

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Osobnost v humanistické psychologii

Tat'ána Čížková

Plzeň 2018

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Osobnost v humanistické psychologii

Tat'ána Čížková

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Nikolaj Demjančuk, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2018

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2018

.....

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Doc. PhDr. Nikolaji Demjančukovi, CSc. za odborné vedení a pomoc při konzultacích mé diplomové práce. Mé poděkování patří Mgr. Radku Benýškovi a PaedDr. Vladimíru Šikovi, Ph.D. za poskytnuté rozhovory a mému synovi Matouši Čížkovi za cenné rady, trpělivost a podporu.

Obsah

Úvod.....	1
1 Filozofické kořeny humanistické Psychologie.....	2
1.1 Existencialismus.....	2
1.1.1 Sören Kierkegaard.....	2
1.1.2 Karl Jaspers	3
1.1.3 Jean Paul Sartre	4
1.2 Fenomenologie.....	5
1.2.1 Martin Heidegger	5
2 Teoretické a metodologické kořeny koncepce zaměřené na člověka	7
2.1 Psychoanalýza	7
2.2 Behaviorismus.....	8
2.3 Daseinsanalýza.....	9
2.4 Kurt Goldstein a holistická teorie	10
2.5 Viktor E. Frankl a jeho logoterapie.....	11
2.6 Humanistická psychologie	13
2.6.1 Abraham H. Maslow a jeho teorie motivace a potřeb.....	14
2.6.2 Carl Ransom Rogers.....	17
3 Přístup zaměřený na člověka a jeho vývoj.....	19
3.1.1 Akceptace	20
3.1.2 Empatie.....	21
3.1.3 Kongruence – opravdovost – ryzost.....	22
3.1.4 „Self“, aktualizační tendence	23
4 Srovnání jednotlivých přístupů.....	25
5 Uplatnění koncepce C. R. Rogerse v současnosti.....	27
Závěr	29
6 Seznam literatury	31
Summary.....	33
7 Seznam příloh	1
8 Přílohy	2

8.1	Příloha č. 1	2
8.2	Příloha č. 2	6
8.3	Příloha č. 3	9
8.4	Příloha č. 4	10
8.5	Příloha č. 5	11

ÚVOD

Předmětem bakalářské práce je studium a představení pojetí osobnosti v přístupu zaměřeném na člověka Carla R. Rogerse a zajímavá cesta vzniku humanistické psychologie. V odborné komunitě, je téma humanistické psychologie a různých koncepcí jejích představitelů zpracováno poměrně hojně z různých úhlů pohledu s důrazem spíše na Abrahama Maslowa, který je považován za vůdčí osobnost humanistické psychologie. Oproti této obvyklé koncepci se práce zaměřuje na původní filozofické základy humanistické psychologie a sleduje směr vývoje přímo k originální teorii Carla R. Rogerse.

Práci jsem cílila na studium předpokladů humanistické psychologie a jejího místa v současné psychologii a rozdělila ji na dvě části. V první části práce se zabývám analýzou filozofických, teoretických a metodologických kořenů rogersovské koncepce. Krátce se pozastavuji u reprezentativních osobností existencialismu a fenomenologie, jejichž myšlenky přispěly k otevření mnohých otázek spojených s existencí a bytím člověka a staly se tak základem pro existenciální a humanistickou psychologii. Dále přiblížím konkrétní psychologické směry a metody, které přispěly ke vzniku koncepce Carla R. Rogerse a zaměřím se na komparaci východisek, metodologii a originální výsledky představitelů humanistické psychologie s důrazem právě na vysvětlení koncepce Carla R. Rogerse. Cílem práce je pomocí teoretického zmapování vzniku a vývoje přístupu zaměřeného na člověka, od samého počátku do dnešních dní, najít odpovědi na otázky podstaty základních principů teorie Carla R. Rogerse.

1 FILOZOFICKÉ KOŘENY HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

1.1 Existencialismus

Tázání se po osobní roli a štěstí v životě člověka sahá hluboko do období antické filosofie. Aristotelovo pojem „eudajmonia“ (štěstí plyne ze správného a smysluplného jednání a z úsilí o mravní dokonalost) nebo Epikurovo hédonismu (štěstí je spojené se smyslovým potěšením) se dodnes promítají do pojetí osobní pohody moderního člověka.

Za historicky nejvlivnější filosofický směr, který ležel u základů vzniku humanistické psychologie, je možné považovat filozofii existence. Existencialismus, jako myšlenkový proud, vzniká v době po první světové válce v Německu a po druhé světové válce se v 60. letech stává velmi populární. Představitelé existencialismu cítili potřebu vyjádřit zkušenost soudobého člověka, který prošel válečnými útrapami a uvědomoval si, že osvícenská idea pokroku ztroskotala. Lidé byli vystaveni nebezpečí, museli se rozhodovat v extrémních situacích a znovu si bezprostředně uvědomovali svou konečnost. Ústředním tématem existencialistů je sám člověk a jeho způsob bytí jako jednotlivce, svoboda, v níž vytváří sám sebe. Společnými rysy filozofie existence je vždy existence individuální, je to způsob bytí vlastní člověku jako jednotlivci, člověk se musí teprve učinit tím čím je. Existence není neměnná, je bytím v čase, bytím na světě, bytím mezi a s ostatními lidmi. Z metodologického hlediska jsou existencialisté vlastně fenomenology, také jim jde o uchopení jsoucna. Myšlení filozofů existence má velmi blízko ke konkrétnímu prožívání. Existencialisté pracují s „existenciálním prožitkem“ jako je smrt, utrpení, zápas a vina. Jde o jakýsi mezník, o překročení hranic ¹. V následujících kapitolách krátce přiblížím trojici existencialistů, jejichž myšlenky se staly základem pro vznik existenciální a humanistické psychologie.

1.1.1 Sören Kierkegaard

Za hlavního představitele náboženského existencialismu je označován dánský filozof, teolog a myslitel Sören Kierkegaard (1813-1855). Jako u ostatních existenciálních filozofů je u Kierkegaarda velmi jasné zaměření na jednotlivce a jeho

¹ STÖRIG, H. J. *Malé dějiny filozofie*, s. 449.

konkrétní situaci. Byl zastáncem osobního přístupu k náboženství, kladl důraz na odevzdanou víru a upozadil rozum. Bránil se představě křesťanství jako racionálního náboženství, význam víry viděl právě v její iracionalitě a absurditě². Ve svém díle se soustředí na obrat k niternosti a zodpovědnému přístupu k životu – k lidské existenci. Ústředním tématem jeho filozofie je úzkost a osamělost člověka jako základ opravdového bytí³. Podle Kierkegaarda skutečné životní problémy mají povahu „konkrétních praktických otázek“. Filozofie má smysl jedině tehdy, zaměří-li se na existenciální problémy. Existence je neuchopitelným osobním jádrem každého člověka, vztahem, který se vztahuje k sobě samému⁴. Každý člověk má usilovat o existenci sám za sebe a nebýt jen anonymní součástí celku⁵.

1.1.2 Karl Jaspers

Nejucelenější systém existenciální filozofie vytvořil německý filozof a lékař Karl Jaspers (1883-1969). Jaspers byl, na rozdíl od Sartra, teistickým existencionalistou. Inspiroval se Platonem, Plotínem, Kantem a Nietzsche, kořeny jeho myšlení bychom mohli hledat u Keirkegaarda. Bytí nazývá Jaspers „obemýkajícím,“ neuchopitelným a neuzavřeným. Filozofie by měla přesáhnout vlastní omezenou existenci – překročit jsoucno směrem k obemýkajícímu. Jaspersova filozofie chápe člověka jako bytí sebou samým, jako bytost, která je víc než vše, co lze objektivně vědět. Existenci lze objasňovat pomocí kategorií, mezi něž patří především svoboda, komunikace a dějinnost. Pokud svobodu vnímáme jako existenciální kategorii, pohlížíme na ni jako na nepochopitelnou, jako na „vytváření sebe ze samotného počátku v okamžiku volby“. Komunikace zde není rozhovor nebo sociální vztah, ale bytostná otevřenost směrem k druhému člověku. Dějinnost je ovlivňována okolím a ostatními lidmi, je existencí v situaci „dějinnost je jednota času a věčnosti“⁶.

² MASTROBERTI, S., RUPPERT, M. K. *Stručné dějiny filozofie: od antiky k přítomnosti*, s. 133.

³ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 448.

⁴ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 375.

⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, s. 209.

⁶ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 452.

