úprimných kongruentných výpovedí (menej ritualizovaných),
- viac prispôsobuje obsah momentálnemu myšlienkovému stavu a prežívaniu potrieb učiaceho sa (vysvetlenia na okamžité potreby žiakov),

2. v rámci získavania vedomostí:

- učebné ciele sú odvodzované zo spoločného plánovania facilitátora a učiaceho sa,
- časové hranice sú voľnejšie, konečných termínov je menej a poradie hodín je pružnejšie,
- facilitátor podporuje produktivitu a kreativitu učiaceho sa,
- učenie sa na skutočných problémoch, ktoré majú význam a dôležitosť pre študenta
- sebadisciplína,
- zabezpečovania zdrojov,
- učebné úlohy aj zážitkového charakteru,
-

Učiteľom centrovane formy učenia (Ďuričeková, 1996, Komárik, Zelina, 1998):

Učitelia majú možnosť zvoliť si na učebnom kontinuu direktivity tie aktivity, ktoré im v danom čase, priestore slúžia za najkvalitnejšiu realizáciu cieľa. Učebné kontinuum

siaha od výkladu ako najdirektívnejšieho spôsobu až po sebahodnotenie ako najmenej direktívna forma učenia

výklad učiva
kladenie otázok
cvičenie a príklady
ukážky
diskusia
kooperatívne skupiny
sprevádzané objavovanie
hranie rolí
projekty
výskum
sebahodnotenie

Žiakom centrované formy učenia (Ďuričková 1996, Komárik, Zelina 1998):

- **učebné skupiny.** Používa sa pri väčších skupinách, keď sa rozdelí väčší celok na menší, vzájomne sa medzi sebou **diskutuje**.
- **kooperatívna skupina.** Kooperatívne skupiny tvoria štvorice žiakov, ktorí majú rozdielne schopnosti. Kooperatívne učenie začína vtedy, ak sa účastníci naučia spolupracovať od jednoduchých až k náročným úlohám a napokon si skupina zadáva úlohy sama. Pomáhajú riešiť rasové medziľudské problémy, **pomáhajú** hendikepovaným zapojiť sa do spolupráce. Vhodný je skladačkový prístup ku kooperatívne učeniu sa – každý si zoberie na starosť časť celku, za ktorý je zodpovedný a nakoniec sa jednotlivé výsledky spoja do celku.
- **uzatváranie zmlúv.** Je to prechod medzi úplnou slobodou učiť sa čokoľvek zaujímavé a učebným procesom, ktorý je pomerne slobodný, ale zostáva v rámci určitých inštitucionálnych požiadaviek. Na začiatku semestra sa vysvetlí študentom, že každý môže dostať taký stupeň hodnotenia, ktorý si vyberie. Študentom, ktorí chcú len prejsť do ďalšieho ročníka, stačí, ak preukážu, že prečítali určité množstvo učebníc a potom z toho urobia skúšku. Takéto rozhodnutia sa neoznačujú žiadnou nálepkou. Študenti, ktorí chcú lepšie známky, si prácu plánujú sami s konzultáciami facilitátora, ktorá ich oprávni dostať lepší stupeň hodnotenia. Keď študent prácu dokončí, dostane dohodnutú známku. To odstraňuje strach zo seminárov a umožňuje slobodnú diskusiu.
- **zapájanie sa do života spoločnosti.** Ďalšou možnou cestou je využitie učebných zdrojov života spoločnosti. Napríklad ak sa učíte o moci, choďte sa pozrieť, ako prebieha súdny proces alebo skúste sa zamyslieť, ako funguje vaša rodina. Ak sa učíte role v tíme, buďte pozorovateľom napr. práce tímu hasičov v akcii.
- **učenie sa pomocou projektov.** Zmluvy sa používajú hlavne preto, aby sa dal zmysel požiadavkám a aby sa študent zapojil do procesu vytvárania celku. Projekty umožňujú spájať rozličné myšlienky, koncepcie a fakty do zmysluplných významov, ktoré môžu

ovplyvniť vaše smerovanie. Projekt je konštrukcia, vytváranie. Projekt umožňuje učiacim sa vybrať si spomedzi svojich záujmov také, ktoré **spĺňajú ich záujmy a záujmy spoločnosti**. Iné projekty môžu vychádzať z problémov, ktoré zaujímajú danú vekovú kategóriu. Úlohou facilitátora je pri vymýšľaní a realizácii projektu **sprevádzať** učiaceho sa, zabezpečovať zdroje a všeobecne facilitovať možnosti učiť sa zo skúseností. Projekty umožňujú **zistiť niečo zaujímavé a zmysluplné**. Existuje málo príležitostí, **aby sa učitelia a učiaci sa učili vzájomne**, projekty sú tým poľom. Najlepšie projekty väčšinou vedú k ďalším otázkam. Podnecujú všetky zmysly a sprostredkujú kontakt s každodennými problémami, s ktorými sa môžu spájať ďalšie poznatky a možno ich dokončiť samostatnou prácou alebo spoločnou.

- **objavovanie**. V oblasti výučby prírodných vied vznikol špecializovaný typ aktívneho a zážitkového učenia sa, ktoré sa teší v posledných rokoch čoraz väčšej obľube. Rozliční jednotlivci a špeciálne skupiny pracovali na tom, aby sa mohli stať **objavitel'ami**, aby mohli plynulým spôsobom pracovať ako vedci. Podnet k tomu dala súrna potreba prežívať vedu ako meniacu sa oblasť tak, ako je to v modernom svete, a nie ako je to v uzavretej knihe poznatkov. Ukázať, že veda nie je absolútna, ale meniacu sa. Nevyhnutné je vytvoriť **prostredie tvorivosti, slobody, stav skúmania a objavovania** tým, že sa nastoľujú problémy a pomáha sa študentom pri výskumných činnostiach. Toto prostredie umožňuje robiť **samotné objavy a samostatne sa učiť**. Študenti sa stávajú jednoduchými vedcami, hľadajúci odpovede na skutočné otázky. Možno nezistia toľko vedeckých faktov, ale zistia, že veda je nekonečné hľadanie. Táto oblasť je výzvou.
- **sebahodnotenie**. Hodnotenie vlastného učenia sa je jedným z hlavných prostriedkov, pomocou ktorých sa samostatné učenie stáva **zodpovedným** učením. Keď musí človek prevziať zodpovednosť za rozhodnutie, aké kritériá sú pre neho dôležité, aké ciele je potrebné dosiahnuť a do akej miery sa mu podarilo tieto ciele splniť, tak sa naozaj učí preberať zodpovednosť za seba a svoj vývoj. Z tohto dôvodu je dôležité, aby bola v každom pokuse o navodenie zážitkového typu učenia zabudovaná určitá miera sebahodnotenia. Ak sú cieľ jednotlivca a skupiny organizačným jadrom kurzu, ak sa ciele jednotlivca naplňujú vtedy, keď v kurze nachádza významné poznatky, ktoré zvyšujú jeho hodnotu, ak je učiteľovou úlohou facilitovať takéto poznatky, potom existuje iba jeden človek, ktorý môže hodnotiť mieru, do akej sa splnili jeho ciele, a to je študent sám. Sebahodnotenie je najželateľnejší modus oceňovania sa v kurzoch. **Sebahodnotenie je prežívané ako ďalšia príležitosť pre rast**. Otázka znie – aké je úprimné hodnotenie mojej práce v súvislosti s mojimi vlastnými cieľmi? Uskutočnenie sebahodnotenia je mnohokrát tou najťažšou úlohou. Znamená formulovať svoje kritériá hodnotenia, učiaci si musí stanoviť, aké normy si určí. Znamená to naplno si prežiť, že centrum hodnotenia je v ňom samom.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Ďuričeková, M.: Psychológia žiaka a učiteľa. Prešov 1996.

Gatongi, F.: Person-centred approach in schools: Is it the answer to disruptive behaviour in our classrooms? Counselling Psychology Quarterly. 2007, Vol. 20, No 2, 205–211.

- Glyn, T.: Facilitate First Thyself: The Person-Centered Dimension of Facilitator Education. *Journal of Experiential Education*. 2008, Volume 31, No. 2. 168–188.
- Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): *The Carl Rogers' Reader*, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír
- Komárik, E., Zelina, M.: *Humanizácia výchovy I*. Bratislava, PF UK 1998.
- Rogers, C. R., Freiberg, H. J.: *Sloboda učiť sa*. Modra, Persona 1998.
- Rogers, C. R.: *Klientom centrovaná terapia, jej súčasná prax, aplikácia a teória*. Modra, Persona 2000.
- Rogers, C. R.: *Politic of education*. *Journal of Humanistic Education*, Vol 1., No.1, 1977, 6-22
- Rogers, C. R.: *Spôsob bytia*. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.
- Rogers, C. R.: *O osobnej moci*. Modra, Persona 1999.
- Zelina, M.: *Alternatívne školstvo*. Bratislava, IRIS 2000.

7.2. Preterapia

Budúcim odborníkom v školskom prostredí buď vo funkciách školského psychológa, výchovného poradcu, učiteľa psychológie a učiteľov sa ponúkajú možnosti využitia princípov prístupu orientovaného na človeka v oblasti výchovy a vzdelávania. Práca odborníka v školstve sa môže pohybovať v dimenziách práce od študentov v špeciálnych zariadeniach, študentov s mentálnou retardáciou, hraničných, zdravotne aj sociálne znevýhodnených, ale aj s autizmom, so zníženou schopnosťou vytvoriť kontakt, deťmi s ADD, ADHD, ADD/ADHD. V bežných školách sú to mnohokrát situácie práce so študentmi v odpore, ale aj napríklad v silnom citovom rozporení a rozrušení – buď agresívnom, v silnej úzkosti, tréme, panickej reakcii, krízovej situácii, kedy schopnosť nadviazať kontakt človeka s realitou je kľúčom k ďalšej možnej práci so študentom. Jedným z možných postupov je možnosť použiť v takýchto situáciách prvky preterapie.

Jej zakladateľom je Garry Prouty (Prouty, 2005), americký psychológ. Svoju prácu sústredil na obohatenie a prepracovanie prvej nevyhnutnej a dostatočnej podmienky terapeutickej zmeny – psychologického kontaktu. Prouty svoje myšlienky publikoval v 70 rokoch 20. storočia na základe svojich skúseností s klientmi, ktorí neboli schopní vytvoriť terapeutický vzťah, pretože neboli schopní nadviazať psychologický kontakt. Väčšinou sa jednalo o osoby s organickým poškodením alebo psychickou chorobou alebo poranením – napr. mentálna retardácia, disociácia, demencia, psychotické symptómy. Podľa Proutyho má aj takýto človek schopnosť vyjadriť svoju skúsenosť a prežívanie, aj keď nie je integrované a javí sa mimo kontext. Funguje tzv. preexpresívne a predpokladá, že aj takého inkoherentné prežívanie je možné preložiť do zmysluplnej podoby. Úlohou terapeuta v preterapii je byť citlivý na pre expresívne vyjadrenia klienta, snažiť sa znovunastoliť spojenie medzi vnímaním, prežívaním a self klienta v reálnom kontexte.

Prvky preterapie vymedzujúce psychologický kontakt sú:

Kontaktné funkcie:

Kontakt s realitou – uvedomovanie seba, sveta, okolia, ľudí

Emocionálny kontakt – uvedomovanie si vlastného prežívania, nálady, pocitov a emócií

Komunikačný kontakt – schopnosť používať slová, symbolizovať svoje zážitky a podnety z okolia a ich komunikovanie druhým

Kontaktná reflexia – odpovede a reakcie terapeuta, ktoré napomáhajú u klienta vytvoriť kontakt s realitou, s pocitmi a druhými ľuďmi

Situačná reflexia prostredia - terapeut reflektuje prostredie, klientovu situáciu alebo prebiehajúce udalosti. Cieľom je facilitovať kontakt s realitou, dať klientovi príležitosť reagovať na niečo, čo sa deje v reálnom svete.

Napr. klient sa uprene pozerá pred seba, sedí v katatónnej polohe a skoro nevníma podnety z okolia. Situačné odpovede sú poznámka, ktoré robí terapeut a ktoré sa týkajú konkrétnej situácie ako napr....sedíte na zemi..zvuky prichádzajú zvonku...pes breše ..pozeráte sa pred seba

Reflexia výrazu tváre – terapeut reflektuje pocity a výrazy odrážajúce sa vo výraze tváre. Cieľom je facilitovať kontakt s emóciami.

Vyzeráte nahnevaný...máš na tvári úsmev... zdá sa, že si šťastný..máš zavreté oči..

Reflexia telesného výrazu – terapeut reflektuje slovami alebo nápodobou telesných pohybov pohyby a pozície klienta. Cieľom je integrovať telesný výraz, kontakt s emóciami.

Hýbete sa dopredu a dozadu...vaše ruky sú v napätí...

Slovná reflexia – terapeut reflektuje jednotlivé slová, jednotlivé slovné prejavy alebo náznaky zvukového signálu. Cieľom je vytvorenie a udržanie komunikačného kontaktu.

P:Opatrne. Tam ružový slon.T:Opatrne. Tam ružový slon.

Opakovanie reflexií – terapeut opakuje reflexie, ktoré predtým viedli alebo vedú ku kontaktu

Prvá varianta – odpoveď nasleduje po úspešnej reflexii. Napr. reflexia ...hádzete loptu navodí úsmev na klientovej tvári. Opakovaná reflexia by mohla byť... ako hádzate loptu, usmievate sa.

Druhá opakovaná reflexia môže byť neskôr a môže sa odvolávať na predošlú reflexiu, ktorá navodila kontakt... na predošlom stretnutí ste sa smiali, keď ste sa dotkli lopty....

Preterapia je citlivá a jemná práca, ktorá si od pracovníka vyžaduje veľmi subtílnu pozornosť, tempo, načasovanie a disciplinovanú schopnosť sledovať úroveň fungovania klienta prostredníctvom konkrétnych a reálnych reflexií. Terapeut sa spolieha na svoj zrak ako aj na sluch, je citlivý na jemné zmeny napr. v dýchaní, rýchlejšie klipkanie očí, vzdych, jemné, záchvevy, napätie v svaloch. Úlohou preterapie je snaha obnoviť u klienta schopnosť nadväzovať a udržať kontakt so sebou samým, svetom a druhými.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Prouty, G., Van Werde, D., Portner, M.: Preterapia: navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty. Praha, Portál 2005.

PRAKTICKÁ ČASŤ

8. ETICKÉ PROBLÉMY

8.1. Etický kódex

Práca poradcu, terapeuta je vytváranie vzťahu s osobou, ktorá je v stave inkongruencie, stave nesúladu, disharmónie, ktorý sa môže prejaviť zraniteľnosťou, citlivosťou, pocitom neporozumenia, osamotenosti. Poslaním poradcu je vzťahu rozumieť, poskytnúť toto porozumenie aj klientovi, ctiť si ho, chrániť a nezneužiť. Profesionálne a etické normy terapeuta sú ukotvené v etickom kódexe.