1.1.3 Jean Paul Sartre

Za duchovního otce existencialismu lze považovat myslitele Jean Paula Sartra (1905-1980), byl známým filozofem, literárním tvůrcem a společenským kritikem. Sartre ve svém díle „Existencialismus je humanismus“ tvrdí, že existence člověka chronologicky předchází esenci. Esenci chápe jako sny, naděje a cíle konkrétního člověka a pouze člověk sám může definovat a utvářet svou esenci. Klade důraz na svobodu rozhodnutí člověka, možnost volby a s tím spojenou odpovědnost. Existence u Sartra je jen holé bytí, prosté „být tu“. Člověk se postupně sám utváří a stává se tím, čím je a je „odsouzen ke svobodě“. Podle Sartra má člověk možnost pozitivního jednání, může se angažovat ve světě a svým jednáním vytvářet hodnoty ⁷. Z toho je patrné, že Sartrova filozofie klade na člověka velkou zodpovědnost, která je myšlena odpovědností sobě samému, ale zároveň i druhému a za druhé, tedy nikoli bohu-zde se projevuje Sartrův ateismus. Pod vlivem Husserla a zejména Heideggera přistupuje ke zpracování existenciální myšlenky a přetavuje ji v analýzu vědomí a bytí „pro sebe sama“ ve vztahu k „bytí o sobě“. Po roce 1930 podrobil fenomenologickému zkoumání pojmy „představa“ a „pocit“, tato analýza dovedla Sartra v roce 1943 k napsání jeho asi nejznámějšího díla „Bytí a nicota“ (L'être et le néant) ⁸.

⁷ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 454.

⁸ MASTROBERTI, RUPPERT, *Stručné dějiny filozofie: od antiky k přítomnosti*, s. 141.

1.2 Fenomenologie

Po existencialismu je dalším filozofickým směrem, ve kterém lze spatřovat kořeny vzniku humanistické psychologie, fenomenologie. Za zakladatele fenomenologie je považován Edmund Husserl (1859-1938), který patří mezi nejvlivnější filozofy 20. století. Jednou z Husserlových základních myšlenek je tvrzení, že:

„Logika je nezávislá na psychologii. Logické zákony nejsou identické s procesy v myslícím vědomí. Jsou to pravdy nezávislé na čase a prostoru, věty o sobě, a právě na tyto ideální podstaty se orientuje fenomenologie“⁹.

Fenomenologie je ve své době vnímána jako odklon od Kanta. Velmi rychle se rozšířila zejména v Evropě, jde o filozofii podstaty, ke které se přímo vztahuje prostřednictvím „zření podstaty“, pokouší se analyzovat „co se ukazuje“, co je nepochybnitelně dané, co je „fenomén“. Primární je to, že se „nám věci ukazují“, že nám dávají smysl a vše, co se nám takto ukazuje je „fenomén“. Zabývá se tedy zkušeností, tím, jak se věci člověku ukazují v jeho vlastním vědomí. Husserl se pomocí fenomenologie snažil dát filozofii pevnější základy, aby se mohla stát prostředkem k vědeckému zkoumání skutečnosti, chápal fenomenologii jako metodu předem nezaujatého popisování faktů¹⁰. Husserlův žák Martin Heidegger využil myšlenek svého učitele a později je transformoval ve směr známým pod názvem existenciální fenomenologie¹¹.

1.2.1 Martin Heidegger

K velmi známým a také nejvíce diskutovaným fenomenologickým myslitelům 20. století patří Martin Heidegger (1889-1976). Heidegger byl nejvíce ovlivněn Kierkegaardem a svým učitelem Edmundem Husserlem. Jeho hlavním filozofickým počinem je znovuotevření otázky po bytí. Možnost, jak znovu najít cestu k bytí hledal Heidegger v oblasti jazyka. V této souvislosti upozorňoval na sílu a moc básnictví,

⁹ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 437.

¹⁰ STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 437.

¹¹ MASTROBERTI, RUPPERT, *Stručné dějiny filozofie: od antiky k přítomnosti*, s. 129.

kterému připisoval zvláštní význam. Jeho oblíbenými básníky byli Rilke a Hölderlin ¹². Tady je možné hledat původ Heideggerova mnohdy záhadného a obtížně srozumitelného vyjadřování, které je mu často vytýkáno, zároveň se mu ovšem přiznává otevření zcela nové epochy ve filozofii. Podle Heideggera se člověk liší od ostatních jsoucen tím, že se ke svému bytí vztahuje, musí je obstarávat. Heidegger tvrdí, že je bytí člověka třeba zkoumat, dotazovat se na něj, takové bytí nazývá „pobytem“ (Dasein)- bytí na světě, bytí k smrti. Pobyt je na určitém, na vůli nezávislém místě, člověk je „vržen do pobývání“ jde o takzvaný „existenciál vrženosti“. Heidegger ve svém raném období, které reprezentuje jeho dílo „Bytí a čas“ (Sein und Zeit) spojil dva filozofické směry, existencialismus Sörena Kierkegaarda a Fridricha Nietzsche a Husserlovu fenomenologii, položil tak základy „fundamentální ontologie“ ¹³.

V následujících kapitolách se budu věnovat psychoanalýze, behaviorismu, daseinsanalýze, holistické teorii a logoterapii, které patří mezi nejvlivnější směry v psychologii 20. století. Myšlení a práce zakladatelů těchto psychologických směrů bezesporu ovlivnilo Rogersovo uvažování o člověku.

¹² STÖRIG, *Malé dějiny filozofie*, s. 456–458.

¹³ MASTROBERTI, RUPPERT, *Stručné dějiny filozofie: od antiky k přítomnosti*, s. 131–132.

2 TEORETICKÉ A METODOLOGICKÉ KOŘENY KONCEPCE ZAMĚŘENÉ NA ČLOVĚKA

2.1 Psychoanalýza

Psychoanalýza je vedle behaviorismu a humanistické psychologie jednou ze tří cest psychologie, považují proto za nutné, uvést zde hlavní myšlenky a postoje jejího zakladatele neurologa a psychologa Sigmunda Freuda (1856-1939). Za základ hnací síly psychiky považoval S. Freud sexuální pud-libido a agresi. Na základě vštěpování sociálních norem, jsou pudy odsunuty z vědomí do nevědomí a odtud dále ovlivňují chování a prožívání ¹⁴. Z počátku Freud psychoanalýzu chápal jako diagnostickou a terapeutickou metodu, později z ní vytvořil teorii duševního života a stanovil, že „psychoanalýza je vědou o nevědomí.“ Určujícím zdrojem jednání pro něj byly nevědomé motivy, které jsou vyjádřením z vědomí vytěsněných traumat a konfliktů. Zabýval se také výkladem snů a považoval je za „královskou cestu do nevědomí.“ Ve spánku je kontrola vědomí nejslabší a nevědomí se snaží „realizovat“ své touhy, které jsou převedeny do symbolů. Terapeut pak ve změní symbolů hledá pravý význam, kterým vysvětlí původ klientových obtíží. Terapeut v rámci psychoanalýz zaujímá vůdčí postavení, podobně jako lékař vůči pacientovi. Z filozofického hlediska Freud v psychoanalýze uplatňoval princip hédonismu a determinismu. Osobnost dle Freuda tvoří „Id“- vrozená, nevědomá složka osobnosti, primární je pro ni dosahování slasti, usiluje o to, co daného člověka uspokojuje. „Ego“ – působí vědomě i předvědomě, zastupuje realitu a vyrovnává působení Id a Superega. „Superego“- působí vědomě i nevědomě a snaží se o dokonalost s ohledem ke společnosti, vzniká působením výchovy, je naší vnitřní morálkou, svědomím. V každém člověku se odehrává vnitřní konflikt z neustálého napětí mezi pudy a morálkou. Ego tento konflikt mírní tím, že pocity, myšlenky a představy neslučitelné s morálkou vytěsní do nevědomí. V nevědomí ovšem tyto vytěsněné obsahy gradují do přípustných forem chování. To znamená, že člověk si není vždy vědom příčin svého jednání, za kterým stojí nevědomé sexuální a agresivní tendence. Chybnost v těchto transformacích může vyústit až v neurózu. Podstata člověka podle Freuda je tedy hlavně pudová a jeho teorie lidské

¹⁴ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 169.

psychiky krajně deterministická a biologická¹⁵. Psychoanalýza byla úspěšnou ve chvíli, kdy se nemocnému podařilo osvobodit z područí pudů, když „Ego“ dostalo pod kontrolu své „Id.“

Nejčastěji je psychoanalýza kritizována pro sexuální redukcionismus. Freud sexualitu povýšil na základní prvek psychiky, který je hlavním zdrojem motivace i psychických problémů. Přesto je psychoanalýza jednou z obecně nejznámějších a nejvlivnějších psychologických teorií moderní doby.