Etický kódex Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti vytvára rámec a určuje princípy poskytovania psychoterapie, či iných odborných aktivít (supervízie, tréningov, výskumu, ďalšieho vzdelávania a pod.) akreditovanými členmi Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti (SPS). Dodržiavanie kódexu je nevyhnutnou podmienkou pre členstvo v SPS. Je podriadené slovenským zákonom, právnym predpisom, medzinárodným dohovorom a deklaráciám. Etický kódex Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti vychádza z etického kódexu Európskej asociácie pre psychoterapiu. Etické kódexy si vypracovávajú národné psychoterapeutické spoločnosti s ohľadom na dané kultúrne špecifiká a hodnoty krajiny, s trendom konkretizácie princíпов pre jej špecifické oblasti – terapiu, výcviky, vzdelávanie, supervíziu, výskumy. Etický kódex Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti je doplnkom k Etickému kódexu zdravotníckeho pracovníka (Príloha č. 4 zákona NR SR č. 578/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov), ako aj k ďalším profesným etickým kódexom podľa základnej profesie psychoterapeuta alebo psychoterapeutky (napr. etický kódex psychiatrov, psychológov, a pod.).

Princípy psychoterapeutickej práce

1. Dôvernosť informácií

Vo vzťahu k psychoterapeutickému procesu (resp. iným odborným aktivitám) získavajú a uchovávajú terapeuti/terapeutky iba nevyhnutné informácie. Zaobchádzajú s nimi so zachovaním dôvernosti a iným osobám ich poskytujú iba so súhlasom daného jednotlivca s výnimkou situácií, kedy by ich zadržanie priviedlo klienta/klietku alebo inú osobu do nebezpečenstva. (Označenie klient / klientka sa tomto texte používa rovnocenne s označením pacient / pacientka.)

2. Rešpekt voči jednotlivcovi

Terapeuti/terapeutky vykonávajú svoju prácu s rešpektom a úctou voči svojim klientom/klientkám, ochraňujú ich záujmy a hodnotu ako ľudskej bytosti. Rešpektujú ich práva a dôstojnosť aj v zmysle ich autonómnosti a nevyužívajú svoju autoritu a moc, aby manipulovali s osobami, s ktorými pracujú (ktorých trénujú, supervidujú, učia, robia výskum a pod).

3. Kompetencia

Je povinnosťou psychoterapeutov posilňovať a rozvíjať svoju profesionálnu kompetenciu. Sú si vedomí svojich odborných limitov a neprekračujú ich. Poskytujú služby a pracujú iba takými technikami a diagnostickými prostriedkami, na ktoré majú vzdelanie, tréning alebo dostatočné skúsenosti.

4. Zodpovednosť

Pri vykonávaní svojej práce sú si psychoterapeuti/psychoterapeutky vedomí svojej profesionálnej zodpovednosti voči svojim klientom/klientkám, ich blízkym, profesnej organizácii či spoločnosti. Správajú sa tak, aby im nespôsobili škodu a nesú zodpovednosť za svoje činy.

5. Nestrannosť a spravodlivosť

Zachovávajú nestrannosť a spravodlivosť pri poskytovaní svojich služieb klientom bez ohľadu na ich sexuálnu orientáciu, etnickú, politickú a sociálnu príslušnosť, rod, rasu, postihnutie, vek, náboženstvo a pod.

Aplikácia princípov psychoterapeutickej práce

1. Dôvernosť

1.1 Zachovávanie dôvernosti a mlčanlivosti ohľadne získaných informácií terapeutom/terapeutkou pomáha klientovi/klientke nadobudnúť v terapeutickej situácii pocit istoty a bezpečia.

1.2 Miera mlčanlivosti sa dohaduje s klientom/klientkou vopred v písomnom alebo ústnom kontrakte, v prípade potreby je možné ju neskôr po vzájomnej dohode upraviť.

1.3 Ak terapeut/terapeutka predpokladá spoluprácu s inými kolegami/kolegyňami, supervízne konzultácie a pod., upozorní na to klienta/klientku vopred a deje sa tak s jeho/jej súhlasom.

Tieto konzultácie sa uskutočňujú so zachovaním anonymity prediskutovávaného jedinca, tak, aby nemohol/-la byť identifikovaný/-á.

1.4 Ak je výrazné podozrenie alebo oprávnená obava, že klient/klientka plánuje ublížiť sebe alebo iným, je to dôvod pre zmenu dohody o mlčanlivosti, najlepšie s jeho/jej súhlasom. Ak predpokladáme, že klient/klientka má zmenenú schopnosť posúdiť zodpovednosť za svoje činy, najlepšie po konzultácii so skúsenými kolegami/kolegyňami, supervízorom/supervízorkou (pokiaľ tento odklad nepredstavuje ohrozenie pre niekoho zo zúčastnených), terapeut/terapeutka zvažuje a môže sa rozhodnúť narušiť dôvernosť informácií získaných v terapeutickej práci.

1.5 Pokiaľ sa terapeut/terapeutka dozvie, že sa klient/klientka dopustil, dopúšťa alebo pripravuje závažný trestný čin ako je týranie blízkej alebo zverenej osoby, znásilnenie, sexuálne zneužívanie, obchodovanie s ľuďmi, lúpež, vražda, prijímanie úplatku, podplácanie, terorizmus a iné závažné trestné činy, je povinný/-á ich nahlásiť vyšetrovateľovi, polícii, prípadne iným autoritám. Narušenie dôvernosti získaných informácií sa deje po dôkladnom zvážení, s podávaním najnutnejších faktov vzhľadom na momentálnu situáciu a to iba oprávneným osobám, ktoré za daných okolností môžu byť nápomocní.

1.6 Ak robíme záznam o klientovi/klientke a terapeutických stretnutiach, realizuje sa to so súhlasom zaznamenávanej osoby, ktorá je súčasne informovaná o účele robenia záznamu a jeho použitia.

1.7 Je povinnosťou terapeuta/terapeutky uchovávať tieto záznamy na bezpečnom mieste, tak aby nemohli byť zneužití cudzími osobami.

1.8 Pri publikovaní výsledkov práce, ich prezentovaní na verejnosti a pod., je potrebné vopred získať súhlas, alebo dostatočne zmeniť údaje, podľa ktorých by mohol byť klient/klientka identifikovaný.

2. Rešpekt voči jednotlivcovi

Terapeuti/terapeutky:

2.1. Rešpektujú klientov/klientky ako suverénnych jedincov s právom na robenie rozhodnutí, ktoré sú v súlade s ich presvedčeniami, názormi, hodnotami.

2.2. Svojou prácou podporujú klientov/klientky v dosahovaní subjektívnej pohody, prekonávaní psychopatologických ťažkostí, samostatnosti, v zlepšovaní interpersonálnych vzťahov, v začlenení do spoločnosti a pod.

2.3. Prejavovanie rešpektu je protikladom možnosti zneužívania moci, manipulácie zo strany terapeuta/terapeutky. Realizuje sa v spoločnej príprave terapeutického kontraktu; ochrane súkromia a dôvernosti získaných informácií; v možnosti klienta/klientky zrušiť svoj súhlas s

ponúknutými odbornými prostriedkami a postupmi atď. Je neetické nútiť jednotlivcov zúčastniť sa alebo pokračovať v aktivitách, službách, ktoré ponúkajú.

2.2 Vopred plne informujú svojich klientov/klientky o povahe a účele diagnostických či iných hodnotiacich postupov, terapeutických metód a prostriedkov, tréningových, vzdelávacích a výskumných aktivít a ponechávajú celkom na ich rozhodnutí, či sa ich zúčastnia.

2.3. Informácie, ktoré klientom/klientkám podávajú sa týkajú možných ziskov aj rizík, alternatív, prípadne dôsledkov nepodniknutia navrhovaných krokov, opatrení, liečby a pod. Poskytujú sa v jazyku, ktorý je pre klientov zrozumiteľný a je nevyhnutné sa presvedčiť, či boli správne pochopené.

2.4. Pre prácu s deťmi, mladistvými, či osobami, ktoré majú obmedzenú spôsobilosť na právne úkony, alebo sú jej zbavené, je potrebný súhlas ich právneho zástupcu s výnimkou situácií, ktoré určujú napr. Zákon o sociálno - právnej ochrane detí, Deklarácia práv dieťaťa a iné dokumenty.

3. Kompetencia

Terapeut/terapeutka:

3.1 Postupujú na základe svojho profesionálneho (odborného) odhadu v najlepšom záujme klienta/klientky.

3.2. Rozpoznávajú hranice svojej kompetencie, nekonajú nad jej rámec, ani sa týmto spôsobom neprezentujú. Nerobia si nároky na kvalifikáciu, ktorú nemajú a ani nevykonávajú takú terapeutickú alebo inú odbornú činnosť, ktorá je mimo jeho/jej kompetencie, ale zabezpečia, aby takúto službu poskytol oprávnený odborník/odborníčka so zodpovedajúcou kvalifikáciou.

3.3. Sú si vedomí, ako jeho/jej vlastné názory, skúsenosti, postoje, hodnoty môžu ovplyvňovať interakciu s inými ľuďmi. Snažia sa, aby integrovali a využili toto uvedomenie v prospech ľudí, s ktorými pracujú a teda im neškodili.

3.4 Ďalšie vzdelávanie je nevyhnutnou súčasťou a podmienkou odborne vykonávanej praxe, ktorá má byť v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami. Odporúča sa aktívna alebo pasívna účasť na výskume, konferenciách, vlastná publikačná činnosť, či iné formy pokračujúceho odborného rastu.

3.5. Reflektovanie vykonávanej praxe predovšetkým systematickou, kontinuálnou supervíziou, je výrazne odporúčané aj ako prostriedok na zachovanie odbornej a osobnej spôsobilosti a prevencie vyhorenia.

3.6. Nevykonávajú svoju prácu, ak je ich odbornosť značne znížená chorobou, vážnymi osobnými, psychickými problémami, intoxikáciou a pod.

3.7 Rovnako by mali rozpoznať, keď ich kompetentnosť interferuje s osobnými problémami a konfliktami a skôr než by mala viesť k poškodeniu klienta/klientky alebo neadekvátnemu konaniu, mali by vyhľadať odbornú pomoc. Táto im pomôže sa rozhodnúť, či majú svoje pracovné aktivity obmedziť, ukončiť, alebo túto pomoc môžu využívať ako podporu popri vykonávaní svojej práce.

3.8. Udržiavanie vysokej miery kompetentnosti je nevyhnutné aj pri výučbe a tréningoch. Terapeuti sú povinní poskytovať vedomosti a informácie, ktoré sú presné, objektívne, kompletne. Je rovnako potrebné, aby vzdelávali a trénovali starostlivo pripravení a s príslušnými spôsobilosťami.

3.9 Takisto je žiaduca účasť na vlastných výskumných aktivitách., resp. podpora a spoluúčasť na výskumných aktivitách kolegov/kolegyň. Zachovávame pritom tie isté etické pravidlá, ako pri akejkoľvek inej odbornej práci - chránime práva zúčastnených na výskume - pracujeme iba s ich písomným súhlasom, umožníme im ho kedykoľvek ukončiť a zvažujeme nevyhnutnosť účasti, resp. správame sa obzvlášť citlivo k zraniteľným alebo znevýhodneným účastníkom či skupinám klientov. Výber výskumných metód a postupov, zbieranie a interpretácia dát musia byť realizované v súlade s etickými štandardami a výskumníci by sa mali vyhnúť možnému nepriaznivému vplyvu na účastníkov výskumu. Títo by mali byť informovaní o rizikách spojených s výskumom a mali by mať právo z neho odstúpiť bez toho, aby to ovplyvnilo poskytovanú terapeutickú starostlivosť.

4. Zodpovednosť

Terapeut/terapeutka

4.1 Má zodpovednosť, aby so svojimi klientmi/klientkami nevstupovali do duálnych alebo iných potenciálne škodlivých vzťahov predovšetkým v čase, keď sú vo vzťahu terapeut - klient. Osobitný dôraz kladieme na neprípustnosť sexuálneho, príbuzenského, priateľského vzťahu s klientom/klientkou. Problematické sú aj súčasné kolegiálne, obchodné a iné duálne vzťahy. Dôvodom je, aby táto ďalšia vzťahová súvislosť nelimitovala objektívnosť, nezaujatosť psychoterapeutov alebo nevytvárala konflikt záujmov škodlivý predovšetkým pre klienta/klientku.

4.2 Má zodpovednosť upozorniť kolegu/kolegyňu na problematickosť jeho/jej správania, ak nie je v súlade s etickým kódexom, alebo môže byť škodlivé pre klienta, jeho/jej blízkych, spoločnosť a pod.. Pokiaľ nedôjde k náprave, je jeho/jej povinnosťou podať podnet na etickú komisiu. Táto rieši podnety na správanie, ktoré nie je v súlade s etickým kódexom. Pravidlá činnosti etickej komisie upravuje disciplinárny poriadok.

4.3 Konzultuje s kolegami, supervízorom/supervízorkou či zodpovednými odbornými orgánmi, ak nastáva zložitá situácia, etická dilema (t.j. pri snahe konať eticky sú v konflikte jednotlivé ustanovenia tohto kódexu) alebo zjavný konflikt medzi dodržiavaním zákona a etických princípov. Zvažuje práva, povinnosti a prospech všetkých zúčastnených a snaží sa nájsť čo najzodpovednejšie, efektívne a rozumné riešenie .

4.4 V pozícii supervízora je nevyhnutné ovplyvňovať správanie supervidovaného v smere dodržiavania etických princípov. Supervízor prijíma na seba zodpovednosť za profesionálne aktivity svojich supervidovaných v hraniciach informácií, ktoré od nich má.

4.5 Správajú sa tak, aby nepodkopali dôveru verejnosti v profesiu a profesijnú organizáciu, ktorú predstavujú.

5. Neustrannosť a spravodlivosť

5.1. Tento princíp zdôrazňuje nezaujaté a spravodlivé poskytovanie služieb klientom/klientkám bez ohľadu na ich etnická príslušnosť, národnosť, pohlavie, sexuálnu orientáciu, vek, vierovyznanie, politickú príslušnosť, spoločenské postavenie a iné okolnosti.

5.2. Je profesionálnou podmienkou pre prácu, v ktorej sa nesprávajú diskriminujúco voči žiadnemu jedincovi alebo nejakej skupine, ale rešpektujú a podporujú existujúce rozdiely medzi ľuďmi a ich jedinečnosť.

8.2. Práca s etickou problematikou ako súčasť práce poradcu

Timul'ák (2006) navrhuje nasledovný postup práce s klientom v prípade, že v ohnisku záujmu klienta je problém s etickým rozmerom

1. Identifikácia etického problému v klientovej explorácii, je dôležité, aby terapeut zvýraznil aj čisto etický problém explorácie klienta, oddelil ho od ostatných významov a emócií a nezaujal čisto nehodnotiaci postoj, ako by sa ho problematika etiky netýkala
2. Hľadanie zdrojov k obohateniu pohľadu na etickú dilemu, kde cieľom je podpora uvedomenia si čo najširšieho spektra uhlov pohľadov a informácií vo vzťahu k problematike, podpora kritického uvažovania
3. Explorácia dôsledkov etického problému pre klienta a ostatných, povzbudenie uvažovania klienta alebo prostredníctvom uvažovania poradcu
4. Reflexie osobného učenia sa z riešenia etických dilem, kde účelom je zovšeobecnenie riešenia konkrétnej etickej dilemy do systému celkové zaobchádzania s etickými princípmi

Riešenie etických dilem spadá tak do profesionálneho ako aj ľudského rozmeru práce poradcu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Smitková, H., Timulák, L.: Etický kódex Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti, návrh. Dostupné: http://pca.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=77...

Timulák, L.: Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Integrovaný rámec. Praha, Portál 2006.

9. INTERVIEW

TERAPEUTICKÉ KLINICKÉ A PORADENSKÉ INTERVIEW

INŠTRUKCIE PRE PRAKTICKÝ ZAČIATOK

Klinické a poradenské interview možno rozdeliť na dva základné typy – terapeutické (poradenské) interview a diagnostické /hodnotiace interview. Tieto inštrukcie sú úvodom pre cvičenie terapeutického a poradenského interview začiatovníkom. Ich základom je na klienta zameraná psychoterapeutická teória (Rogers, 1957, 1959, 1986) a kladú dôraz na empatický a nedirektívny spôsob uskutočňovania terapeutického a poradenského interview. (Vid' Prílohu I, kde je časť interview študenta s praktikujúcim klientom).

Empatické chápanie interview sa využíva v kontexte mnohých súčasných terapeutických a poradenských teoretických orientácií. Tvoria základ na klienta zameranej práci, je to esenciálny proces v Kohutovom psychodynamickom prístupe (Kohut, 1959, 1981), je to dôležitý aspekt psychoanalytických terapií (Josephs, 1988), rovnako je to v geštalt, kognitívnom, behaviorálnom, hypnoterapeutickom, vzťahovom a inom terapeutickom a poradenskom prístupe.

Psychoterapia a poradenstvo sú umením, ktoré je presvietené múdrosťou, teóriou a výskumom. Toto praktikované umenie nemožno vykonávať vedomým sledovaním pravidiel. Väčšina terapeutických a poradenských prístupov vyžaduje od terapeuta/poradcu (ďalej len T/P), aby do seba vtelil (inkorporoval) a asimiloval príslušnú filozofiu človeka a koncepciu toho, ako a prečo nastáva terapeutická/poradenská osobnostná zmena. Postoje a neexplicitné, alebo nevedomé mentálne aktivity skúseného T/P určujú častejšie odpovede, než explicitné vedomé kognitívne aktivity. Začínajúci T/P, ale musí pracovať pomáhajúco od počiatku, rovnako ako skúsený T/P a to dlho predtým, než má za sebou hodiny a roky praxe, ktoré sú potrebné, aby sa stal skúseným a „intuitívnym“. Tieto inštrukcie majú byť pre študentov takou pomocou, ktorá im umožní vstúpiť do terapeutického a poradenského interview ešte predtým, než sa rozhodnú pre špecifický terapeutický/poradenský prístup a predtým, než v sebe rozvinú mentálne „nástroje“ a postoje zvolenej teórie.

SITUÁCIA

Študent môže:

- a) striedať sa v roliach T/P a klienta/pacienta s iným študentom
- b) nájsť si dobrovoľníka, ktorý bude cvičným klientom /pacientom

Interview by malo trvať aspoň 30 minút a nemalo by prekročiť 1 hodinu. Prostredie by malo dostatočne zabezpečiť intimitu, pohodlie a zábezpeku voči vyrušovaniu.

Klienta/pacienta by sme sa mali po každom interview spýtať na city a reakcie na interview. V prípade-co- poradcov je potrebné, aby obaja prediskutovali svoje reakcie na interview.

Interview by sa malo nahrávať, aby sa k nemu mohlo vrátiť. Co-poradcov a cvičných klientov by sme mali požiadať o podpísanie súhlasu s konzultačným (supervíznym) využitím nahrávky a o povolenie prepisu nahrávky.

Co-poradcov, ktorí sú klientami (pacientami a cvičných klientov, by sme mali požiadať, aby hovorili o osobných záležitostiach, o ničom, čo ich nedávno rozrušilo, čo im spôsobilo starosti, alebo čo je zdrojom anxiózy, či iných nepríjemných citov. Klientov/pacientov je možné povedať jednoduchú úvodnú inštrukciu ako: „Povedzte mi niečo, čo sa vás týka, robí vám starosti po tieto dni“. Cvičný T/P môže tiež povedať: „Môžete začať s čímkoľvek. Pokúsím sa porozumieť tomu, čo mi poviete ako najlepšie dokážem“. T/P môže dodať: „Ak by ste sa ma chceli počas interview na niečo spýtať, mohli by ste to odložiť a spýtať sa ma to až po interview?“ Ak T/P neodloží otázky na neskôr, zodpovie ich priamo a úprimne počas interview. Po odpovedi by mala nasledovať otázka klientovi, formulovaná asi takto: „Aká je vaša

reakcia na to, čo som povedal?“ alebo „Aký máte pocit z toho, čo som povedal?“ Keď začíname, je lepšie otázky odložiť na neskôr a doporučujem tento postup.

Cvičné interview sú dôverné s výnimkou konzultácií (supervízie) a predpisu. Zaručuje a zabezpečuje sa zatajenie identifikácie, čo sa tiež potvrdí podpisom.

POSTUP

Empatické terapeutické/poradenské interview vyžaduje od študenta, aby inhiboval, alebo odložil nabok všetky predpoklady, ktoré sa týkajú klienta. Má si pozorne všimnúť klienta ako jedinečné individuum s vlastnými špecifickými spôsobmi sebvýjadrenia, interpersonálnych vzťahov, vlastnou osobnou situáciou, životným príbehom a záujmami. Úcta a láskavosť voči klientovi sú základom tohto postupu.

T/P pozorne počúva klienta a snaží sa mu porozumieť.

Udržiava v sebe akceptujúci postoj voči všetkému, čo klient popisuje, vysvetľuje alebo vyjadruje. Tento prístup je špecifický tým, že T/P sa snaží porozumieť všetko z klientovho interného referenčného rámca, alebo klientovej perspektívy. T/P sa navyše snaží empaticky porozumieť klientovi v okamžiku interakcie.

Empatické porozumenie je v podstate subjektívny zážitok, nie je to prejavované správanie. Empatické porozumenie je pocit, alebo cit porozumenia, ktorý vzniká v mysli a citoch T/P. Je to zážitok, pri ktorom do seba „naberá“ myšlienky, významy a city, ktoré klient vyjadruje ako svoje vlastné v okamžiku interakcie.

T/P pritom nutne využíva mentálne procesy, ktoré sú asociatívne, interpretatívne a emocionálne. Nie je možné uchopiť významy zážitkov druhého človeka bez takýchto procesov. Napriek tomu sa T/P zo všetkých síl snaží pri empatickom chápaní vypracovať v mysli, citoch a zážitkoch reprezentácie – a to vo vlastnom subjektívnom verbálnom symbolickom systéme – ktoré presne vystihnú všetko, čo klient vyjadruje v interakcii. Subjektívne porozumenie T/P by malo byť čo najviac oslobodené od vlastných predpokladov, presvedčení a hodnotiacich postojov.

Fundamentom empatického porozumenia je subjektívny zážitok T/P. Presnosť tohto porozumenia môže overiť (verifikovať) jedine zrozumiteľná komunikácia klientovi. V terapeutickvej a poradenskej interakcii je preto potrebné, aby čas od času T/P prehovoril, verbalizoval a expresívne komunikoval to, čo bezprostredne porozumel od klienta. To umožňuje klientovi, aby túto presnosť verifikoval (overil) alebo korigoval (Rogers, 1986). Klient je jediný expert na to, čo chce komunikovať v bezprostrednom okamžiku alebo chvíľu predtým, než T/P prehovoril, aby si overil ako klientovi subjektívne empaticky rozumie.

Neutralita terapeuta a poradcu je ďalšou dôležitou črtou. Týka sa realít, hodnôt, citov a postojov, ktoré vyjadruje klient. Táto neutralita je nevyhnutným doplnkom akceptovania a overovania presnosti empatického porozumenia. T/P komunikuje empatické porozumenie, ktoré klient zvyčajne prežíva ako podporujúce (supportívne). Avšak empatické porozumenie a odpovede, ktoré vyjadrujú toto porozumenie, sú vždy neutrálne vzhľadom k referenčnému rámcu T/P. Hodnotiaca neutralita odpovedí v empatickom a nedirektívnom interview je „vrodená“ tomuto typu terapeutického a poradenského interview. T/P sa snaží akceptujúco, nekriticky a nehodnotiace pochopiť hľadisko, špecifické city a významy, ktoré klient vyjadruje. Odpovede T/P nie sú skutočné empaticky chápané odpovede, ak obsahujú alebo signalizujú hodnotiace stanovisko T/P a to bez ohľadu na to, či toto hodnotenie je pozitívne alebo negatívne.

Študent by mal mať na pamäti, že najvšeobecnejšie pravidlo empatického terapeutického a poradenského klinického interview je určitá forma nasledovania. Koncept a prax empatického porozumenia klientovmu internému vzťahovému rámcu a aj komunikovanie špecifického porozumenia je formou nasledovania klienta. Skutočné empatické porozumenie nie je technikou reformulovania alebo zrkadlenia klientom zamýšľaných komunikácií. Klient ho takmer nikdy neprežíva ako techniku. Som pochopený, iný človek vystihol moje osobné významy – to klient vníma. Obyčajne to možno vnímať ako autentickú interakciu, v ktorej počúvajúci genuínne (ozajstne) venuje pozornosť a pokúša sa pochopiť klienta. Klient to prežíva ako niečo dobré, čo stimuluje ďalšiu exploráciu a sebaotvorenie.

Empatické porozumenie je také nasledovanie klienta, ktoré sa ho nepokúša predbehnúť. T/P je ale občas presne zladený so svojím klientom a veľmi blízko nasleduje klientove vyjadrenia. Vtedy sa môže stať, že klient prežíva empatické odpovede ako presné vzhľadom k jej/jeho vnútorným zážitkom, ale aj ako nové myšlienky alebo nové uvedomenie. Táto skutočnosť, ktorá ako sa zdá o niečo predbieha klienta, je terapeutickým a hodnotným zážitkom, ale nie je to niečo, čo sa má T/P pokúsiť dosiahnuť. Vzniká to z chápaného a dôverného vzťahu, ktorý je vytvorený tým, že T/P blízko, s úctou a presne nasleduje klienta.

Súhrne – terapeut cíti empatické porozumenie, keď sleduje klientove rozprávanie. Empatické porozumenie je subjektívnym zážitkom T/P. Čas od času T/P cíti potrebu artikulovať empaticky chápané odpovede (vystavené na jej/jeho subjektívne cítenom porozumení) preto, aby zistil od klienta, či je toto porozumenie presné, alebo si vyžaduje korekciu. Empaticky chápané odpovede sú zvyčajne formulované vo forme konštatovania, ktoré implikuje (naznačuje) otázku: „Chápem vás?“ Tentatívnosť (pokusnosť, skusnosť) tohto konštatovania sa komunikuje intonáciou a ochotou T/P akceptovať korekcie. Empaticky chápané odpovede sa vždy ponúkajú klientovi, aby ich potvrdil, odmietol alebo aby ich upresnil (Rogers, 1986).

Väčšina inštrukcií naznačuje, čomu by sa mal študent vyhnúť, alebo čo by nemal robiť. Ak sa všetkých týchto „nerobte“ budete pridržať a budete sa snažiť empaticky chápať, je celkom možné, že proces, ktorý nastane, bude pre klienta produktívny. Môže vyústiť v klientovu zvýšenú emocionálnu otvorenosť a ochotu naďalej seba otvárať. Môžu sa ďalej rozvíjať témy, o ktoré klient má záujem a môže nastať pohyb k novému sebaoponovaniu. Môže to mať za následok pozitívne city ako aj ďalšie znaky terapeutickú a poradenskú zmenu.

INŠTRUKCIE

Pri práci s klientom sa pokúste robiť nasledovné:

1. Absorbujte významy, ktoré klient vyjadruje. K čomu sa klient úspešne „dostáva“, alebo k čomu sa chce „dostať“?
 2. Ak vyjadrujete svoje tentatívne (skúsme) porozumenie, myslíte na to, že sa pokúšate overiť si, či ste porozumeli. Túto skusnosť môžete vyjadriť jednoducho intonáciou, alebo pred empatickou odpoveďou na úvod povedať niečo, čo komunikuje tentatívnosť. Prejavte záujem o klientovo zhodnotenie presnosti vášho porozumenia. Príklady úvodných viet: „Je to správne?“ alebo „Hovoríte, že...?“ či „Správne vás teraz chápem?“. „Myslím, že som vám porozumel. Toto si myslíte?“ Môžete využiť deklaratívnu formu úvodu, ale môže mať aj tentatívneho ducha, ako „Cítite, že...“, „Chcete povedať, že...“ alebo „Hovoríte mi, že...“
 3. Vyhnite sa úvodom k empatickým odpovediam, ktoré naznačujú, že sa snažíte interpretovať klienta, že vašou úlohou je odhaliť či priviesť na povrch „hlbšie“ významy skryté v tom, čo klient vyjadruje. Úvody, ktoré navodzujú takéto nedorozumenia sú: „Vnímam, že skutočne cítite...“, „Vnímam, že cítite...“, alebo „Zdá sa mi, akoby...“. Pokúste sa vyhnúť takýmto úvodom k empatickým odpovediam.
 4. Zostaňte naplno v referenčnom rámci klienta, ak chcete vyjadriť klientov názor, vzťahový rámec, perspektívu, vnemy a city. Pokúste sa uchopiť klientov pohľad na vec, keď ho počúvate. Zachytávajte významy a city, ktoré má klient momentálne. Pokúste sa absorbovať tieto veci do seba – bez výhrad a interferencií skepticizmom alebo kritikou – aby ste dosiahli cit (v bežnom jazyku pocit) porozumenia. Odložte nabok všetky pochybnosti alebo kritické ctenie týkajúce sa klientových výrokov a pokúste sa pochopiť klientove city a pohľad na vec.
 5. Ak nerozumiете, čo vám klient vyjadruje, jednoducho povedzte, že ste nerozumeli. Ihneď požiadajte klienta, či by mohol zopakovať alebo inak formulovať čo povedal.
 6. Keď empaticky odpoviete, umožnite klientovi, aby prehovoril. Umožnite ticho. Uvoľnite sa a umožnite sebe a klientovi premýšľať a cítiť. Umožnite vám obom reflektovať zážitky, ktoré sa vyjadrili medzi vami.
 7. Nepýtajte sa vedúce (leading) alebo sondujúce otázky. Typickými vedúcimi alebo sondujúcimi otázkami sú: „Ako toto cítite?“, Povedzte mi viac o ...“ „Čo sa domnievate, že by v tomto prípade cítila?“ alebo „Môžete mi povedať viac o vašom vzťahu s...?“
 8. Nekladte klientovi otázky, obsahujúce predpoklady alebo teórie, ktoré nie sú súčasťou toho, čo klient priamo vyjadril alebo jasne naznačil (implikoval). Interpretatívno-sondujúce otázky napríklad sú: „Zobúdzate sa skoro ráno a nie ste schopný opäť zaspať?“, „Pamätáte si, čo ste cítili, keď sa narodil váš brat?“, „Ako sa cítite, ak máte nad sebou nejakú autoritu?“ a podobne. Mnohé empatické odpovede môžu samozrejme byť vo forme otázky, pretože chcete zistiť, či je vaše subjektívne empatické porozumenie správne. Niekedy dokonca zistíte, že sa potrebujete spýtať na jednoduché objasnenie faktov.
Napríklad: „Povedali ste, že to bola vaša sestra alebo sesternica?“ alebo „Povedali ste, že ste prišli domov neskoro, alebo že on prišiel neskoro?“, či „Mysleli ste tým „teraz“, „po tieto dni“, alebo ste to použili v zmysle „práve teraz“, „tu so mnou?“
Tento druh otázok voláme „otázky pre klasifikáciu (objasnenie) a majú formu empatického nasledovania.
9. Z vlastnej vôle neposkytujeme žiadne interpretácie.
 10. Z vlastnej vôle nekomentujeme to, čo klient vyjadril.
 11. Z vlastnej vôle nevyjadrujeme súhlas s tým, čo klient povedal.
 12. Neabstrahujeme city a emócie z obsahu a situácie, ktorú klient opisuje, ak to, čo klient hovorí, nie je cit alebo emócie.
 13. Z vlastnej vôle nedávajte žiadne návrhy a neposkytujte vedenie.
 14. Z vlastnej vôle neschváľte ani nekriticizujte klienta a jeho/jej správanie. 2/
 15. Nezmeňte špecifický výrok na všeobecný, ani všeobecný na špecifický. Netýka sa to prípadu, ak klient chce, aby ste tomu takto rozumeli.
 16. Ak vám klient naznačuje, že skončil, nevie ako pokračovať a žiada vás o pomoc, tak je relatívne nedirektívnu takáto odpoveď: „Niekedy, keď si človek dopraje trochu času, zídu mu na um nejaké myšlienky alebo smery ďalšieho rozhovoru“, alebo „Myslím, že sa nemáte kam ponáhľať, takže ak môžete relaxujte (uvoľnite sa) a možno vám niečo zídne na um“.
 17. Ak vám klient povie, že už nemá k téme čo dodať, nevie čo teraz robiť (a už ste vyskúšali postup z bodu 16) a žiada vás o ďalšiu pomoc, potom mu môžete navrhnúť, aby zvážil (tak dlho ako chce), či nemá nejakú inú tému, ktorá ho zaujíma alebo trápi. Alebo povedzte: „Niekedy pomáha vrátiť sa v mysli späť k dôvodom, prečo ste ku mne prišli“. Zámerom nie je vyhnúť sa vedeniu alebo pomoci v ďalšej interakcii, ak o to klient žiada. Najlepšou pomocou však je povzbudiť klienta, aby si doprial dostatok času na skúmanie vlastných zážitkov a myšlienok.
 18. Ak klient stratil myšlienkovú niť, alebo zabudol čo povedal, nenapovedajte mu, ani mu nepripomeňte, ak vás o to nepožiada. Popretrhávané myšlienky a tematická diskontinuita by sa mali akceptovať rovnako ako prepracované a koherentné myšlienky.
 19. Neintegrujte veci za klienta, ako napríklad: „Vyzerá to, akoby to mohlo mať vzťah k problému, ktorý máte s matkou“. Empatické interview často vyúsťuje do integrácii, ale T/P nie je zodpovedný za nájdenie či nasmerovanie takejto väzby.
 20. Z vlastnej vôle nekomentujte klientove prejavované city, stavy alebo iné zážitky, ako napríklad: „Zdá sa, že táto téma vo vás vyvoláva mnoho emócií“, alebo „Zdá sa, že vo vás je nejaká opustenosť alebo strata“, či „Cítite sa byť riadne nahnevaný na mňa práve teraz“. Tieto príklady, samozrejme, môžu byť podobné empatickým odpovediam, ak klient vyjadril niektorú z týchto myšlienok.