2.2 Behaviorismus

Behaviorismus je směr americké psychologie 20. století, který za hlavní předmět zkoumání v psychologii považuje chování člověka. Behavioristé, inspirováni pozitivistickým pohledem na vědu, odmítali introspekci jako nevědeckou a zaměřili se především na studium chování, jako na objektivně pozorovatelné¹⁶. Toto velmi úzké zaměření behaviorismu zásadně podnítilo vznik Humanistické psychologie.

Psychologie podle pojetí behaviorismu je čistě objektivní experimentální přírodní věda. Behaviorismus velmi přesně definuje, co může být v psychologii oblastí výzkumu. Zkoumány jsou pouze vnější projevy psychiky, tedy chování, které lze pozorovat, popsat, v rámci experimentů opakovat a statisticky zpracovat. Vše ostatní, co se děje uvnitř psychiky, je prohlášeno za nezkoumatelné. Cílem je předvídání a ovládnutí chování. Podle představ behavioristů, se lidé rodí pouze s fyziologickými vlastnostmi a vlastnosti duševní jsou postupně utvářeny za pomoci zkušeností, tedy je zde zásadně vnímán vliv prostředí. Začíná se utvářet představa, že vývoj lidské psychiky je nejenom prostředím ovlivňován, ale zcela determinován¹⁷.

Zakladatelem behaviorismu je psycholog John Broadus Watson (1878-1958). Podle Watsona by se zkoumání měly podrobovat pouze jevy, které lze pozorovat nebo kvalifikovat, tedy chování. Watson redukoval city na fyziologickou komponentu, myšlení pokládal za implicitní chování, jehož základem je subvokální řeč. Základní

¹⁵ NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*, s. 89–92.

¹⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Přehled dějin psychologie*, s. 31.

¹⁷ HOSKOVEC, J., NAKONEČNÝ, M., SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 84.

psychologické metody behaviorismu jsou pozorování, experiment, slovní výpověď a výkonové testy. Watson tvrdil, že osobnost člověka je utvářena výhradně prostředím, tedy podmiňováním, jde tedy pouze o soubor návyků. Watson se domníval, že pokud by vybral ze vzorku zdravých dětí jakéhokoli jedince, byl by schopen vytvořit z něj specialistu jakéhokoli typu – lékaře, právníka, umělce, obchodníka, ale i žebráka či zloděje. Zdůraznil tak fakt, že nezáleží na předpokladech, nadání, sklonech, rase nebo dědičnosti, ale pouze na prostředí, v jakém jedinec vyrůstá¹⁸.

2.3 Daseinsanalýza

Daseinsanalýza je psychologický směr, rozšířený zejména v Evropě. V roce 1947 začal švýcarský psycholog Medard Boss (1903-1990), ve spolupráci s Martinem Heideggerem rozvíjet nový terapeutický směr „daseinsanalýzu“, jejímž zakladatelem byl švýcarský lékař a psychoanalytik Ludwig Binswanger (1881-1966). Ludwig Binswanger, ovlivněn Heideggerovými myšlenkami, vidí člověka jako bytí ve světě a rozlišuje tři modalitty světa:

- okolní svět: svět věcí
- spolusvět: svět sdílený s dalšími lidmi
- vlastní svět: osobní svět jedince, vlastní tělesnost

A tyto tři modalitty by měli být v rovnováze¹⁹. I Medard Boss dále rozvíjel daseinsanalýzu podle Heideggerovy teorie:

„Prohlašujeme, že existuje jen člověk. To neznámá, že hmotná, anorganická povaha nehumánní bytosti – zvířata a rostliny – jsou v jakémkoli smyslu neskutečné, nepodstatné nebo iluzorní, protože tak neexistují. Pouze konstatujeme, že skutečnost těchto nelidských říší se liší od reality lidské existence, jejíž primární charakteristikou je Da-sein (pobyt, doslova být tam) ... Člověk jako člověk je přítomen ... zcela odlišným způsobem než neživé věci²⁰.“

¹⁸ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 157.

¹⁹ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 211–212.

²⁰ BOSS, M. Dreaming and the Dreamed in the Daseinsanalytical Way of Seeing. In: *Soundings*. 1977

Daseinsanalýza vychází z existenciálů, které vymezují pobyt, jde o – prostorovost, časovost, tělesnost, rozpoložení, spolubytí, dějinnost a smrtelnost. Podobně jako psychoanalýza i daseinsanalýza usiluje o osvobození člověka, ale sleduje jiný cíl – otevřenost směrem k možnostem existence. V průběhu lidského života jde o to zlepšovat schopnost člověka vztahovat se ke svému okolí, věcem i blízkým lidem. Medard Boss pracoval (jako i Freud) se sny. Existenciální analýza snů (na rozdíl od Freudova přístupu) nehledá ve snech skrytý význam, ale považuje je za fenomény, které lze vyložit z nich samotných. Daseinsanalýze se nemoc ukazuje jako deficientní způsob existence, jako „ne-moci-být“ v možnostech svého bytí. Nemoc je tedy jakési narušení celistvosti bytí ²¹.

2.4 Kurt Goldstein a holistická teorie

Kurt Goldstein (1878-1965) byl německý neurolog a psychiatr. Většinu svých výzkumů prováděl na vojácích s poraněním mozku. Výzkum pacientů s poškozeným mozkiem umožnil Goldsteinovi srovnání zdravé a poškozené činnosti organismu, tak zjistil, že organismus má mnoho funkcí, které na sebe navazují. Postupně přišel na to, že nelze dělit organismus na mysl a tělo, protože vše je v těle funkčně propojeno. Goldstein je považován za neogestaltistu, sám však o svém přístupu mluvil jako o organistickém nebo holistickém ²². Goldstein, jako jeden z prvních, začal přemýšlet o organismu jako celku a byl tak významným propagátorem takzvané tvarové neboli gestalt psychologie, která říká, že celek je něco jiného než jeho části. Vliv tvarové psychologie se v Goldsteinově teorii uplatňuje na lidské chování, které chápe jako probíhající sled dynamických procesů, kdy se jedna funkce ukazuje jako tvar a ostatní ustupují do pozadí. Chápe organismus a osobnost jako synonyma. Goldstein považoval organismus za jednotný celistvý útvar, který se pokouší vyrovnat jak s vnějšími, tak vnitřními požadavky ²³.

²¹ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 212–213.

²² Holismus pochází z řeckého slova holos – úplný nebo sjednocený. Tento přístup zdůrazňuje jedinečnost každého člověka. Kořeny této teorie jsou ve fenomenologii a teorii „já“. Filozofické základy lze nalézt v existencialismu.

²³ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 144–146.

Po emigraci do USA Goldstein rozvíjí svoji „holistickou teorii organistického sebeuskutečňování“ v souvislosti s biologickým zákonem konfrontace organismu a jeho prostředí. To napovídá, že Goldsteinova teorie vidí člověka v logických vztazích s prostředím. Klade tedy důraz na význam sociálních vztahů pro zdravý vývoj osobnosti a na to, že se člověk musí ve vztahu ke svému okolí přizpůsobovat. Podle této teorie má organismus tendenci chovat se přirozeným způsobem a uskutečňovat svůj životní potenciál. Tedy i lidé se chovají tvořivě a ve vztahu k budoucnosti. Jednotící motivační sílu, která nutí organismus k pohybu, nazval Goldstein „sebeaktualizace“. Problematika sebeaktualizace později zaujala A. H. Maslowa, který tento pojem rozpracoval a učinil z něj jeden ze základních kamenů humanistické psychologie²⁴.

2.5 Viktor E. Frankl a jeho logoterapie

Viktor Emil Frankl (1905-1997), rakouský neurolog, psychiatr a filozof. Byl ovlivněn Freudem a Adlerem, později filozofií existence. Podle Frankla je základní lidskou duchovní potřebou „vůle ke smyslu“. Věnoval se problémové mládeži a v době velké hospodářské krize si všiml, že hlavně mladí lidé podléhají pocitům životní prázdnoty. Již zde se formovaly základy jeho teorie. V době okupace odmítl opustit své blízké, a tak byl odeslán do koncentračního tábora. Tato mezní životní zkušenost se stala v utváření jeho teorie zlomovou²⁵.

Základy logoterapie lze z filozofického hlediska najít v existencialismu, fenomenologii a holismu. Logos lze v teorii Frankla pojímat jako duchovno a smysl. Logoterapie je v přímé opozici s Nietschovým nihilismem, Freudovou „vůlí ke slasti“ a Adlerovou „vůlí k moci“. Logoterapie je často nazývána „třetí vídeňskou školou psychoterapie“ (po Freudově a Adlerově), ústředním pojmem je „vůle ke smyslu“. Jde o těsné sepětí psychologických a filozofických aspektů, které jsou zde velmi úzce propojeny. Logoterapie je ve svém základu holistickou teorií osobnosti. Zabývá se otázkou smyslu života i smrti, svědomím, osudem²⁶.

Frankl v knize „Lékařská péče o duši“ hovoří o smyslu života a smrti:

²⁴ DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 133–136.

²⁵ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 145–146.

²⁶ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 145.

„Kdybychom byli nesmrtelní, mohli bychom právem odsunovat každé jednání do nekonečna, nezáleželo by na tom vykonat je právě nyní, mohlo by být zrovna tak dobře vykonáno teprve zítra nebo pozítří, za rok nebo za deset let. Takto však, tváří v tvář smrti jako nepřekonatelné hranici své budoucnosti a ohraničení svých možností nacházíme se pod nátlakem, abychom využili času svého života a nenechali bez užitku projít kolem sebe jedinečné příležitosti, jejichž konečný souhrn pak tvoří celý život“²⁷.

Podle Frankla má lidská povaha tři dimenze:

- fyziologickou
- psychologickou
- noologickou (duchovní)

Právě třetí dimenze je tou, která se vztahuje k lidské „vůli ke smyslu“. Franklova teorie se soustředí na neustále probíhající proces hledání smyslu v různých životních situacích, jde o potřebu smyslu života a jeho naplňování. Zajímavý je Franklův pohled na seberealizaci, kterou označuje jako vedlejší účinek naplnění smyslu. Člověk sám smysl nestanovuje, je to něco, co ho přesahuje. Jádrem noické dimenze je schopnost sebetranscendence, být zaměřen na něco, nebo na někoho mimo sebe, na dílo, druhého člověka, nebo na boha²⁸.

Existencialistický pohled na svobodu vůle jako na základní lidskou vlastnost je u Frankla jasně patrný – uvádí, že člověk není svobodný bez podmínek, ale svobodný je v možnosti zaujmout vůči podmínkám osobní postoj. Záleží jen na něm, zdali se podmínkám přizpůsobí nebo se postaví nad ně²⁹.

Osudem je vše, co člověk nemá možnost ovlivnit. Člověk ovšem má možnost osudu čelit, lidská svobodná vůle se tak staví proti osudu. Po druhé světové válce si Frankl všimá konzumnosti západní společnosti, kde lidé začínají trpět pocitem marnosti a prázdnoty, těžko nalézají životní smysl a jsou čím dál častěji ohroženi existenciálním vakuem. Tyto pocity mohou vyústit až v existenciální frustrace a ty pak v neogenii

²⁷ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*, s. 81.

²⁸ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 214.

²⁹ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 145–146.

neurózu, a právě na tento typ neurózy lze úspěšně aplikovat logoterapii³⁰. V následující kapitole se přesouvám k tématu humanistické psychologie a k podmínkám jejího vzniku.

2.6 Humanistická psychologie

V první polovině 20. století vzniká fenomenologická psychologie, je to humanisticky orientovaný směr psychologie, který se zabývá otázkou lidského bytí a jeho smyslu. Klade důraz na specificky lidské vlastnosti, kterými se člověk vyděluje z přírody a uvažuje o člověku jako o bytosti se svobodnou vůlí. Zajímá se o kategorie, jako jsou svědomí, zodpovědnost a lidská existence. Klade si otázky týkající se vlivu válek a přetechnizované společnosti na člověka. Filozoficky se fenomenologická psychologie opírá o díla Kierkegaarda, Husserla a Heideggera. Fenomenologická psychologie se utvářela odlišně na evropském a americkém kontinentu. Evropský směr je reprezentovaný *daseinsanalýzou*, která se zaměřila na smysl života, úzkost, odloučení a je reprezentovaná například Viktorem Franklem. V USA vzniká humanistická psychologie, která se zajímá především o lidský potenciál, seberealizaci, vrcholné zážitky a mezilidské vztahy³¹.

V průběhu vývoje psychologie 20. století se dá hovořit o rozdílných přístupech k jejímu studiu a v pojetí předmětu psychologie vůbec. Jedním z přístupů je psychoanalýza, druhým behaviorismus, třetím přístupem je humanistická psychologie³².

Humanistická psychologie vnímá člověka vždy vyvíjejícího se, nikdy ne statického. Utvářela se na základě výše zmíněného filozofického rámce, zejména pak v rámci fenomenologie a existencialismu. Podmínky pro vznik humanistické psychologie se počaly vytvářet v USA v polovině třicátých let, kdy se prezident F. D. Roosevelt pokusil hnutím „New Deal“ o humanizaci veřejného politického a hospodářského života. Zásadní vliv měla také vlna německých emigrantů, kteří prchali

³⁰ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 216.

³¹ PLHÁKOVÁ, *Přehled dějin psychologie*, s. 47.

³² HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 151.

z Evropy před nacismem a přinesli s sebou fenomenologické tradice a ideje humanismu³³. Zakladatelé humanistické psychologie ji označili za „třetí sílu“ v psychologii, měla být protiváhou psychoanalýzy a behaviorismu. Humanistická psychologie je postavena na předpokladu, že člověk je schopen svobodné volby a cílevědomého tvořivého jednání, kterým se přímo podílí na vývoji a formování vlastní existence. Důležitým mezníkem pro rozvoj humanistické psychologie bylo založení Americké asociace pro humanistickou psychologii na Brandeisově univerzitě v USA v roce 1961. K zakládajícím členům patřili Anthony Sutich, Sidney Jourard, Charlotte Bühlerová, James Bugental a další³⁴. Zpočátku bylo cílem asociace vymezit se vůči tradičním přístupům, zejména behaviorismu a psychoanalýze. Později získalo snažení asociace pozitivnější náboj a soustředilo se na jasné vymezení humanistického pojetí člověka. Humanistická psychologie obrátila pozornost k některým novým filozofickým tématům jako je láska, vůle, svoboda, důvěra, sebeurčení a upozornila na ně jako na imanentní součást života člověka³⁵.

Humanistická psychologie je kritizována za obecnost v popisu lidské psychiky. Je jí vytýkáno, že se nezaměřuje na konkrétní problémy a vychází z neodůvodněně optimistického vidění člověka. Psychologii vidí více jako cestu k využití možností a rozvoji schopností, než jako nástroj k řešení a odstraňování problémů. Lidstvo je pro humanistickou psychologii jako soubor potenciálně kreativních a rozvoje schopných jedinců, kteří přirozeně usilují o sebezdokonalení.

V další části přiblížím teorii motivace A. H. Maslowa, který byl Rogersovým současníkem.

2.6.1 Abraham H. Maslow a jeho teorie motivace a potřeb

Základním konceptem humanistické psychologie je sebeaktualizace. Za zakladatele humanistické psychologie je považován Abraham Harold Maslow (1908–1970), který sebeaktualizaci definuje jako lidskou touhu po sebenaplnění, jako tendenci

³³ NAKONEČNÝ, *Průvodce dějinami psychologie*, s. 164.

³⁴ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 218.

³⁵ ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, s. 15.

uskutečnit to, co je možné. Maslow byl významný americký klinický psycholog, který je obecně známý svou „teorií hierarchických potřeb a motivace“. Maslow se z počátku zajímal více o přírodovědu a psychoanalýzu. Většina psychologů té doby svůj zájem obracela k psychickým poruchám, Maslowa spíše zajímalo, jak by si měl člověk počínat, aby byl mentálně zdraví³⁶.

Teorii motivace uveřejnil Maslow v roce 1943 v časopise *Psychological review*. V tomto článku Maslow uvádí, že existuje minimálně pět skupin cílů, které lze označit jako základní potřeby. Jsou to fyziologické potřeby, bezpečí, láska, uznání a sebeaktualizace³⁷.

Člověk uspokojuje nejdříve potřeby nižší a až po jejich naplnění přicházejí na řadu potřeby vyšší. Aktuální uspokojení potřeby, až do jejího naplnění, plně ovládne vědomí a vůli. Ostatní méně naléhavé potřeby jsou upozaděny, popřeny, či zapomenuty. Po naplnění aktuální potřeby se ukáže nová vyšší potřeba a proces se opakuje. Po uspokojení fyziologických potřeb, sem řadí Maslow žízeň, hlad, sex, únavu a spánek, nastupuje potřeba druhé úrovně, potřeba bezpečí. Potřeba bezpečí je definována jako osvobození od strachu a úzkosti a ochrana před zraněním, také sem patří potřeba stanovení řádu a vytyčení mezí. Tyto potřeby jsou pro jedince důležité celoživotně, zejména pak v dětství. Tuto potřebu lze také chápat více globálně a aktuálně, jako potřebu žít v mírové, dobře organizované společnosti, chránění před kriminalitou, extremismem, rasismem³⁸.