21. Ak vám klient dáva otázku:

- a) doprajte si čas na absorbovanie otázky
- b) požiadajte o ďalšiu kvalifikáciu (objasnenie) otázky, ak ju potrebujete
- c) odpovedajte na otázku priamo, štýlom „človek - človeku“.

Priama odpoveď môže obsahovať rôzne veci. Záleží to na povahe otázky, vašich vedomostiach a expertnosti v oblasti, na ktorú sa klient pýta, vašich osobných citoch týkajúcich sa seba otvorenia a vašom osobnom prežívaní toho, že máte vyjadriť svoj názor. Ak sa rozhodnete odpovedať na otázku priamo „od človeka k človeku“, nevyhýbajte sa odpovedi, ani nezačínajte pracovať s tým, prečo sa klient pýta túto otázku. Po zvážení vyššie uvedených a podobných faktov, môžete priamo odpovedať na otázku, môžete povedať „neviem odpoveď na túto otázku“, môžete povedať „necítim sa príjemne, ak mám odhaľovať takéto osobné veci“, že neviete, či túto všeobecnú odpoveď možno aplikovať na situáciu klienta. Môžete si overiť, po priamej odpovedi, či je klient spokojný alebo nespokojný s vašou odpoveďou. Môžete na otázku odpovedať priamo a potom vyjadriť empatickú odpoveď týkajúcu sa citov, starostí alebo perspektív, ktoré asi navodili otázku. Reakcie na city, ktoré sú za otázkou, by však nemala byť manévrom, ktorým sa vyhnete otázke.

2/ Pozri Prílohu II., kde sú príklady 9-14, čo sa nemá robiť

Všeobecne si zapamätajte, že terapeutovým a poradcovým záujmom je klient ako celý človek. Celý človek je primárne v terapeutickom a poradenskom vzťahu reprezentovaný klientovým vyjadrením názorov, osobných významov a reakcií na veci. Úcta a dôvera sa komunikujú klientovi záujmom T/P o klientove reprezentácie jeho/jej vnútorného sveta, vnútorných perspektív a reakcií na ich svet. Prehovory, ktorými sa overuje presnosť empatického porozumenia sú terapeutovým a poradcovým základným prostriedkom (médiom) na komunikovanie empatie a akceptovania klienta. Empaticky nasledujúce odpovede, ktoré sú prepojené s terapeutickými a poradenskými **postojmi** empatie, akceptovania a genuinnosti (ozajstnosti), stimulujú konštruktívny proces v klientovi.

PRÍLOHA I.

Graduovaný študent s praktikučím klientom 3)

K: Azda, môj, môj strach, strach z mojej potreby vzťahu (smiech) tiež má do činenia s iracionálnymi citmi, tiež (T: Mhm, hmm) viete, ach... má to asi súvis, s nejakým druhom rodičovskej starostlivosti, ktorú som nedostal, ktorú stále hľadám, ktorú nikdy nedostanem viete (T: Mhm, hmm) pokúšam sa, aby sa o mňa niekto staral (smiech).

T: Vaša potreba vzťahu spočíva na iracionálnych citoch (K: No), to vlastne hovoríte.

K: Je to tak len čiastočne. (T: Mhm, hmm), viete.

T: Je to akoby vám chýbala rodičovská starostlivosť, potreba mať ju, akoby ste ju mohli teraz dostať, keby ste mali vzťah (K: No), chcete, aby sa o vás niekto staral, teraz je to veľmi dôležité.

K: Áno. Myslím si, že to je jedna z vecí, ktoré by som očakával vo vzťahu, je, nejaký, nejaký druh... postarania sa o mňa, viete (T: Mhm, hmm) niekto sa o mňa stará, ale viete, je to nerealistické, ale domnievam sa, že vždy budem mať tento pocit, že chcem, aby sa o mňa niekto staral, viete.

T: Vo vzťahu očakávate, že sa o vás bude niekto starať (K: No /smiech/), ale myslíte si, že to je nerealistické, pravdepodobne, (K: No) to očakávať, (K: Áno, domnievam sa), že niekto sa bude o vás starať.

K: No. (zíva) Ja, ja neviem, pre mňa to je akoby som sa sám staral o niekoho, viete, keby som sa musel (smiech).

T: Mhm, hmm.

K: Je to strašné bremeno, očakávať od niekoho iného, aby to pre vás urobil... ach.

T: Je to strašné bremeno očakávať od kohosi, že sa bude o vás starať.

K: No, no... ale stále mám tieto myšlienky, tieto detské pocity, že stále hľadám... niekoho, aby sa o mňa staral.

T: Mhm, hmm. Stále máte... tieto detské pocity (K: No) silné potreby... aby sa o vás niekto staral.

K: No. Myslím, že rozumiem, tu zasa, tu sa vraciame späť k hazardnej hre teraz. To všetko je nejaké pripútanie, pripútanie k hazardnej hre. (T: Mhm, hmm). Ach, viete, cítim ako keby, ak by som dokázal vyhrať hodne peňazí v hazardnej hre, bolo by pre mňa oveľa ľahšie, aby som sa postaral sám o seba, viete.

T: Ak by ste hodne hrali hazardne, mohli by ste sa o seba postarať. Akoby sa hazardná hra postarala o vaše potreby (K: No, no), postarala o vás.

K: No. Ak by som dokázal získať dosť veľa peňazí v hazardnej hre. No, myslím, že to je, to je súčasť túžby. Takže som s tým začal, viete, začal som sa zaujímať o moju prácu a to má opäť pripútalo k môjmu predošlému šéfovi, čo ma potom priviedlo... k osamelosti, spútalo s prácou a potom som sa dostal k potrebe rodičovskej starostlivosti (T: Hm, hmm) a potom som sa dostal k hazardným hrám, všetko sa to točí okolo tejto potreby, viete, cítim potrebu, viete.

T: Cítite, že všetko je zamerané na túto potrebu.

K: No, je to potreba, ktorá je dobrou starou prioritou, aby bolo o človeka postarané.

T: Je tu silná potreba, aby bolo o vás postarané.

K: No.

T: Takže, môžete to obchádzať a hovoriť o mnohých iných veciach (K: No), ale centrálnou potrebou je, aby bolo o vás postarané.

K: No, ubíja ma to, ubíja ma, že (hlas sa stáva zastretý, odkašľáva si, ticho, zívá). Takže vidíte, že všetky tieto pocity, s ktorými nie som v kontakte po väčšinu času, ale derú sa na povrch tak, že sa prederú do pocitov, potrebujem vzťah (T: Mhm, hmm), pocit, že potrebujem bezpečie v mojej práci, viete (T: Mhm, hmm) a táto potreba všetkých (T: Mhm, hmm) týchto ostatných vecí, ale po čom skutočne túžim, nejakého, strateného, strateného rodiča, stratenú rodičovskú starostlivosť, ktorú som nedostal.

T: Mhm, hmm. Takže táto stratená rodičovská starostlivosť, táto potreba, aby sa o vás niekto staral, to je hlavná vec, ktorá je za všetkými inými potrebami (K: No, no) a vy si ich môžete, ale nemusíte uvedomovať, ale ony sa derú na povrch vo všetkých oblastiach (K: No, no) vášho života.

3/ Ďakujem Ushe Surabhi, PhD. za povolenie použiť tento výňatok zo sedenia, ktoré mala, keď bola klinickým študentom.

PRÍLOHA II.

V ďalšom texte je jeden výrok klienta. Odpovede terapeuta ilustrujú inštrukcie číslo deväť až štrnásť – čo nerobiť.

Klient: Tentoraz to skutočne nastane. Toto dieťa sa narodí v správny termín. Nezniesla by som, keby som ho stratila.

9. *Terapeutova interpretácia klientkinho výroku:*

Intenzívnosť s akou to prežívate asi vyplýva z traumy, ktorú ste prežili ako malé dievčatko, keď vaša matka potratila.

10. *Terapeutov komentár:*

Veľmi sa obávate práve teraz a myslíte na možnosť potratu.

11. *Terapeutov súhlas s klientovým výrokom:*

Áno, bolo by to pre vás veľmi ťažké, keby ste potratili.

12. *Terapeutova abstrakcia citov z klientovho výroku:*

Cítite sa zúfalo a obávate sa.

13. *Terapeutov návrh:*

Mali by ste si myslieť niečo iné. Napríklad to, že sa dieťa dobre vyvíja.

14. *Terapeutova pochvala a kritika:*

Správne sa pri tomto rizikovom tehotenstve dosiaľ veľmi dobre.

Mali by ste sa pripraviť na takúto možnosť, že by ste stratili dieťa. Život je niekedy taký.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Brodley, B. T.: Illinois School of Professional Psychology, Chocago, Illinois. (Nepublikovaný materiál, predložil a čiastočne upravil Vladimír Hlavenka pre potreby výcviku).
- Josephas, L.: A comparison of archeological and empathic modes of listening. Contemporary Psychoanalysis. 1988, 24, 282-300.
- Kohut, H.: Ontrospection, empathy and psychoanalysis. J. of the American Psychoanalytic Association, 1959, 7, 459-482.
- Kohut, H.: (producent): Remarks on empathy (film). Nahrané na Conference on Self Psychology, Los Angeles, 4.okt.1981.
- Rogers, C.R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J. of Consulting Psychology. 1957, 21, 95-103
- Rogers, C.R.: A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed . In the client-centered framework. In.: Koch, S. (Ed.): Psychology: A study of a science. Vol.III. Formulations of the Person in the Social context. McGraw Hill, New York, 1959.
- Rogers, C.R.: Client-centered therapy. In.: Kutasch, I.L. and Wolf, A. (Eds.): Psychotherapist's Casebook. Jossey Bass, San Francisco 1986a, 197-208.
- Rogers, C.R.: Reflections of feeling. Person-Centered Rewiew. 1986b, 1.375-377.

10. KAZUISTIKA

V knihe Counseling and Psychotherapy, publikovanej v roku 1942, Rogers uvádza prvý zaznamenaný, úplne prepísaný a publikovaný psychoterapeutický prípad v celej histórii psychoterapie, známy pod názvom **PRÍPAD HERBERTA BRYANA**

Prvé interview

Sobota, prvého

P1*. Teda, teraz, včera sme sa natoľko zaoberali rôznymi stránkami toho, či máme alebo nemáme s tým postúpiť, že si myslím, že nemám o tom, čo máte na mysli, tak jasnú predstavu ako by som chcel, takže pokračujte a povedzte mi to.

S1. No, tak jasne ako len dokážem vyjadriť tú myšlienku, nazval by som to blokovaním, ktoré sa prejavuje vo viacerých oblastiach.

P2. M-hm.

S2. V mojom ranom detstve symptóm blokovania, ktorý tak doliehal na moje vedomie, bol najviac v mojej reči. Približne v šiestej triede som si rozvinul poruchu reči. Potom, ako som dospieval, som si všimol blokovanie v sexuálnych situáciách. Hociako, nie – nie vo voyeristických situáciách, len v situáciách sexuálneho styku. Často som mal v nich ťažkosti. Tiež aj nepríjemný zvieravý pocit v dolnej časti brušnej dutiny, akoby, aby som použil analógiu, tam bolo nejaké chladné, ťažké porysko, alebo niečo iné, čo tlačilo na moje libido tak, že ho blokovalo.

P1*. Poradca touto veľmi širokou otvárajúcou otázkou uľahčuje klientovi prediskutovať problémy akýmkoľvek spôsobom. Všimnite si, že S1, 2 a 3 odpovedajú na túto jedinú otázku.

S1, 2, 3, 4, 5, 6. Klientove vety sú klasickým príkladom neurotického opisu problémov. Typické sú bizarné fyzické symptómy, pocity tenzie. Čitateľ bude možno chcieť, s postupom prípadu, porovnať problémy ako sa prezentujú na začiatku so skutočnými problémami, ktoré zapríčinili základnú ťažkosť. Všimnite si, že tento sofistikovaný človek podáva veľmi sofistikovaný obraz svojich problémov. Naivný človek by podal naivný obraz svojich problémov. Ale v každom prípade je veľmi nepravdepodobné, aby problém ako sa na počiatku nastolí, bol fundamentálnym.

P3. M-hm.

S3. Teraz sa na to pozrime z iného uhla. Tento negatívny pocit som si prvýkrát všimol v hrudi. Bola tam nejaká tupá, chladná bolesť. Mával som chladné ruky a zrýchľoval sa mi tep v určitých chvíľach, v určitých situáciách, keď som bol blokovaný. A potom sa ten pocit presúval dole. Lepšie to už nedokážem opísať. Myslím, domnievam sa skutočne – myslím, že to je spôsob ako možno ten pocit opísať, ako putovanie nadol.

P4. M-hm. A spôsobuje vám to viac úzkosti než zvyčajne, alebo je to také isté?