Další potřeba lásky, náklonnosti a sounáležitosti patří již k třetí úrovni, k potřebám vyššího řádu, jde o touhu nebýt osamělý, cítit se přijímaný, mít uspokojivý citový vztah, někam patřit. Maslow zajímavě dělí potřebu lásky na B-lásku a D-lásku, tyto dvě varianty lásky mají protikladnou dynamiku. B-láska je láskou nevyžadující, nesobeckou, je láskou k bytí milovaného. Zatímco D-láska je láskou naplňující nedostatek, láskou sytící, sobeckou. Láska hraje na cestě k sebeaktualizaci důležitou roli³⁹.

³⁶ HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 166.

³⁷ MASLOW, A. H. A theory of human motivation. In *Psychological Review* [online]. 1943, roč. 50, č. 4. DOI: 10.1037/h0054346

³⁸ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 220.

³⁹ MASLOW, A. H. *O psychologii bytí*, s. 131.

Dalším stupněm je potřeba uznání a úcty. Tuto potřebu má každý psychicky zdravý jedinec. Lidé mají potřebu po opodstatněném vysokém hodnocení sebe sama a po uznání ostatních, psychoanalytici důležitost uznání a úcty spíše popírali. V dnešní době je ústřední význam těchto potřeb stále více zřejmý⁴⁰.

Na samém vrcholku lidských potřeb je potřeba sebeaktualizace, jde o postup na B-úroveň, jde o touhu stát se čímkoli, čím se jedinec stát může. Je to úroveň, kde jsou rozdíly mezi jedinci nejvíce patrné. Sebeaktualizace je probíhající a v podstatě nikdy nekončící proces. Celoživotní snahou každého zdravého jedince je úsilí o sebeaktualizaci⁴¹. Touha po uspokojení této potřeby trvá tak dlouho, dokud člověk nedělá to, pro co má vlohy, co ho uspokojuje, jedině pak může být šťastný. Slovy Maslowa:

„Co člověk může být, to musí být“⁴².

Maslowova teorie zaznamenala ve své době široký ohlas, představuje totiž vcelku přesný výčet pohnutek, které ovlivňují jednání a prožívání lidí. Vyvolala však také řadu kritiky. Ta se týkala hlavně předpokladu, že seberealizace nastupuje až tehdy, jsou-li naplněny nižší potřeby. Z historie však známe mnoho případů, kdy umělci a vědci vyvíjeli tvůrčí činnost i v podmínkách, kdy neměli řádně uspokojeny základní potřeby, nemluvě o potřebě lásky, uznání a sounáležitosti. Plháková dále upozorňuje na reálnou možnost, že Maslow bral v úvahu hlavně mužské pohnutky, potřeby reprezentované ženami mohou být zcela odlišné⁴³. Často je také Maslowova teorie označována jako „lyrika“ a je mu vytýkáno, že ukázal cíle, ale cestu k nim jen naznačil⁴⁴.

Další kapitola je věnována osobnosti C. R. Rogerse a životním okolnostem, které ho formovaly a měly vliv na jeho studium a práci.

⁴⁰ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 140.

⁴¹ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 140.

⁴² MASLOW, A theory of human motivation [online] . DOI: 10.1037/h0054346

⁴³ PLHÁKOVÁ, *Dějiny psychologie*, s. 220.

⁴⁴ HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 168.

2.6.2 Carl Ransom Rogers

Carl Ransom Rogers se narodil 8. ledna 1902 jako čtvrté ze šesti dětí v Oak Park ve státě Illinois. Jeho rodina byla poměrně zámožná a rodiče velmi konzervativní, nábožensky založení lidé, kteří vyznávali spartánskou výchovu. Když bylo Carlovi 12 let, přestěhovala se rodina na farmu. Zde Carl objevoval přírodu, zejména si oblíbil motýly. Ve venkovské izolaci se hodně věnoval četbě knih o zemědělství, učil se chovat hospodářská zvířata. Později toto období Rogers sám vyhodnotil jako zásadní počátky získávání přístupu k vědeckým metodám při praktické činnosti ⁴⁵.

Odchodem na studia agronomie do Wisconsinu se mu v bakalářském studiu otevřely nové obzory, formovaly se jeho názory na náboženství, na život, na budoucnost. Někdy v této době v sobě mladý student překvapivě objevuje touhu stát se duchovním a přechází na studia dějin, absolvuje cestu do Číny na mezinárodní Světovou konferenci Federace křesťanských studentů, a to mu poskytlo novou interkulturní zkušenost, která v mladém studentu vzbudila touhu stát se nezávislým ⁴⁶.

Velmi záhy po maturitě se oženil s přítelkyní ze studií Helenou Elliotovou, která studovala užité umění. Měli dvě děti a manželství lze pokládat za šťastné. Přestěhovali se do New Yorku a zde se Rogers přihlásil na studium teologie, ale brzy pochopil, že hledat svobodu pro své myšlení musí jinde a přestoupil na pedagogickou fakultu, kde získal v roce 1931 doktorát z klinické a pedagogické psychologie. Od roku 1928 pracoval jako klinický psycholog s problematickou mládeží. Později začal přednášet na univerzitě v Ohio. Byl překvapen, jakou kontraverzi vyvolaly jeho názory v širším publiku. Postupně přednášel na univerzitách v Chicagu a Wisconsinu, zpracovával postupně svůj přístup zaměřený na klienta a výzkum psychoterapie. Postupně mu akademická půda připadala příliš svazující. Založil Centrum pro studium člověka v La Jolla, věnoval se rozvoji mezikulturní komunikace a úsilí o světový mír ⁴⁷.

C. R. Rogersovy bylo uděleno osm čestných doktorátů a byl zvolen prezidentem několika amerických psychologických společností. Získal mnoho ocenění, mezi nimi cenu Americké psychologické asociace, za výjimečný odborný přínos pro výzkum

⁴⁵ ROGERS, C. R. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. s. 25.

⁴⁶ NYKL, L. *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*, s. 21.

⁴⁷ ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, s. 19–22.

v oblasti psychoterapie a první cenu za odborný přínos. Z toho plyne, že Rogers byl velmi horlivým zastáncem vědeckého přístupu a svou teorii ověřoval po celý svůj život, ale přesto dokázal v práci se svými klienty zůstat obyčejným člověkem⁴⁸.

Na sklonku svého života se věnoval spiritualitě, orientální filozofii a politice. Zajímal se o zlepšení vzájemného vztahu a komunikace zneprátelených skupin lidí. Věřil, že lze aplikací jeho přístupu na velké skupiny, řešit mezinárodních konflikty, mírnit napjatou kulturní a etnickou atmosférou na mnohých místech planety. Proto v 70. letech hodně cestoval právě po Jižní Africe, Brazílii, Střední Americe a Sovětském svazu, kde přednášel pro velké skupiny posluchačů. Rogers celoživotně pomáhal lidem najít cestu k profesnímu a osobnímu rozvoji, aktivně se podílel na práci směřující k podpoře diplomatických řešení mezinárodních konfliktů, což přispělo k uchování míru a podpoře demokratizačních procesů v mnoha zemích⁴⁹. Jeho snaha v tomto směru byla tak významná, že byl v roce 1987 nominován na Nobelovu cenu míru. V témže roce zemřel⁵⁰. Následující kapitola pojednává o přístupu zaměřeném na člověka a jeho vývoji od samotného vzniku až po současnost.

⁴⁸ NYKL, L. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*, s. 25.

⁴⁹ KIRSCHENBAUM, H. The history of the person-centered approach. In: *Retrieved from the Asso*. 2011

⁵⁰ ROGERS, C. R. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, s. 14.

3 PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ČLOVĚKA A JEHO VÝVOJ

Cesta Carla Rogerse k myšlenkám, které vykrystalizovaly v „přístup zaměřený na člověka“, má své počátky velmi přirozeně v poradenské práci s klienty, až později bylo možné hledat jeho základy ve fenomenologii, existencialismu nebo myšlenkách východní filozofie.

Mezi lety 1940–1950 se Rogers věnoval nedirektivnímu poradenství a volí označení „klient“ na místo tehdy běžného „pacient“. Zdůraznil tak přechod od pozice objektu k pozici osoby, která je vnímána jako spolupracující se schopností sama se rozhodovat. Terapeut se snaží zachovávat neutrální postoj, pouze klienta povzbuzuje k formulaci svých pocitů, tak u klienta postupně dochází k aktuálnímu vhledu do sebe sama a své situace⁵¹.

V letech 1951–1960 je poprvé zmíněn termín *client – centered therapy* „na klienta zaměřená psychoterapie“, je to období, kdy teorie a výzkum dosáhly určitého stupně a bylo vytyčeno, že ve středu zájmu stojí vnitřní fenomenální svět klienta⁵². V té době se koncepce poprvé objevuje v Evropě pod názvem „reflexní psychoterapie“. Terapeut se do klienta pokouší vcítit a reflektuje jeho prožitky, a to vede k lepšímu sebepoznání, kdo jsem a o co usiluji. Terapeut v tomto období do vztahu ještě příliš nevstupuje – monologická terapie.

Do roku 1970 je „na klienta zaměřená terapie“ aplikována na širším okruhu osob. Od chronických schizofreniků přes skupiny vedoucích pracovníků až po prosté zájemce o osobnostní růst. Dochází k důkladnému empirickému zkoumání terapie. V centru pozornosti se ocitá klientovo prožívání, kdy terapeut naslouchá, nehodnotí, akceptuje plně klienta, u kterého dochází k prohlubování sebepoznání a uvědomění. Terapeut vstupuje do vztahu s klientem, pokouší se o to, aby terapie byla navázáním opravdového mezilidského vztahu – dialogová terapie. Toto období je označováno jako fáze zážitkové psychoterapie⁵³.

Další dekáda je ve znamení skupinové psychoterapie, kdy je využívána korekce skupinou a terapeut se stává spíše jakýmsi odborným moderátorem. Terapeut ve

⁵¹ VYMĚTAL, J., REZKOVÁ, V., JUNKOVÁ, V. *Rogerovský přístup k dospělým a dětem*, s. 29.

⁵² NYKL, *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*, s. 26.

⁵³ VYMĚTAL, REZKOVÁ, JUNKOVÁ, *Rogerovský přístup k dospělým a dětem*, s. 31.

skupině jedná autenticky, vysoce empaticky a působí široce akceptujícím způsobem. Na konci osmdesátých let se hlavní aktivita v rozvoji na člověka zaměřeného přístupu přenáší do Evropy, je patrná snaha o vytvoření univerzální psychoterapie postavené na rogersovských základech, a to často vedlo k ne zcela přesnému pochopení Rogersova přístupu⁵⁴.

Období od roku 1980 se označuje jako diferencovaně integrační. Je symbolizováno přesunem rozvoje směru do Evropy. Po smrti C. Rogerse je prosazována snaha o vytvoření obecného modelu psychoterapie s rogersovskými základy. Rogers byl přesvědčen, že pomocí jeho přístupu je možné uvolnit energii, která vede k osobnostní změně, že ho lze využít i v dalších oborech napříč lidskými činnostmi. Právě v tomto období jsou tyto tendence použít přístup například ve školství nebo managementu⁵⁵.

Přístup zaměřený na člověka se šířil a rozvíjel postupně, tak jak se formovala moderní poválečná společnost, všechny vývojové úseky rogersovské psychoterapie na sebe volně navazují a využívají výsledky a zkušenosti předcházejících období. V následujících kapitolách objasním základní pojmy Rogersovy teorie.

3.1.1 Akceptace

Akceptace neboli bezpodmínečné přijetí, účast, zájem, důvěra. Terapeut v danou chvíli pozitivně a bezvýhradně klienta přijímá a tím připravuje půdu pro jeho změnu a růst. Rogers v knize „Způsob bytí“ k tomuto uvádí:

„Lidé, kteří jsou akceptováni a oceňováni, záhy začínají mít větší zájem o vlastní já. Je-li lidem empaticky nasloucháno, umožní jim to mnohem spolehlivěji naslouchat toku vnitřních prožitků. Jakmile však člověk porozumí sám sobě a váží si sebe sama, stane se jeho já shodným s jeho prožíváním. Tak se tento člověk stane opravdovějším a autentičtějším“⁵⁶.

⁵⁴ VYMĚTAL, REZKOVÁ, JUNKOVÁ, *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, s. 31.

⁵⁵ NYKL, *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*, s. 23–28.

⁵⁶ ROGERS, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, s. 122.

Klient se v takovém prostředí může uvolněně poddat pocitům, které ho momentálně naplňují – rozpaky, strach, zlost, láska, odpor, a tak plně rozvinout svou aktualizací tendenci. Rogers atmosféru akceptace popisuje takto: „*Je to atmosféra, která vyjadřuje prosté „záleží mi na vás“ a nikoli, „záleží mi na vás, pokud se budete chovat tak a tak“* ⁵⁷.“ Vnímání klienta terapeutem má konstantně přijímající tendenci, bez ohledu na to, jak se klient aktuálně cítí a jak na sebe pohlíží ⁵⁸.

3.1.2 Empatie

Druhou rovinou vztahu terapeuta a klienta je empatie, porozumění, vcítění. Jde o velmi citlivé naslouchání, kdy terapeut otevřeně projevuje porozumění pocitům klienta a v některých případech dokáže objasnit osobní významy, které jsou uloženy pod úrovní klientova vědomí. Empatie je možná pouze za podmínek spojených s akceptací, protože bez akceptace není možné správně se vcítit do často skrytých pocitů druhého člověka. Terapeut, s ohledem na klienta a na zachování vztahu, klientovi sděluje toto porozumění, snaží se vnímat vnitřní svět a pocity toho druhého a zároveň je odlišovat od pocitů vlastních ⁵⁹. Empatické pochopení má kýžený účinek pouze v případě, že klient terapeutovi důvěřuje a nechá ho nahlédnout do svého vnitřního světa, bez pocitu ohrožení. Zde je důležitá zřejmost akceptace ze strany terapeuta v takové míře, aby to budilo v klientovi důvěru a neměl obavy, že budou jeho nejnaternější obsahy hodnoceny nebo dokonce použity proti němu ⁶⁰. Rogers k tomu uvádí:

„Prožívat stav empatie či být empatický znamená vnímat vnitřní referenční rámec druhého člověka s přesností, emocionálními složkami a významy, které k němu patří, jako bych byl oním člověkem, avšak aniž bych kdy ztratil onu dimenzi „jako by“ ⁶¹.“

⁵⁷ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, s. 303.

⁵⁸ NYKL, *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*, s. 36.

⁵⁹ NYKL, *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*, s. 36.

⁶⁰ NYKL, *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*, s. 35.

⁶¹ ROGERS, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, s. 144.

Z výše uvedeného je patrné, že vztah empatického pochopení závisí na snaze obou stran, tedy klienta i terapeuta, vztah samotný však vychází z osoby terapeuta.

3.1.3 Kongruence – opravdovost – ryzost

V rogersovské teorii jde o důležitý pojem. Kongruence je soulad mezi chováním jedince a jeho sebepojetím. Kongruence je shodou mezi prožíváním a „self“, jednoduše řečeno jde o to být autentický, opravdový, ryzí, jde o pojem komplexnějšího významu. Kongruence je třetí nejdůležitější postoj osoby (terapeuta), která je schopna nastartovat a vytvořit vztah vedoucí k psychickému růstu. Rogers mluví o kongruenci ve vztahu a pod tento pojem zahrnuje souhrn všech tří postojů. V každodenních vztazích je dosažení tohoto souladu velmi těžké. V přístupu zaměřeném na člověka se jedná o základní předpoklad vnímání, prožívání a citlivé komunikace. Kongruence, se projevuje v postoji terapeuta, který by, ve vztahu ke klientovi, měl být co nejvíce sám sebou⁶². Rogers to popisuje osobně takto:

„Čím více je terapeut ve vztahu ke klientovi sám sebou, nevypouští žádnou profesionální mlhu a nenasazuje osobní masku, tím je větší pravděpodobnost, že se bude klient proměňovat a růst konstruktivní způsobem... terapeut otevřeně prožívá pocity a postoje, které se v něm aktuálně vynořují... Existuje tedy úzká provázanost či kongruence mezi tím co je prožíváno na úrovni organismu, tím, co je obsahem aktuálního vědomí a tím, co je sdělováno klientovi⁶³.“

V každodenním životě ve vztazích často narážíme na hodnocení, obviňování, ignorování a nevážení si druhého, v takové chvíli není možné vytvářet konstruktivní vztah, takový stav označujeme za vztah inkongruentní. Za takových okolností není otevřenost možná, člověk se obává nepochopení, agrese, výsměchu. Je obecně známé, že i vývoj kojence je vážně narušen, pokud není přijímán svým okolím (zejména matkou), když na jeho podněty nepřichází adekvátní odpověď, když není empaticky vnímán, když není v kongruentním vztahu se svou matkou. Z toho je patrné, jakou

⁶² NYKL, *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*, s. 38.