S4. V podstate neviem, čo na to povedať. Býval som dosť úzkostný, čo sa týka mojej reči, hoci to už nie je také zlé ako bývalo. Býval som, ach – býval som veľmi ťažkým – veľmi ťažkým koktavcom, ach – potom niečo ako – niečo ako – niečo mi zišlo z mysle z toho a viac-menej som sa prinútil to ignorovať a ísť do toho, hoci som prežíval strašné napätie v určitých situáciách.

P4. Toto je mierne direktívna otázka, ktorá limituje klienta na určitú oblasť diskusie. Ale otázka je určite reakciou na úzkostný pocit, ktorý pán Bryan vyjadril. Nie je to odpoveď na intelektuálny obsah. Poradca mohol reagovať lepšie a to jednoducho tým, že by rozpoznal vyjadrený materiál, pomocou takejto vety: „Všimli ste si skutočnú zmenu v týchto symptómoch?“

S4. Akonáhle spomenul svoj problém s koktaním, pán Bryan začal koktať, čo pokračuje v S5.

P5. M-hm.

S5. Ale – ach, neskoršie sa skutočný pocit samotný zdanlivo – teda, pocit sa zdanlivo – zdanlivo bol, môžeme povedať, stlačený, ako aj zmenil miesto. To znamená, cítim, že sa zintenzívnil a pri pohybe nadol sa viac zovrel. Myslím tým, to je pocit, ktorý mám.

P6. M-hm. M-hm.

S6. Je to len nejasný druh chladného a tupého pocitu v hrudi, potom sa stále viac zintenzívňuje ako sa pohybuje dole nižšie. A niekedy sa to stáva veľmi mučivým. Zdá sa, že sa to drží dole, akoby to blokovalo všetky oblasti života.

P7. Pocit skutočnej bolesti, to tým myslíte?

S7. Ach, áno.

P8. M-hm.

S8. A potom, na istú krátku chvíľu to záhadne zmizne. Myslím tým, že to nemá žiadny dôvod, prečo to zmizne. Cítim úľavu a potom som veľmi aktívny a veľmi šťastný počas týchto krátkych chvíľ – povedal som, že sa objavia – ach, mám jeden alebo dva dobré dni mesačne, keď som od toho prakticky oslobodený. Ale nikdy neviem kedy nastanú, alebo kedy moje zlé chvíle –

P9. Hovoríte, že cítite, že vás to blokuje vo veľmi veľa oblastiach života?

P7. Poradcova odpoveď naisto pomáha. Poradcovi je už zjavné, že toto sú psychologické a nie organické strádania. Zvyčajnou reakciou je nejakou spochybňovať validitu takejto bolesti. Akákoľvek takáto implikácia by zahнала klienta do defenzívy a začal by dokazovať, že jeho bolesť je skutočná. Poradcove uznanie, že opisuje skutočnú bolesť, pomáha pánovi Bryanovi cítiť, že je genuínne (ozajstne) chápaný a pomáha mu to pokračovať a hovoriť o chvíľach, kedy netrpí (S8).

P9. Zdá sa jasné, že poradca práve asimiloval druhú polovicu klientovho vyjadrenia S6 a teraz na to odpovedá. Naše zvukové záznamy ukazujú, že sa to stáva dosť často a že sa odpovedá na skoršie klientove vety a nie na práve vypovedané. To nie je kritika. Pocit, ktorý sa takto zoberie na vedomie je skutočný a jeho rozpoznanie vedie pána Bryana k tomu, aby ho doplnil, aby ho uviedol otvorenejšie a plnšie. To je zvyčajný dôsledok rozpoznania citu.

S9. Prakticky vo všetkých oblastiach života – všade kde si dokážete spomenúť. Váham stretávať ľudí – váham predebatovať moje fotografovanie. Cítim strašnú averziu k akejkolvek aktivite, aj k tancu. Normálne rád tancujem. Ale keď moja inhibícia, alebo ako to chcete pomenovať, na mňa mocne pôsobí, je to pre mňa utrpenie tancovať. Ak mám dobrý deň, dokážem sa k druhým ľuďom pripojiť v speve.

P10. M.hm.

S10. Vtedy mám dobrý zmysel pre harmóniu. Ale keď som blokovaný, tak to strácam, ako aj schopnosť tancovať. Cítim sa veľmi nemotorný a stuhnutý.

P11. M-hm. Takže ako vo vašej práci, tak aj pri odpočinku sa cítite blokovaný.

S11. Nechce sa mi nič robiť. Len sa tak povalujem. Nemám vôbec chuť na žiadnu aktivitu.

P12. Iba sa cítite dosť neschopný niečo robiť. Je to tak?

S12. Teda, skutočne cítim tlak na sebe presne ako to (ukazuje na brušnú dutinu), nakoľko to len dokážem opísať, ach – tlačenie nadol priamo na moje dynamo, ako by sa mohlo povedať.

P13. M-hm. A vy – napriek ťažkostiam, ktoré vám to spôsobuje, cítite skutočne istotu, že to nie je fyzické?

S9. Tu získavame prvý diagnostický náznak, akým účelom môžu symptómy pána Bryana slúžiť. Môžu mu umožňovať vyhýbať sa práci a sociálnym kontaktom.

P11, 12. Dobré príklady úplne nedirektívnych odpovedí, ktoré iba jednoducho rozoznávajú vyjadrený cit, uľahčujú rozhovor a umožňujú klientovi pokračovať v exploračii svojich postojov.

P13. Táto otázka a odpoveď na ňu majú ako jediné v tejto sérii kontaktov striktné diagnostickú povahu. Máme tu klienta, ktorý je vhodný pre poradenskú pomoc. Je dospelý a dostatočne kontroluje svoje prostredie na to, aby bol schopný zvládať svoje veci. Zažíva psychologický stres, čo indikuje jeho rozprávanie. Jeho inteligencia je zreteľne nadpriemerná, na čo poukazuje jeho slovník. Otázka je položená práve na tomto mieste. Či už bolo vedome naplánované alebo nie, poradca sa bystro dotkol miesta, kde bolo diagnostické poznanie nevyhnutné.

S13. Ach, ja viem, že to nie je fyzické. Teda, z viacerých dôvodov – mal som podrobné vyšetrenie brušnej dutiny pre iný dôvod. A potom je tu druhý dôvod – fakt, že ma to pustí a pustí ma to veľmi, veľmi náhle. Behom pol minúty. Nastane úplná zmena.

P14. Je to tak? (Prestávka). Môžete mi povedať niečo o tých chvíľach ?

S14. Teda je to tak, že ten ťaživý bolestivý pocit ma opustí. A nikdy ma to neopustí pri tých istých myšlienkových pochodoch. Myslím tým, že môžem myslieť na niečo iné, alebo môžem pracovať pomocou seba analytických techník, o ktorých sa domnievam, že by mi mohli pomôcť. A niekedy mi určité myšlienky pomôžu k uvoľneniu. Inokedy tie isté myšlienky – presne tie isté techniky vôbec nefungujú.

P15. M-hm. Takže máte pocit, že to odchádza a prichádza úplne mimo vašej kontroly.

S15. Áno. Mám dojem, že celá vec je – nemá nič spoločné s mojím vedomým myslením alebo nie je pod mojou vedomou kontrolou. Takže s výnimkou spomínanej voyeristickej situácie – ak by som sa cítil nedobre a potom by som sa pozrel von a uvidel by som vyzlečenú ženu, potom by som sa cítil šťastný.

P16. Vtedy by ste nemali žiaden pocit tlaku alebo úzkosti.

S16. Nie. Zvláštne je, že to je skúšobný kameň, ktorý asi vždy –

P17. Cítite, že to by mohla byť nejaká stopa.

S17. No, áno, myslím si to. Teraz, niekedy dokážem mať potešujúci sexuálny styk – inokedy nie je dobré – je to takmer mechanický proces – nemám pritom skoro nijaké pocity.

P14. Jedna direktívna diagnostická otázka, P13 dostáva klienta do otázkového - odpovedového rámca. Ihneď nastáva pomlka, ktorú musí prerušiť poradca tentoraz menej direktívnou otázkou.

P15. Odpoveď, ktorá ukazuje, že poradca hlboko rozmyšľal o emocionálnom postoji, ktorý klient vyjadruje. Odpoveďá jednoznačne na tento cit a vôbec nie na obsah.

P18. Takže v takej situácii ste si vôbec nie istý, že nebudete mať tie pocity, alebo že nebudete mať ťažkosti.

S18. No, ja viem vopred, že ak mám zlý deň, prečo to potom nebude pre mňa dobré. Hoci sa aj stalo, že ma ťažkosti opustili a opustili ma úplne náhle, takže som bol schopný to uskutočniť O.K.

P19. Ale, ja myslím na to, že to sa môže, ale nemusí, udiať, zatiaľ čo som pochopil, z toho čo ste opisovali ako voyeristickú situáciu, že v nej ste si úplne istý, že –

S19. Vtedy vždy zažívam eufóriu, áno.

P20. Teda, vy sám ste na to mysleli ako na stopu. Máte nejaký nápad s čím je to spojené, alebo aký pôvod –

S20. No, dokážem vystopovať pôvod. Keď som bol veľmi malý, bol som v prvej triede, mali sme doma niekoľko študentiek na podnájme a tie sa mi zvykli predvádzať. Myslím, že to skutočne robili naschvál a vtedy akoby som dostal sexuálny kopanec.

P21. Kedy to bolo, čo ste povedali? V ktorej triede? Povedali ste niečo o triede, do ktorej ste chodili.

S21. Prvá trieda.

P18, 19. Zjavne nemotorná snaha poradcu reagovať na výrok pána Bryana, že len vo „voyeristickej situácii“ sa cíti uspokojený.

P1 až S19. Všimnite si, ako je potrebné sledovať schému klientových citov. Poradca len vtedy môže presne odhaliť o aké témy ide. Poradca môže až po toto miesto, s najlepšimi úmyslami, príliš vyzdvihnúť niektorý z problémov, na ktorý treba zamerať pozornosť – fyzické symptómy v brušnej dutine, voyeristické uspokojenia, ktoré sa zdajú byť vágne kompulzívne, sexuálnu maladjustáciu, problémy v adjustácii na sociálne situácie. Preskúmať každú z týchto oblastí pomocou otázok môže pomôcť určiť najdôležitejší problém, ale asi by sa nikdy neodhalil hlbší problém, ktorý za tým stojí. Bol by to veľmi dlhý, čas požierajúci proces, ktorý by nezaručoval úspech. Jasným spojovacím lankom a oveľa realistickejšou metódou je povzbudzovať expresiu s plnou dôverou v to, že klient postupne zavedie poradcu k jadrú problému.

P20. Poradca opäť cíti potrebu použiť mierne direktívnu otázku, aby udržal konverzáciu. Otázka sa týka toho, čo klient povedal v S16. Jednoduché rozpoznanie citu „To je jediná situácia, v ktorej ste si istý uspokojením“ by asi viac pomohla.

P22. Rozumiem.

S22. Mal som asi päť rokov. To je moja najranejšia forma sexuálnej príjemnosti a bola spojená s istým druhom fantázií. Myslím, že som si to analyzovať ešte ďalej – skutočný pocit je pocit zástupného exhibicionizmu. To znamená, že to je intenzívnejšie, ak viem, že dievča naozaj exhibuje voči mne a nie, že som to náhodou ja.

P23. M-hm. Analyzovali ste tú vec pomerne dosť a z rôznych stránok. Môžete mi povedať viac ako o tom rozmýšľate? Povedali ste, že cítite, že to by snáď mohol byť pôvod toho –

S23. No, samozrejme to by mohlo vysvetliť pozitívne pocity. A teraz vysvetlenie negatívnych pocitov. Vyrastal som vo veľmi viktoriánskom a puritánskom prostredí. Moja matka ma dokonca raz vyšľahala za to, že som sa rozprával s priateľkou. Myslela si, že to bolo strašné. Všimli sme si, no, rôzne zvieratá a tak ďalej a ona tým bola zhrozená. Spomínam si, že prechádzala dosť dramatickým klimaktériom. Hovorila: „Hovoril si o kobyľkách?“ a „Spomínal si zvieratá?“ alebo „Spomenul si ľudí?“ Prechádzala klimaktériom a potom ma vyšľahala za, no, za púhe spomenutie faktov. Myslím si, že som sa domnieval, že ak bolo strašné čo len o tom hovoriť, bolo by ešte strašnejšie to robiť. A môj otec, ten mával veľmi asketické poznámky – to je stredoveký koncept – „umŕtvenie tela“ – taká nejaká vec. Keď bol mladý zvykol sa postiť a robil všetky podobné veci, aby sa stal duchovnejším. Vyrástol z toho, ale ako mladý v tom väzil veľmi silne. Myslím si, že to mal od svojej matky. Bola veľmi silnou Kalvinistkou – veľmi bola proti kartovaniu, tancovaniu a podobným veciam. Bol na ňu dosť naviazaný. Som si istý, že dominovala v jeho živote.

P23. Veľmi široký, nedirektívny typ vedenia, ktorý je zvyčajne produktívny.

S20, S22, S23. Všimnite si ako pán Bryan vo všetkých týchto položkách kladie zodpovednosť za svoje problémy na iných. Poradca zachytáva tento podkladový pocit a aspoň čiastočne naň reaguje v P24.

P24. Takže cítite, že vaši príbuzní sú čiastočne základom niektorej vašej ťažkosti?

S24. No, psychologicky a samozrejme filozoficky to môžete doviest' až späť tam. Tým som si istý. Ale, áno, povedal by som, že je to úplne záležitosťou podmieňovania. Ale neviem, či uvedomenie si, že je to napodmieňované by mohlo ovplyvniť terapiu, alebo či tam musí byť niečo navyše. Mával som nápad, že ak by som si vedome spomenul na všetky detské príhody a dostal by som ich do vedomia z podvedomia, nastala by úľava. Ale buď som na niečo nepomyslel, alebo je tam niečo, čo som ešte nepremyslel, alebo uvedomenie si toho všetkého nepomáha.

P25. Nech ste skúsili čokoľvek, nezpracovalo to dostatočne na to, aby vás to oslobodilo od problému. Je to tak?

S25. Nie, neoslobodilo. Ak si pomyslím na nepríjemné detské príhody, zdá sa mi, že to zosilnie a neprinesie nič dobré. Takže ja –

P26. Takže ste iba s tým museli žiť počas dlhých rokov. Prečo je to teraz horšie, alebo sa teraz pokúšate s tým niečo definitívne urobiť?

S24. Tento klient intelektuálne „pozná všetky odpovede“. Ak mu poradenstvo nedokáže ponúknuť niečo viac ako intelektuálny obsah, je odsúdený na zlyhanie.

P25. Tu je bod, kedy by bolo pre poradcu veľmi ľahké sa nechať zatahnuť do intelektuálnej diskusie o terapii. Slúži mu ku cti, že odpovedal len na cit.

P26. Prečo tu poradca prerušil klienta? Zdá sa to byť úplne nepotrebnou direktívnou otázkou, ktorá narušila prúd citov. Vedie to ku krátkym klientovým odpovediam, ktoré sa končia pomlkou (S28), ktorú musí poradca prerušiť ďalšou pomerne direktívnou otázkou. To zasa vedie k zopakovaniu symptómov, ktoré už klient opisoval (S29) a len potom nastáva nový začiatok ďalšieho uvedomovania si citov. Toto je malý príklad toho ako nešikovnosťou môže poradca zabrzdiť progres.

S26. No, práve to dosiahlo hranicu, kde sa to už stalo neznesiteľným. Radšej by som bol mŕtvy, než by som mal ďalej žiť ako doteraz.