⁶³ ROGERS, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, s. 121.

důležitou roli v běžném životě člověka vztahy zaujímají a jak důležitá je kongruence nejenom v terapeutickém přístupu, ale v životě jako takovém.

3.1.4 „Self“, aktualizační tendence

Klíčovým pojmem teorie Carla Rogerse je „self“, jako sebepojetí, vlastní obraz sebe sama, tedy to jak sám sebe vnímám, hodnotím a prožívám. „Self“ je pojem sám o sobě nečinný, je to pouze jedna možná forma vyjádření orgasmické tendence, která organismus udržuje a rozvíjí. Jde o obtížně pochopitelný konstrukt, který si lze představit jako výsledný soubor všech vjemů člověka o sobě a svém prožívání, vztahování se člověka k vjemům a objektům které ho obklopují. Jde o vyvíjející se proces momentální, vědomím dosažitelné zkušenosti. „Self“ je složením vnímání sama sebe, vnímání sebe ve vztahu k životu a jiným lidem a hodnot, které si s tím spojujeme. Sám Rogers vidí nalezení pravého „self“ jako nesnadné. Jde o to přestat se bát, přestat předstírat a neklamát sebe sama a snažit se uvědomit si své vnitřní prožitky⁶⁴.

Aktualizační tendence je vlastní každému organismu, jde o jakousi unikátní manifestaci každého individua, vrozenou schopnost člověka k pozitivnímu naplňování svých možností, je to proces ve smyslu růstu, který se neustále mění a vyvíjí, směřuje k autonomii, vzdaluje se od heteronomie a kontroly z vnějšího prostředí. Je to základní motivace ke všem činnostem člověka, napomáhá v růstu k rozvoji potenciálu⁶⁵. Rogers sám aktualizační tendenci popisuje takto:

„Jde o sílu, kterou můžeme pozorovat u veškerého organického a lidského života – roztahovat se, rozpínat se, stávat se nezávislým, rozvíjet se, zrát – o tendenci vyjadřovat a aktivovat veškeré schopnosti organismu do takové míry, až tato aktivace obohatí onen organismus, nebo lidské „já“⁶⁶.“

Z uvedeného je patrné, že organismus má bazální tendenci se při procházení zkušenostmi aktualizovat, zdokonalovat a udržovat. Na základě těchto skutečností lze

⁶⁴ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 127.

⁶⁵ NYKL, *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*, s. 113.

⁶⁶ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, s. 54.

definovat duševní zdraví jako takové pojetí „Já“, které umí vstřebat všechny smyslové a fyziologické prožitky organismu a je schopno „brát je za své“ (viz Příloha č. 3, Obrázek 1). Naopak duševní patologie vzniká popíráním zásadních smyslových a fyziologických prožitků. Toto se děje, když organismus vyhodnotí prožitky jako příliš ohrožující pro „Já“. Takovéto popírání vzniká na vědomé i nevědomé úrovni a způsobuje rozpor mezi vnímáním reálné existence organismu a sebepojetím. Tato dysbalance se projevuje v chování organismu, kdy nechce nebo nedokáže přijímat prožitky za vlastní (viz Příloha č. 3, Obrázek 1).

V další kapitole podrobuji jednotlivé psychologické přístupy srovnání.

4 SROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH PŘÍSTUPŮ

Humanistická psychologie se inspiruje existenciální filozofií a fenomenologií. Oba tyto filozofické směry stojí v pozadí pohledu na člověka a ovlivňují teorii i praktickou stránku všech humanistických směrů. Hlavním tématem je běžný člověk jako vědomý a aktivní tvůrce vlastní existence, hledající osobní životní naplnění. Na rozdíl od ostatních psychologických přístupů 20. století (zejména psychoanalýzy a behaviorismu), které se zaměřují na psychiku člověka ve chvíli, kdy vykazuje známky patologie, humanistická psychologie se věnuje osobnostnímu rozvoji a růstu člověka jinak zdravého. Ve srovnání s psychoanalýzou, která člověka vnímá jako změt' instinktů a intrapsychického konfliktu, humanistická psychologie pohlíží na člověka jako na neopakovatelnou tvořivou individualitu, která si klade za cíl seberealizaci a sebeaktualizaci. Humanistická psychologie je v opozici i vůči behaviorismu, který vidí člověka jako bytost vydanou napospas silám prostředí, na které reaguje naučenými vzory chování⁶⁷.

Je patrné, že evropští filozofové a američtí psychologové přemýšleli o velmi podobných problémech a dospěli k téměř shodným poznatkům. Z jednotlivých filozofických a psychologických vlivů se utvářel ucelený pohled na člověka.

Všechny humanistické psychologické přístupy jsou do jisté míry poznamenány dobou svého vzniku i osobními zkušenostmi svých tvůrců. Vznik Franklovy logoterapie bezpochyby ovlivnilo židovství a zejména jeho mezní zkušenosti z pobytů v koncentračních táborech za druhé světové války. Logoterapie intenzivně reflektuje sociální vztahy. Člověk je svobodný, ale neznamená to, že je na svém okolí absolutně nezávislý. Svoboda plyne z možnosti zaujmout k okolnímu světu vlastní vnitřní postoj. To základní oč v životě jde, je smysl, který je nutné hledat ve světě. Za základní lidskou potřebu považoval touhu a vůli po životním smyslu, ten lze spatřovat i v existenční potřebě každého člověka, být akceptován, žít v transparentním světě, ve světě pravých pocitů, kterým dokáže porozumět.

Maslow byl dozajista ovlivněn antisemitismem, kterému byl v USA jako školní dítě vystaven a komplikovaným vztahem ke své matce. Na rozdíl od Frankla se Maslow

⁶⁷ MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*, s. 219–220.

nesoustředil na životní smysl, ale zaměřil se na problematiku motivace a na vrchol své pyramidy potřeb postavil ideu seberealizace.

U samotného Rogerse je zase patrná zkušenost z mládí, kdy pocítil nutnost svobody přispívající k osobnímu rozvoji a potřebu naslouchat sám sobě, která vzešla z přísné výchovy v hluboce věřící rodině. Maslow i Rogers byli přesvědčeni, že svobodná volba nevzniká v prázdné mysli a že výchozí pro lidskou psychiku je touha po vlastním rozvoji, po seberealizaci. Rogers má s pojetím seberealizace, tak jak ho vidí Maslow mnoho společného, nicméně konkretizace konceptu sebeaktualizace se přeci jen různí. Rogers je jednoznačnější než Maslow, když tvrdí, že touha po sebeaktualizaci je člověku vrozená a v zásadě jde o samu definici lidství. Pokud člověk tuto touhu neprojevuje, pak jde o důsledek nevhodného působení okolí, které dočasně tuto touhu utlumilo ⁶⁸. Následující kapitola se věnuje rozvoji a aktuálnímu uplatnění přístupu zaměřeného na člověka u nás i ve světě.

⁶⁸ HOSKOVEC, NAKONEČNÝ, SEDLÁKOVÁ, *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*, s. 175–176.

5 UPLATNĚNÍ KONCEPCE C. R. ROGERSE V SOUČASNOSTI

Přístup zaměřený na člověka je v současnosti považován za historicky významnou a vlivnou školu, ale o aktuální použitelnosti se smýšlí spíše skepticky. Je totiž považován za směr, který ustrnul kdesi v 70. letech minulého století. Ve skutečnosti zažívá v posledních desetiletích jakési znovuzrození zejména v Evropě, Latinské Americe a Japonsku ⁶⁹.

Důležitým krokem k renesanci koncepce na člověka zaměřené terapie bylo založení světové asociace. Světová asociace pro na člověka zaměřenou zážitkovou psychoterapii a poradenství (World association for Person-Centred and Experiential Psychotherapy and Counseling, WAPCEPC) vznikla v roce 1997, jako orgán podporující prezentaci přístupu zaměřeného na člověka ve vědecké obci a pojitko mezi terapeuty a myšlenkovými směry, které se hlásí k odkazu C. R. Rogerse po celém světě. Tato asociace sdružuje terapeuty z více než 200 národních organizací a výcvikových institutů. Od roku 2009 je mezi nimi i Evropská síť pro na člověka zaměřenou a zážitkovou psychoterapii a poradenství, jejímž členem je i PCA institut se sídlem v Praze. Každé dva roky se, pod záštitou asociace, koná světová konference, na níž se scházejí současní zástupci z řad předních představitelů směrů vycházejících z rogeriánské tradice. Nejbližší světová konference proběhne 8.–12. července 2018 ve Vídni ⁷⁰.