P27. Radšej by ste boli mŕtvy, než žiť ako doteraz? Môžete mi o tom povedať niečo viac?

S27. Teda, dúfam. Samozrejme, že vždy žijeme v nádeji.

P28. Áno.

S28. Ale – Nie, nemám žiadne vedomé suicidálne nutkanie alebo niečo také. Je to len, že – pozerajúc na to racionálne, cítim, že som – že som v mínuse a nechcel by som zostávať v mínuse. (Prestávka).

P29. Dobre, mohli by ste mi detailnejším spôsobom povedať, čo – akým spôsobom vás to blokuje tak veľmi, že niekedy skutočne cítite, že by bolo lepšie byť mŕtvym?

S29. Dobre. Neviem, či dokážem ešte presnejšie opísať moje pocity. Je to – veľmi impozantná a bolestivá ťažoba, akoby porysko tlačilo na celú brušnú dutinu, tlačilo nadol, takmer dokážem – takmer dokážem pociťovať jeho umiestnenie a cítim, že ma to veľmi radikálne potláča, to znamená, že to ide presne dole na korene mojej dynamickej energie, takže nezáleží na tom, v akej oblasti chcem niečo urobiť, narazím na blokovanie.

P30. Skutočne vás to mrzačí, keď o niečo ide.

S30. Áno. M-hm. A má to aj fyzické dôsledky. Keď kráčam, to znamená, ak sa cítim zle, kráčam zhrbený akoby som mal boľenie brucha, ktoré aj v skutočnosti mávam, psychologicky.

P31. M-hm. Robí to z vás viac-menej polovičného človeka. Je to tak? A len napoly dokážete vykonávať svoju prácu –

S31. Áno. Je to akoby som v sebe mal doslova porysko, mohlo by sa povedať. Cítim to v úplnom centre mojej energie – je blokována a potlačená takým bolestivým spôsobom. Je to hlboko zakorenená vec, pretože naopak, ak sa uvoľní, cítim zhlboka vytryskajúci prúd energie.

P32. Ak sa cítite v poriadku – cítite sa mimoriadne dobre.

S32. Ach, áno, áno. Veľmi dynamicky – moja myseľ pracuje oveľa rýchlejšie a všetko je v poriadku. Všetko, o čo sa pokúsim, dopadne dobre.

P33. A chcete nájsť spôsob ako predĺžiť dobu, počas ktorej máte dynamické self. Je to tak?

S33. Ach, áno. Byť takým stále. Nevidím žiaden dôvod, prečo by som taký nemohol byť. Celá tá záležitosť je psychologická a chcel by som na ňu prísť.

P34. No, myslím si, že jednou z možných ciest ako to dosiahnuť, je hovoriť trochu viac o spôsoboch akými vás to blokuje, myslím tým, čo – vo vašej práci, napríklad, a niektoré ďalšie oblasti.

S34. Dobre, blokovanie je tak univerzálne, nech by som spomenul čokoľvek, bolo by to tak. Teraz, chcete odo mňa, aby som pokračoval a uviedol ako ma to blokuje?

P35. No, azda ani nie. Ale cítite, že vám to skutočne bráni robiť čokoľvek, čo by ste si želali?

S35. Ak mám zlý deň, nemôžem robiť nič a nie je to to, čo by ste nazvali letargiou, hoci tak sa to môže zdať pozorovateľovi. Skutočne sa pokúšam. To znamená, že cítim konflikt v sebe. Mám intenzívny vnútorný pocit, že impulzy a inhibície sa úplne presne vzájomne blokujú a vyžadujú, že to vedie k nehybnosti.

P30, P31, P32, P33. Tieto odpovede sú produktívnym sledovaním klientovej schémy emocionalizovaných postojov.

P34. Toto je prvý poradcov pokus slovné definovať poradenský vzťah. Je to len malý krok v tomto smere. Avšak každá poradcová odpoveď smeruje tak alebo onak k štruktúrovaniu vzťahu. Klient si musí, už aj na tomto mieste, uvedomovať nezvyčajnú slobodu vzťahu a to, že vzťah neobsahuje žiadne silné direktívne aspekty. Po tomto krátkom vysvetlení nasleduje zvyčajne krátka ťažšia chvíľka, aby sa klient zasa ujal vedenia rozhovoru a aby hovoril slobodne bez obmedzení (S34 a P35). Odteraz ale klient napreduje, zobrazuje po prvý raz svoju ťažkosť ako konflikt.

P36. Je tam hodne energie, ale stráca sa v rovnováhe.

S36. Áno. Dobre si to uvedomujem.

P37. Hovoríte, že tie city znamenajú hodne konfliktov. Môžete mi o nich povedať niečo viac?

S37. Dobre, tu by som rád spomenul tonus, ktorý je jedným druhom energie, pričom inhibícia tvrdo zakročuje voči energii, bez ohľadu na to, v akej oblasti si želám byť energizovaný. To je, ak – dobre, ak sa tak cítim a niekto ma pozýva na party, alebo treba urobiť dáku prácu, alebo si chcem niečo prečítať, alebo chcem premýšľať o nejakom intelektuálnom probléme, nie som schopný to urobiť. Ale ak mám dobrý deň, toľko toho dokážem, viete, že ma srdce bolí, ak mám zlé dni, pretože viem, čo dokážem, ak cítim úľavu.

P38. Cítite, že ak by ste sa mali veľmi dobre, vaše schopnosti, váš výkon a všetko ostatné by skutočne bolo prvotriedne.

S38. Napísal som niečo, čo sa profesorovi na Univerzite v M....páčilo. Teraz som zistil, že sa to zablokovalo – to bola jedna z posledných vecí, ktorá sa zablokovala, mimochodom. Mohol som písať až do prvých ročníkov a potom sa to zablokovalo.

P39. M-hm. A potom nastal čas, keď ste nemohli robiť ani to?

S39. Áno. Odvtedy nie som schopný písať, s výnimkou sporadických chvíľ. Ale ja rád píšem a to je azda moja hlavná ambícia – písať poviedky. Mal som kurz v M..., ktorý sa týkal písania poviedok a veľmi sa mi páčil – dostal som za prácu výbornú.

P40. A povedzte mi, čo vám zabránilo písať – myslím, ak by ste to mohli popísať, až do toho bodu.

S40. Bol to pocit, ktorý ma zastavil. To znamená, môj dojem z ochorenia je ten, že je to pocit – nie je v tom nejaká stála logika. Je to len slepý pocit.

P41. A postupne tento pocit narastal až ste nemohli písať?

S41. Neviem, či narastal až po to miesto, alebo či písanie bolo ním ovplyvnené bez ohľadu na jeho kvantitatívny nárast.

P42. Rozumiem. Dobre, potom, sa to azda zacieleno viac na písanie.

S42. No, písanie sa dostalo do ohrady a tiež bolo zablokované.

P43. Takže postupne ten okruh narastal až pokiaľ sa všetko, čo ste si želali nedostalo do toho okruhu blokováných aktivít.

S43. S výnimkou voyerizmu.

P44. Takže uspokojenie, ktoré získavate z voyerizmu je takmer jedinou vecou, o ktorej si môžete byť v súčasnosti istý, že vám prinesie uspokojenie?

S44. No, áno, to a jedlo.

P45. Apetít máte stále dobrý. M-hm.

S45. M-hm, hoci ak sa cítim strašne zle, strácam značne chuť do jedla. To sa však nestáva príliš často.

P46. No, myslím si, že to, čo môžeme urobiť, je snáď to, že v spoločnej diskusii môžeme preskúmať túto vec naplno – ach, zistiť, čo to znamená pre vás a prečo vás to blokuje v rôznych situáciách a postupne môžeme zisťovať, či nemôžeme nájsť spôsob ako s tým zaobchádzať. Myslím si, že to je –

P40. Táto direktívna otázka je v súlade s klientovými citmi. Pri rýchlom priebehu interview nemôžeme očakávať perfektnosť. Ale i tak je jasné, že poradca mohol odpovedať lepšie, napríklad „Radi píšete, ale toto blokovanie vám v tom zabraňuje“. Často je ťažké zachytiť a vyniesť na povrch ambivalentné impulzy.

P43, S43, P44. Adekvátne rozpoznanie postojov prináša opäť prúd citov späť tam, kde boli nedostatočne rozpoznané (S18, S19). Zvukové záznamy ukazujú, že sa to stáva často. Ak klient vyjadrí postoj, ktorý má pre neho význam a je nepochopený alebo poradca postoj nedostatočne rozpozná, klient veľmi pravdepodobne vyjadrí ten istý postoj ešte raz. Adekvátne rozpoznanie, na druhej strane, vedie k ďalšej a hlbšej expresii.

S46. Ak analyzujem seba samého, som si istý, že vo mne je nejaký impulz, ktorého sa pridržiavam – to znamená –

P47. Že tam je nejaké čo?

S47. Impulz, ktorý mi hovorí, aby som si udržal inhibíciu – je to paradoxné. Získavam z toho evidentne nejaké vnútorné uspokojenie.

P48. Máte pocit, že máte určitú tendenciu pridržiavať sa toho, aj keď to nemáte rád.

S48. A, samozrejme, to nepochybne vyrastá z – takto pociťujem psychologickú zmenu – ak človek celým svojím srdcom chce zmenu, zmena automaticky nastane. Samozrejme, azda to je trochu tautologické. Nevieť. Mám z týchto vecí taký dojem, alebo moja intuícia mi hovorí, mal by som sa presnejšie vyjadriť, že ak sa človek skutočne chce zmeniť, preto sa zmena zjaví, takže v tom musí byť nejaký dôvod, alebo musí byť nejaký – a ja pociťujem, že mám v sebe niečo emocionálne, čo sa pridržiava mojej neurózy – čo sa jej nechce vzdať.

P46. Poradca sa tu úplnejšie a uspokojivejšie snaží určiť druh pomoci, ktorý klient môže očakávať od poradenstva.

S46, S47. Nastalo to preto, že poradcové poznámky vyzerajú tak, akoby chcel uzatvárať interview a pán Bryan je preto schopný odhaliť tieto vysoko významné city? Alebo je to čisto preto, že už odhalil povrchné symptómy a tak je pripravený si uvedomiť, že sú to do určitej miery symptómy, ktoré si želá? V každom prípade prešiel v tomto interview cez tri úrovne vyjadrenia problémov. Najprv ich vyjadril ako bolesť, utrpenie, maladjustáciu. Potom (S35) ich opísal ako konfliktné sily v ňom samotnom. Teraz ich rozpoznáva ako symptómy, ktorých sa pridržiava, napriek svojej túžbe zmeniť sa. To je skutočne počiatok vhl'adu, jasnejší stupeň sebaepochopenia.

P48. Poradca našťastie rozpoznáva a jasne vyslovuje ambivalentný cit, ktorý sa vyjadruje. Klientovi to umožní ďalej vyjadriť jeho city, ktoré sú najvýznamnejšími časťami tohto prvého interview. Ukazuje to na jasný progres pri explorácii na úrovni, ktorú už nemožno považovať za povrchnú.

P49. Cítite, že pravdepodobne ak by ste sa celým srdcom toho chceli zbaviť, asi by ste sa toho zbavili.

S49. Prečo, ja viem, že potom by som sa toho mohol zbaviť. Ale, samozrejme, to znamená definovať spojenie celým srdcom ako sa toho zbaviť, takže sa to tým stáva tautologické.

P50. Áno. M-hm. Ale hovoríte, že občas pociťujete určitú tendenciu sa toho pridržiavať. Môžete o tom povedať niečo viac, alebo o chvíľach, kedy to tak cítite?

S50. Zápasím s tým, ale viem, že s tým nezápasím dost' silne. Viem, že iná časť mojej osobnosti chce zachovať status quo. No, napokon, celá vec sa deje vo mne, a možno to nazvať vojnou v mojom vlastnom dome.

P51. Odhaliť kto a čo je nepriateľom vo vašom vlastnom dome je časťou vášho problému.

S51. Áno. Cítim, že tam je nejaký skrytý skúšobný kameň, ktorý dáva pudovú silu potlačeniu a že tam je – cítim, že to je slepý impulz, ktorý je pomerne imúnny voči logike, ale samozrejme nie je nevyhnutne imúnny voči zmene, to znamená, myslím tým, že sú veci, ktoré idú mimo logiku, samozrejme –

P52. Inými slovami, neboli ste schopný sa z toho dostať logikou – ani nikto iný vám v tom nemohol pomôcť. Je to tak?

S52. Áno. Inými slovami, dokonca mám dojem, že dokážem naplno zhodnotiť túto ťažkosť a že ak by som aj – ak by sa všetko premyslelo a už tam neboli žiadne nové myšlienky, že to by nenavodilo zmenu. To znamená, samozrejme, že uznávam teóriu persuázie (presvedčovania). Samozrejme, že to je v oblasti filozofie. Neverím, že možno niekoho presvedčiť logikou alebo zdôvodňovaním – to je emocionálny spodný prúd, ktorý prechádza zmenou a logika, to je len racionalizácia – niečo ako vešia, na ktorý zavesíte kabát.

P51. Poradca tu využíva príležitosť opäť definovať čo môže poradenstvo znamenať. Hovorí to v pojmoch klientových symbolov, čo je vždy dobrým prostriedkom.

P53. Inými slovami, nikto by vás presvedčovaním nedostal z tejto situácie.

S53. Nie. Cítim, že už poznám logiku toho celého, ale že to neovplyvňuje liečbu. Teraz, cítim, že v poslednej analýze – domnievam sa, že psychoanalýza je pravdepodobne vecou prestíže – prestížnej persuázie. Cítim, že ak by som vám dôveroval, že viete viac o tom ako ja – že napriek všetkej logike – to znamená, cítim, že som vám rovnocenný v logike, ale že ste voči mne nadradený v istých technikách meniacich emócie.

P54. Inými slovami, ak ste cítili, že postupne nadobúdate dostatok dôvery, a tak ďalej, vo mňa, dokážem navodiť vo vás nejakú zmenu, ale vy to nedokázate veľmi dobre urobiť sám.

S54. No, povedzme to takto. Práve teraz, časť mojej osobnosti, ktorá sa chce zmeniť, je prehlasovaná. Musíme zmeniť pomer moci. Teraz, ako to zmeniť – ako nadobudnúť majoritu v dome – neviem. Vyskúšal som niekoľko techník na sebe samom a párkrát som sa porozprával s človekom v M.....Univerzite. A cítim to takto – teraz to trochu prechádza do niečoho filozofického – čo by sme mali povedať? – do niečoho, skade nie je východisko, to znamená, ak ste v takejto situácií, kedy negatíva prevládajú, ako máte získať motiváciu zmeniť situáciu?

S52. Tento inteligentný a sofistikovaný klient vie slovné vyjadriť to, čo väčšina klientov cíti – že im nemožno vyhovoriť, alebo vyargumentovať, alebo ich presvedčiť v prípade ich problémov.

P53. Poradcu tu asi musí lákať súhlasiť alebo nesúhlasiť. Múdro nič také nerobí, ale iba klasifikuje postoj, ktorý klient vyjadril.

S53. Klient sa tu odvoláva na psychoanalytický proces.

V S48 hovorí o svojej neuróze. Je to klient a nie poradca, kto používa technickú terminológiu. Či sa má poradca snažiť opraviť ho, vysvetliť mu rozdiel medzi týmto poradenským procesom a klasickou analýzou, je pochybné. Stalo by sa to takmer naisto intelektuálnou odbočkou, čo by pozdržalo skutočný progres.

P54. Toto je zaujímavý bod. Poradca mohol využiť túto príležitosť na to, aby definoval svoju rolu v tomto type terapie. Ale on miesto toho iba jednoducho rozpoznáva klientov cit závislosti. Pravdepodobne to bola lepšia voľba. Ak by to nerozpoznal, bezpochyby by sa to vrátilo zasa neskôr.

P55. Cítite, že ste túto vec pomerne dobre preanalyzovali. Uvedomili ste si, že ide o rovnováhu síl vo vás - .

S55. Ale ja si nedokážem sám pomôcť.

P56. Áno. Domnievam sa, že ste urobili veľmi dobrú intelektuálnu analýzu situácie a cítite celkom správne, že si nedokážete sám pomôcť. Je to možné, hoci, ako preskúmavame túto vec, môžete sa prinajmenšom jasne rozhodnúť, či chcete hlasovať rovnako ako hlasujete teraz, alebo či tu sú iné cesty - .

S56. No, aby som načrtnol inú analógiu. Cítim, že mám toľko energie, taký rezervoár energie – teraz, čo chcem, je premeniť negatíva na pozitívnu stránku. Čo bude zisk zo spojených nádob, viete, a pravdepodobne nastane veľmi rýchlo, ako náhle sa sudy začnú kotúľať. Ale keď negatíva prevládajú, prečo, samozrejme ako sa môžu sudy začať kotúľať?

P57. Dokážete, ach – nie dnes, ale jedna otázka, ktorú by ste mohli premyslieť je, aké sú tieto negatívne hlasy?

S54, P55, S55, P56. Klient v tejto časti rozhovoru jasne žiada poradcu, aby mu poskytol motiváciu, ktorú potrebuje. Poradca ani nesúhlasí, ani to neodmieta. Naďalej definuje vzťah ako situáciu, v ktorej možno urobiť jasné voľby. Na záver P56, vo výroku „či chcete hlasovať tým istým spôsobom“ implikuje jednotu v klientovi, ktorú klient v žiadnom prípade nevyjadril. Toto je skutočne veľmi slabý náznak interpretácie, ktorá sa mohla ľahko prehnať.

P57. Tu je druhé potknutie tejto hodiny. Poradca nerozpoznáva cit. Namiesto odpovede, ako „cítite, že niekto iný musí začať sudy kotúľať“, pýta sa klienta priamu otázku, ktorá sa hlboko vnára do klientovej situácie. Ak by si pán Bryan naplno uvedomoval, prečo „negatívna“ stránka prevláda, asi by nepotreboval pomoc. Poradca nezískava nič iné, len zmätenú a čiastočne defenzívnu odpoveď (S57), po ktorej nasleduje ďalšia priama otázka, ktorá sa snaží priviesť klienta späť k špecifickej situácii tancovania (P58). Klient čiastočne odpovedá a potom prechádza k dlhému filozofickému výroku (S59), ktorý nemá priamu súvislosť s jeho problémom a zďaleka nie je špecifický. Poradca ho z toho dostáva iba rozpoznáním príjemnosti, ktorú klient má z filozofovania (P60). Celá táto časť interview od P57 po P67 je menej užitočná, čo spôsobili dve priame otázky. Ukazuje to, ako ľahko možno odkloniť smerovanie konštruktívnej terapie omylmi, ktoré v čase terapie nemusia byť rozpoznané ako omyly.

S57. No, ako to teraz analyzujem, zdá sa, že je to ako cit, ktorý prikrýva všetky oblasti. Myslíte tým, môžem hovoriť o cite – myslíte, že by za tým mohla byť nejaká logika?

P58. Myslím, že by sme sa mohli dostať ďalej, ak by sme hovorili špecificky. Povedali ste, že rád tancujete, napríklad. A predsa sa tam tie veci náhle vynoria, tiež, a blokujú vám potešenie z tanca. No, môžete mi o tom povedať viac – myslím tým, aké boli vaše pocity keď ste tancovali, alebo čo to je, čo sa zdá, že - .

S58. M-hm. No, mám veľmi rád hudbu a najmä tvorivú hudbu, to znamená improvizovanú hudbu – to znamená ak hudobníci nečítajú – keď zavrú oči a hrajú ako cítia. Mám rád tvorivosť tohto druhu a mám rád silný rytmus a cítim, že ak tancujem, že je to forma vyjadrenia, ktorá ma upokojuje, ak nie som blokovaný. Ja ne –

P59. M-hm. Máte radi rytmické vyjadrenie, máte radi hudobný aspekt toho.

S59. Nechcem usporiadať celý svet tak, aby uprednostňoval tanec – to nie je nevyhnutne nadradená forma aktivity – to znamená, ja ne – no, ja nemám nič , čo by som považoval za superiórne. Naše hodnoty sú našimi súkromnými maximami. Nejestvuje kozmická mierka, pomocou ktorej možno merať hodnoty – to znamená, buď sa nám páčia alebo nie. Nemá význam moralizovať okolo toho, čo sa nám páči a čo nepáči. Jedna radosť nie je superiórna alebo inferiórna voči inej radosť. Inými slovami, nehodnotím filozoficky hodnoty. Samozrejme, že to všetci robíme psychologicky. Domnievam sa, že to mali Rimania na mysli pred mnohými rokmi, keď povedali „De gustibus non disputandum“. Čo sa týka citov –

nemalo by sa racionalizovať – nemalo by sa hodnotiť. Hodnotiť možno prostriedky, ale neviem ako možno hodnotiť –

P60. Radi zvažujete filozofické implikácie svojich myšlienok? Je to tak?

S60. Áno. Mám intenzívnu radosť z filozofovania. Mám viacero priateľov – sedíme spolu hodiny a filozofujeme.

P61. Skutočne to máte radi?

S61. Áno. Najmä (uvádza konkrétnu školu myslenia). Veľmi sa o to zaujíam.

P62. M-hm. A keď prediskutovávate tieto filozofické témy, čo sa deje s problémom blokovania – pociťujete ho, alebo nie?

S62. Áno. To je to, čo ma robí dosť smutným. Keď som sa rozohnil pri filozofovaní, často som mal pomerne silné blokovanie v reči – azda vidíte ako váham. Teda, moje váhanie sa netýka hľadania slov, hoci to je tiež niečo – no, chcel by som, aby to vyzeralo, ako niečo, čo môžete nazvať ochranným zafarbením.

P63. Ochrániť trochu seba samého takým spôsobom?

S63. Áno. Rád som, ak sa ľudia domnievajú, že hľadám presný výraz – že hlboko premýšľam, ale v skutočnosti ihneď viem, čo chcem povedať, a keď hovorím plynule, som veľmi presný s peknou dikciou, bez toho, aby som musel hľadať slová.

P64. Takže v tejto konkrétnej situácii vám blokovanie neumožňuje, aby ste sami seba predali čo najlepšie. A v takej situácii je to blokovanie reči, ktoré je primárne –

S64. No, áno. Domnievam sa, že to vyzerá ako - no, že by tam nemalo byť nijaké iné blokovanie. Žiadna iná forma aktivity než rečová tam neprebíha a to je to, samozrejme, čo som si všimol – to je, samozrejme myslenie – moje myslenie je tiež čiastočne zablokované - to znamená, že nejako kráčajú ruka v ruke. Ak som schopný hovoriť plynulejšie, som schopný aj myslieť plynulejšie.

P65. M-hm.

S65. Ale aj keď myslím jasne, moja reč je niekedy zablokovaná. To blokovanie asi odíde posledné. Keď som zaujatý filozofickou diskusiou som nahnevaný, že sa nevyjadrujem tak plynulo ako ostatní, pretože viem, že som takisto inteligentný. Som schopný rovnako vyargumentovať svoj názor, ibaže nie som schopný sa tak slovne vyjadriť.

P66. Ak by ste sa dokázali vyjadriť tak ako ostatní, boli by ste takisto dobrý, alebo dokonca lepší v diskusii. (Prestávka). Teda, aké iné aspekty tejto celej veci vám prichádzajú na um?

S66. Pozrime sa na to, spomenuli sme – hudbu, prácu a sex. Cítim, aby som to zopakoval, že to je iba niečo ako na panvici ohrievaná vec.

P67. A, domnievam sa, že sa tým cítite značne znechutený.

S67. Cítim to takto – že to ma udržiava značne pod mojimi možnosťami, že sa mi zdá, že to je základom toho všetkého. Ak – no, samozrejme, ak by som bol bez fantázie a neinteligentný, azda – no, ja neviem, ťažko to vysloviť. Azda sa každý domnieva, že zd'aleka nedosahuje svoj strop, ale bez ohľadu na porovnávanie, ja ne – nezaujímam sa zásadne o porovnávanie seba s inými ľuďmi. Chcem len naplniť svoju osobnosť tak, ako dokážem.

P68. A cítite sa sebou celkom istým, že –

S68. Vôbec o tom nepochybujem. Viem, že mám oveľa väčšie možnosti, než čo som dosiaľ dosiahol. V umeleckej oblasti a v intelektuálnej oblasti –

P69. Takže dosiaľ je vaša životná situácia taká, že by ste jednoducho mohli byť skutočne výnimočný až na to, že blokovanie vám v tom zabraňuje. A potom, tiež, hovoríte, cítite, že čiastočne, nejakým spôsobom, to blokovanie sám udržiavate.

S69. Je tam nejaký impulz – jestvuje nejaký dôvod, prečo negatíva prevládajú a prečo, aj ak bojujem s negatívnymi pocitmi viem, že bojovník je v menšine a že negatívne pocity prevládnu.

P70. Viete, že ste porazený predtým než začnete bojovať?

S70. Dosiaľ mám stále nádej, že narazím na nejaký skúšobný kameň, ktorý uvoľní inhibíciu. Nie, ja som človek, ktorý tomu verí – niekedy sa čudujem – myslím, že som bol veľmi nešťastný, ak sa porovnávam s inými, a predsa sa niekedy divím prečo som taký veselý – to znamená, že mám nádejplnú, veselú povahu a všetci moji priatelia ma považujú za veľmi šťastného človeka. Ja však viem, že som prešiel rokmi a rokmi – a niekedy tá strašná monotónnosť môjho sužovania je údesná – deň po dni mať tie isté pocity a potom aj v noci. Mám nočné desy mnohé noci, spánok mi vôbec neprináša odpočinutie, toľkokrát.

P71. M-hm. M-hm.

S71. Takže verím, že na mne sedí nejaký upír, roky a roky. Niekedy to je desivé.

P69. Poradca sumarizuje dva dôležité postoje, ktoré klient vyjadril. Toto vyjadrenie môže slúžiť aj ako popis typickej neurotickej schémy. „Môj život by bol pozoruhodný“ hovorí neurotik, „ak by tu nebolo to, že neuróza mi v tom zabraňuje a ospravedlňuje ma, že sa nepokúšam tak žiť“.

S70. Klient, ktorý už urobil taký progres, sa teraz dočasne vracia späť k preformulovaniu svojich pôvodných symptómov. Akceptovanie tohto postoja (P72) vedie k pozitívnejšiemu pohľadu na vec.

P72. M-hm. Stále drvený. A napriek tomuto stálemu drveniu cítite, že vy – stále cítite, že môžete nájsť cestu, alebo sám vlastným spôsobom bojovať.

S72. Vždy si predstavujem vo fantáziách seba samého ako vyliečeného a uskutočňujúceho isté ciele. Nikdy nemám pesimistické fantázie. Alter ego, ktoré som si vytvoril je už vyliečenou časťou mňa, takže moje potenciality sa môžu naplniť.

P73. Áno. O akých činoch fantazírujete?

S73. No, chcel by som písať – chcel by som muzicírovať a tancovať a chcel by som byť znalec krásnych žien a chcel by som mať dostatočne luxusný životný štandard – povedzme dvadsaťpäť, päťdesiat tisíc ročne.

P74. Takže máte všeobecne vysoké –

S74. Viem, že by som to mohol dokázať. Viem prekliato dobre, že by som to dokázal, pretože som zažil záblesky toho, kým by som mohol byť, keby som bol bez toho. A hoci to boli krátke záblesky, to čo som dokázal počas tých krátkych zábleskov by sa mohlo veľmi ľahko a presne aritmeticky premietnuť do obrazu, ktorý by mi ukázal čo by som dokázal, ak by som bol od toho úplne oslobodený celú dobu.

P75. Takže vy, ak odrátame toto blokovanie, by ste ozaj mali vynikajúce postavenie.

S75. To znie trochu rotariánsky. Azda by som to mal objasniť. Nemám buržoázne ambície, že by som túžil po samotnej sláve. Som chlapíkom, ktorý ak dostane, čo chce, tak mu nezáleží na tom, či svet tleska alebo píska, ja som sám sebe najvyšším súdom.

P76. M-hm.

S76. Ale – no, azda to nie je dôležité – neviem.

P77. No, to je dôležité – vy máte svoj vlastný – hovoríte, že máte svoje vlastné štandardy a týmito štandardami pomeriavate to, čo robíte –

S77. Ak píšem poviedku, chcel by som, aby som na nej zarobil peniaze. Ale ak na nej nezarobím, bude to v poriadku, ak budem s ňou spokojný. Peniaze nebudú príliš dôležité.

P78. No, poskytlí ste mi celkový dobrý celkový obraz vašej situácie. Domnievam sa, že toho je dosť, čo sme mohli urobiť v jednom sedení.

S78. Domnievam sa azda, aby som to zhrnul, že pôvod je sexuálny, ale že sexuálne blokovanie, to znamená, je tak základným blokovaním, že blokuje všetko. Neviem, či to nie je pre vás príliš freudovské, ale ja cítim, že sex je niečo ako dynamo a je zdrojom energie aj pre iné aktivity.

P79. No, teraz, by som to povedal takto, že je to cesta, ktorou sa môžeme vydať. Myslím si, že najlepšie ako sa cez to prepracovať, je ak by ste príliš nabudúce, aby ste rozobrali tie stránky toho, o ktorých cítite, že vás najviac zaujímajú, alebo ktoré vás v súčasnosti najviac rušia. Možno, že to bude sexuálna stránka. Možno, že to bude niečo veľmi odlišné. Nech je to čokoľvek, čo vás momentálne zaujíma, spracujme to a objasníme to. Azda by sme mohli zistiť, čo sú zač tie negatívne hlasy. Myslím tým, ak by ste nadobudli o niečo jasnejší pocit, čo tá rovnováha síl obsahuje – prečo si nejako želáte udržiavať tento bolestný problém – potom sa pohneme ďalej.

P78. Poradca začína uzatvárať interview. Dočasne sklzáva do doktorsko-pacientskeho popisu vzťahu, ale nič nenaznačuje, že by to spôsobilo nejakú škodu. Mohol rovnako dobre povedať: „Preskúmali ste mnohé stránky vašich problémov a to je azda všetko, čo sme mohli dnes dokázať“.

P79. Prvá časť pomáha, pretože definuje klientovu zodpovednosť za smerovanie poradenského interview. V poslednej časti sa poradca vracia k tej istej direktívnej otázke, ktorá pozdržala terapiu už predtým (P57). Nemúdro sa pokúša zadať tento problém ako „domácu úlohu“. Zdá sa, že toto je tretie potknutie sa v interview.

S79. No, myslím, že viem, prečo si to chcem udržať. Chcem si to udržať kvôli voyeristickému uspokojeniu. Viem, že keby som to nemal, nemal by som z voyerizmu žiadne potešenie. Na druhej strane, ma teší sexuálny styk, ak som bez toho, ale ak sa to vráti, tak spomienky na sexuálny styk nebudú príjemné, rozumiete.

P80. M-hm.

S80. Inými slovami, pamätáte si, nie je to minulosť, ale súčasnosť. Takže ak som neurotický, nemôžem si s potešením spomínať na zážitok, ktorý bol príjemný v čase, keď som bol oslobodený a uvoľnený.

P81. M-hm. V poriadku, to pomáha. To je hodnota, ktorú to má pre vás – že vám to umožňuje – pokým máte problém, nech je akokoľvek zlý, dáva vám určitý druh uspokojenia, ktorý nemôžete získať –

S81. M-hm. A myslím, že je na to možný ešte jeden pohľad. To je stále k dispozícii, ale sexuálny styk nie. Azda to je jeden z dôvodov, prečo sa tak pridžmam neurózy, pretože vždy dokážem mať voyeristické fantázie.

P82. M-hm.

S82. Som si istý, že tento – že inhibícia je strach. A pripúšťam, že mám tieto viktoriánske strachy zo sexuálnych aktivít. A azda vo viktoriánskom ponímaní je snád' voyerizmus menej strašný než skutočný sexuálny styk.

P83. Preto sa azda cítite menej vinný pri tom –

S79, S80, S81, S82. Klient odpovedá naraz na poradcové otázky. V istom zmysle to reprezentuje ďalší vzhľad. V istom zmysle to však je snaha predĺžiť interview. Poradca v P85 žiada o definitívne ukončenie.

S83. M-hm. No, je to silnejšie.

P84. – a menší strach z potrestania –

S84. – a pocitu viny. Azda by som to mohol ilustrovať aj diagramom. Tu (ukazuje na hlavu) a tu (ukazuje na hrudník) som vyrovnaný. Presne viem čo chcem a ako to dosiahnuť. Ale tu dole (ukazuje na spodnú časť brušnej dutiny), tam je blokovanie. Teraz to zvykne byť tak, že porucha tu (hrudník) ma dosť zmätie tu (hlava), ale pretože negatívne pocity sa presunuli sem dole (brušná dutina), čo sa v tom nazhromaždilo – intelektuálne a srdcom som pohan, ale vnútornosti mám úplne puritánske.

P85. Áno. To je vynikajúci opis. No, zväžme rôzne pohľady na to nasledujúci raz, keď prídete. Teraz by sme mali – pozrel som sa do môjho diára tesne predtým, než ste prišli. Mohol by som vás vidieť nasledujúci utorok o štvrtrej. Hodí sa vám to? Myslím si, že by sme

sa mohli stretnúť viackrát budúci týždeň – neviem, či sa mi podarí sa neskôr stretávať tak často.

S85. No, ja si predstavujem, že na začiatok sú lepšie častejšie kontakty, je to tak?

P86. Ak sa to dá zariadiť, m-hm.

S86. No, ja sa dokážem prispôbiť tak, aby sa vám to hodilo. Myslím, toto je pre mňa tak dôležité, že iba povedzte deň a ja sa tomu prispôbím.

P87. No, povedzme v utorok o štvrtaj a v piatok o štvrtaj.

S87. Utorok a piatok o štvrtaj.

P88. Je to možné, alebo nie?

S88. Idem k zubárovi o 13,45 v utorok, a áno – skončí so mnou pred štvrtou.

P89. Dobre, takže si to zaznamenám do diára.

S89. Utorok a piatok, vždy o štvrtaj?

P90. Vždy o štvrtaj.

S90. V poriadku, pane.

P91. O.K. Uvidíme, čo s tým dokážeme urobiť.

S91. Dobre.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Barbara Temaner Brodley, Ph.D. Illinois School of Profesional Psychology, Chocago, Illinois. (Nepublikovaný materiál, predložil a čiastočne upravil Vladimír Hlavenka pre potreby výcviku).

Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír

LITERATÚRA

Barrett – Lennard, G. T.: Carl Rogers' Helping system: Journey and Substance. London: Sage 1998.

Beck, A. P., Keil, A.V.: Observations on the development of client-centered, time-limited therapy groups (counseling center Discussion Papers, Vol.13, No.5). Chicago: University of Chicago Library 1967.

Bozarth, J. D., Wilkins, P. (eds): Rogers' Therapeutic Conditions: evolution, theory and practice. Vol. 3. Unconditional Positive Regard. Ross-on-Wye, PCCS Books 2001.

Bozarth, J. D., Zimring, F. M., Tausch, R.: Terapie zaměřená na klienta: Evoluce jedné revoluce. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.

Brodley, B. T.: Illinois School of Profesional Psychology, Chocago, Illinois. (Nepublikovaný materiál, predložil a čiastočne upravil Vladimír Hlavenka pre potreby výcviku).

Brodley, B. T.: Client-Initiated Homework in Client-Centered Therapy. Journal of Psychotherapy Integration. 2006, Vol. 16, No. 2, 140–161.

Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.

Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 2. díl. Praha, Triton 2006.

Capuzzi, D., Gross, D. R.: Introduction to the counseling profession (3rd eds.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon 2001.

Cameronová, R.: Psychologický kontakt. In: Tolan, J.: Na osobu zaměřený přístup. Praha, Portál 2006.

Cepeda, L. S., Davenport, D. S.: Person-centered and solution-focused brief therapy: An integration of present and future awareness. Psychotherapy: Theory, Research and Practice. Psychotherapy: Theory, Research, Practice. 2006, Vol. 43, No. 1, 1–12.

Cooper, M.: Person-Centered Therapy: the growing edge. Therapy Today. 2007, Vol. 18, No 6, 33-36.

Cloninger, S. C.: Theories of personality. Understanding persons. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall 2003.

Cook, J. M., Biyanova, T., Coyne, J. C.: Influential psychotherapy figures, authors, and books: an internet survey of over 2000 psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2009, Vol. 46, No. 1, 42–51.

Ďuríčková, M.: *Psychológia žiaka a učiteľa*. Prešov 1996.

Elliott, R., Greenberg, L. S.: Zážitková psychoterapie zaměřená na proces. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): *Humanistická psychoterapie. Příručka pro výzkum a praxi*. 1. díl. Praha, Triton 2006, 372 - 408.

Elliott, R., Greenberg, L. S.: The Essence of Process-Experiential/Emotion-Focused Therapy. *American Journal of Psychotherapy*. 2007, Vol. 61, No. 3., 241-255.

Elliott, R., Freire, E.: Classical Person-Centered and experiential perspectives on Rogers' (1957). *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2007, Vol. 44, No. 3, 285–288.

Feist, J., Feist, G. J.: *Theories of personality (5th ed.)*. Boston: McGraw-Hill, 2001.

Finn, S. E.: The Many Faces of Empathy in Experiential, Person-Centered, Collaborative Assessment. *Journal of Personality Assessment*. 2009, Vol. 91, No 1, 20-23.

Gatongi, F.: Person-centred approach in schools: Is it the answer to disruptive behaviour in our classrooms? *Counselling Psychology Quarterly*. 2007, Vol. 20, No 2, 205–211.

Geldard, K., Geldard, D.: *Dětská psychoterapie a poradenství*. Praha, Portál 2008.

Gendlin, E. T.: *Focusing. Telesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál 2003.

Grawe, K.: *Psychological therapy*. Goottingen:Hogrefe§Huber Publ. 2004.

Glyn, T.: Facilitate First Thyself: The Person-Centered Dimension of Facilitator Education. *Journal of Experiential Education*. 2008, Volume 31, No. 2. 168–188.

Hambálek, V.: Teoretické a etické dilemy psychoterapeutické práce s dětmi a adolescentmi. *Psychiatria, psychoterapia, psychosomatika*. 2010, 17, 1, 75-77.

Josephas, L.: A comparison of archeological and empathic modes of listening. *Contemporary Psychoanalysis*. 1988, 24, 282-300.

Kasser, T., Sheldon, K. M.: Nonbecoming, alienated becoming, and authentic becoming. In: Greenberg, L., Koole, S. L., Pyszczynski, T. (Eds.): *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford Press, 2006, 480–493.

Kirschenbaum, H. Jourdan, A.: The current status of Carl Rogers and the Person – centered approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2005, Vol. 42, No. 1, 37–51.

Kirschenbaum, H., Henderson, V. L.(eds.): The Carl Rogers' Reader, Houghton Mifflin, 1989. Čítanka Carla Rogersa, preložil Hlavenka Vladimír

Kohut, H.: Ontrospection, empathy and psychoanalysis. J. of the American Psychoanalytic Association, 1959, 7, 459-482.

Kohut, H.: (producent): Remarks on empathy (film). Nahrané na Conference on Self Psychology, Los Angeles, 4.okt.1981.

Komárik, E., Zelina, M.: Humanizácia výchovy I. Bratislava, PF UK 1998.

Lietaer, G., Dierick, P.: Client-centered group psychotherapy in dialogue with other orientations: Commonality and specificity. In R. Hutterer, G.Pawlowsky, P.F.Schmid, R. Stipsits (Eds.), Client-centered and experiential psychotherapy: A paradigm in motion (pp.563-583). Frankfurt: Peter Lang 1996.

Lietaer, G.: The United Colors of Person-Centered and Experiential psychotherapies. Person-Centered and Experiential Psychotherpies. 2002, Vo 11, No 1 - 2, 4-13.

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Peterson, S. E., Ryder, J. A., Krieshok, T. S., O'Byrne, K. K., et al.: Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning. The Counseling Psychologist. 2006, 34, 283-300.

Mearns, D.: Výcvik človekom centrovaného poradenstva. Modra, Persona 1999.

Mearns, D., Cooper, M.: Working at Relational Depth. London, Sage 2005.

Mearns, D., Thorne, B.: Poradenstvo zamerané na človeka v praxi. Bratislava, PedF UK 1997.

Mearns, D., Thorne, B.: Person.Centered Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice. London, Sage 2000.

Mearns, D., Thorne, B.: Person-Centered Counselling in Action (3rd ed.) London, Sage 2007.

Merry, T.: Naučte sa byť poradcom. Poradenstvo zamerané na človeka. Bratislava, Ikar 2004.

Motschnig, P. R., Lux, M.: The person-centered approach meets neuroscience: Mutual support for C. R. Rogers's and A. Damasio's theories. Journal of Humanistic Psychology. 2008, Vol 48, No 3, 287-319.

Nykl, L.: Pozvání do Rogersovské psychologie - Prístup zaměřený na člověka. Brno, Barrister & Principal 2004.

Page, R. C., Weiss, J. F., Lietaer, G.: Humanisticky zaměřená skupinová psychoterapie. In: Cain, D. J., Seeman, J. (eds): Humanistická psychoterapie. Příručka pro výskum a praxi. 2. díl. Triton, 2006, 46 -79.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C.: Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi. Praha, Grada 1999.

Prouty, G., Van Werde, D., Portner, M.: Preterapie: navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty. Praha, Portál 2005.

Rogers, C. R.: Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Boston: Houghton Mifflin 1942.

Rogers, C. R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology. 1957, 21, 2, 95-103.

Rogers, C. R.: A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In: Koch, S.: Psychology: A Study of a Science. Study I. Conceptual and Systematic. Vol 3. Formulations of the Person and Social Context. New York etc., McGraw-Hill 1959, s.184-256.

Rogers, C. R.: The actualizing tendency in relation to motives and to consciousness. In: Jones, M. (Ed): Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, Ne, University of Nebraska Press, 1963, 1-24.

Rogers, C. R.: The Therapeutic Relationship and Its Impact. Madison, WI: University of Wisconsin Press 1967.

Rogers, C. R.: Reflections of feeling. Person-Centered Review. 1986, 1.375-377.

Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava, IRIS 1996.

Rogers, C. R.: Spôsob bytia. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.

Rogers, C. R.: Encountrové skupiny. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.

Rogers, C. R., Freiberg, H. J.: Sloboda učiť sa. Modra, Persona 1998.

Rogers, C. R.: O osobnej moci. Modra, Persona 1999.

Rogers, C. R.: Klientom centovaná terapia, jej súčasná prax, aplikácia a teória. Modra, Persona 2000.

Ryckman, R. M.: Theories of personality (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth 2004.

Schmidt, P. F.: The Characteristics of a Person-Centered Approach to Therapy and Counseling: Criteria for identity and coherence. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*. 2003, Vol.2, No.2, 104-120

Schmidt, P. F.: Presence: Im-media-te-co-experiencing and co-responding. Phenomenological, dialogical and ethical perspectives on contact and perception in person-centered therapy and beyond. In: Wyatt, G., Sanders, P. (eds.): *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice*. Vol. 4: Contact and Perception. Ross-on-Wye, PCCS Books 2002.

Schmidt, P. F.: The Characteristics of a Person-centered Approach to Therapy and Counseling: Criteria for identity and coherence. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*. 2003, Vol.2, No.2, 104-120.

Seeman, J. : Perspectives in client-centered therapy. In: Wolman, B.(ed.): *Handbook Of Clinical Psychology*. New York: McGraw Hill 1965.

Sollárová, E.: *Aplikácie Prístupu zameraného na človeka (PCA) vo vzťahoch*. Bratislava, IKAR 2005.

Sollárová, E., Popelková, M., Pohánka, M., Zaťková, M.: Vplyv štruktúrovaných a neštruktúrovaných výcvikových programov na skupinovú atmosféru. In: *Školská psychológia –intervénšné programy zamerané na rozvoj osobnosti*. Nitra, PF UKF v Nitre, 2001, 41-58.

Smidková, H., Timuľák, L.: *Etický kódex Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti*. Návrh. Dostupné na http://pca.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=77...

Šiffelová, D.: *Rogersovská psychoterapie pro 21.století. Vybraná témata z historie a současnosti*. Praha, Grada 2010.

Tolan, J.: *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha, Portál 2006.

Truax, C. B., Carkhuff, R.R.: *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago, Aldine 1967.

Truax, C. B., Wittner, J.,Wargo, D. G.: Effects of the therapeutic conditions of accurate empathy, non-possessive warmth, and genuineness on hospitalized mental patients during group therapy. *Journal of Clinical psychology*. 1971, 27, 137-142.

Timuľák, L.: *Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Integrativné rámeč*. Praha, Portál 2006.

Timuľák, L.: *Současný výskum psychoterapie*. Praha, Triton 2005.

Valkovič, I.: *Encountrové skupiny. Empatia*. 1999, 4.

Valkovič, I.: Človekom centrované poradenstvo a psychoterapia dnes; vývoj a výzvy (správa o Medzinárodnej konferencii organizovanej gréckym Inštitútom poradenstva a psychologických štúdií v Aténach od 24. do 28. júna 2009. *Empatia*. 2009, roč. XVI. č. 61, 3., 15-25.

Valkovič, I., Smitková, H.: 9. svetová konferencia na človeka zameranej a zážitkovej psychoterapie a poradenstva, Rím. *Empatia*. 2010, roč. XVII. č. 65, 3, 40-51

Vymětal, J. a kol.: *Obecná psychoterapie*. 2.vyd. Praha, Grada 2004.

Vymětal, J. : *Rogersovská psychoterapie*. Praha, Český spisovatel 1996.

Wachtel, P. L.: From eclecticism to synthesis: Toward a more seamless psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 1991, 1, 43-54.

Watson, J. C.: A reflection on the blending of Person-centered therapy and Solution-focused therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2006, Vol. 43, No. 1, 13-15.

Wilkins, P.: *Person-.Centered Therapy in Focus*. London, Sage 2003.

Wyatt, G. (ed.): *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice*. Vol.1: Congruence. Ross-on-Wye, PCCS Books 2001.

Zeig, J. K.: *Umění psychoterapie*. Praha, Portál 2005.

Zelina, M.: *Alternatívne školstvo*. Bratislava, IRIS 2000.