V dnešní době je stále více vhodné hovořit o přístupu zaměřeném na člověka jako o „jednom národu o více kmenech“ než o jednotném přístupu. Vznikají rozmanité školy a přístupy, které se hlásí k odkazu C. R. Rogerse, souhrnně je lze nazvat jako „na člověka zaměřené a zážitkové psychoterapie“ (person-centred and experiential psychotherapy). Tento název prakticky avizuje rozdělení na dva směry, do kterých je možné všechny nově vznikající přístupy zařadit „na člověka zaměřené“ a „zážitkové“.

Zájem o výzkum a analýzu přístupu zaměřeného na člověka v období po roce 2000 rostl, svědčí o tom například i závěry metaanalýzy z roku 2008, kdy Robert Elliot a Beth Freire z University v Strathclyde shromáždili závěry 180 vědeckých studií, které zahrnovaly vzorek 14 000 lidí. Elliot a Freire sledovali úspěšnost terapie, tedy chování

⁶⁹ ŠIFFELOVÁ, D. Současný vývoj přístupu zaměřeného na člověka. In *Psychologie Pro Praxi*. 2012

⁷⁰ WAPCEPC. Home. In [cit. 04.04.2018]. Dostupné z: <http://pce2018.univie.ac.at/en/home/>

lidí před a po terapii. Došli k závěrům, že PCA terapie má pro klienty velký význam a klienti si zachovávají výhody příznivého účinku terapie i do budoucna, a to zejména v časovém rozpětí 0-1 rok po ukončení terapie. Tato stabilita přínosu po absolvování terapie je v souladu s PCA filozofií posílení sebeurčení a svědčí to o tom, že klienti pokračují ve svém rozvoji i po ukončení terapie ⁷¹.

Rogersovský přístup má široké uplatnění. Prvků PCA se využívá nejen v poradenství směřující ke školství, manželství a rodině, ale i ve výcviku lidí v oborech, kde je hlavním těžištěm zájmu práce s lidmi, jde o pomáhající profese, jako jsou sociální služby, zdravotnictví, ale i nejrůznější instituce, které chtějí řešit narušenou atmosféru v pracovních vztazích. I u nás jsou prvky přístupů zaměřených na člověka aktivně využívány v současné poradenské praxi. Toto dokládají rozhovory (viz Příloha č. 1 a Příloha č. 2) vedené se dvěma psychology, kteří v rámci svého studia a dalšího vzdělávání absolvovali výcvik PCA. Z rozhovorů vyplývá, že v poradenské praxi využívají spíše eklektického přístupu, tedy mísí, s ohledem na klienta, různé psychoterapeutické přístupy. Jednoznačně využívají možnost být ve vztahu s klientem otevřený a sám sebou, nic nepředstírat a v průběhu terapie dovést klienta do stavu, kdy je schopen sám nalézt řešení a aktivovat svůj potenciál směrem ke spokojenějšímu a šťastnějšímu životu.

⁷¹ ELLIOTT, R., FREIRE, B. Person-Centred/experiential therapies are highly effective: Summary of the 2008 meta-analysis. In: *Person-Centred Quarterly*. 2008, roč. 45

ZÁVĚR

Záměrem práce bylo teoreticky zmapovat vývoj originální koncepce C. R. Rogerse. V první části práce jsem se zaměřila na historické a filozofické kořeny vzniku humanistické psychologie a následně na vznik přístupu zaměřeného na člověka. Filozofická východiska bezpochyby tvoří součást základu psychologie, a tedy i všech psychologických směrů. Zmiňuji především významné filozofy, jejichž myšlenky a díla zásadně ovlivnily vznik existenciální a humanistické psychologie. Zakladatelé obou psychologických směrů se inspirovali především dílem filozofů Sörena A. Kierkegaarda, Jeana P. Sartra a Martina Heideggera. V druhé části práce se věnuji psychologickým směrům a metodám, které přispěly ke vzniku koncepce Carla R. Rogerse. Pominout nelze Sigmunda Freuda, jehož psychoanalýza nesmazatelně ovlivnila pohled na psychologii 20. století. Watsonův raný behaviorismus nově vymezuje předmět psychologie a zaměřuje se velmi úzce na studium chování. Zdůvodňuji postavení Daseinsanalýzy jako přechod k humanistické psychologii, kdy člověk je již chápán v jednotě se svým bytím. S K. Goldsteinem se objevuje termín sebeaktualizace, který se později stává velmi důležitým pro vznik a rozvoj humanistické psychologie. Blíže pojednávám o logoterapii Viktora E. Frankla a motivační teorii potřeb Abrahama H. Maslowa, obě tyto teorie zaujímají v psychoterapii významné postavení a byly základem pro formování koncepce C. R. Rogerse.

Ve své době byl Rogers originální svým přístupem k člověku jako bytosti, kterou nelze redukovat na pouhý objekt s určitými funkcemi a projevy chování. Původním záměrem nebylo vytvoření nového terapeutického směru, usiloval o nastavení opravdového lidsky vřelého přístupu ke klientovi. Později postupně zjišťoval, jak zásadní a blahodárný vliv na navození tendence k osobnímu růstu má zdánlivě samozřejmé, totiž akceptace, empatie a autenticita na straně terapeuta. Postupné zrání Rogersových postojů je patrné i z vývoje názvu samotného přístupu, kdy sám autor v polovině 70. let začíná nahrazovat v názvu přístupu slovo „klient“ slovem „člověk“. Tato změna patrně souvisela s postupným zjištěním, jak široké jsou aplikační možnosti přístupu, že ho lze využívat nejen v poradenství a psychoterapii, ale že funguje i v oblasti meziosobních vztahů. Cílem práce bylo najít odpovědi na otázky podstaty základních principů teorie Carla R. Rogerse. Došla jsem k závěru, že podstatou základních principů přístupu zaměřeného na člověka je vztahová povaha lidské bytosti.

Tato skutečnost se odráží zejména v netradiční pozici terapeuta, který pracuje s prvky přístupu zaměřeného na člověka a je tak nucen pracovat i sám na sobě, na svých postojích a hodnotách, na svém způsobu bytí. Jedině tak dokáže být ve vztahu s klientem v takové míře, aby mu účinně pomohl nalézat cesty k osobnímu sebezdokonalení, a k tomu jak se stát plně fungujícím člověkem. V tomto ohledu je důležitá i širší funkce meziosobních vztahů. Úroveň a kvalita vztahů, které navazujeme se svým okolím, mají zásadní vliv na sebehodnocení a sebeúctu každého jedince a tím i na kvalitu života. Zejména v dnešní době individualismu, sociálních sítí a mediálních ataků je důležitost realizace opravdových vztahů s okolím více než aktuální. Dalším základním principem a nepřehlédnutelným faktem v Rogersově přístupu je velká míra optimismu a víra v člověka, v tomto ohledu je myslím přístup C. R. Rogerse stále výzvou i poselstvím. Tato práce poskytuje jakýsi pomyslný odrazový můstek pro podrobnější studium a je možné ji chápat jako začátek a východisko pro další teoretická zpracování, či hlubší analýzu daného tématu.

6 SEZNAM LITERATURY

1. BOSS, Medard. Dreaming and the Dreamed in the Daseinsanalytical Way of Seeing. In: *Soundings*. 1977, s. 235-263. ISSN 0038-1861.
2. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2008. ISBN 8073675056.
3. ELLIOTT, Robert, FREIRE, Beth. Person-Centred/experiential therapies are highly effective: Summary of the 2008 meta-analysis. In: *Person-Centred Quarterly*. 2008, roč. 45, s. 1-3.
4. FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 8072950851.
5. HOSKOVEC, Jiří, NAKONEČNÝ, Milan, SEDLÁKOVÁ, Miluše. *Psychologie XX. století: některé významné směry a školy*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 8024603004.
6. KIRSCHENBAUM, Howard. The history of the person-centered approach. In: *Retrieved from the Asso*. 2011
7. MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. In: *Psychological Review* [online]. 1943, roč. 50, č. 4, s. 370-396. ISSN 0033295X. DOI: 10.1037/h0054346
8. MASLOW, Abraham H. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
9. MASTROBERTI, Susanna., RUPPERT, M. K. *Stručné dějiny filozofie: od antiky k přítomnosti*. Praha: Knižní klub, 2000. ISBN 8024203820.
10. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 9788024613123.
11. NAKONEČNÝ, Milan. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. ISBN 8085937239.
12. NYKL, Ladislav. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024740553.
13. NYKL, Ladislav. *Pozvání do Rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 8086598691.
14. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 9788024708713.
15. PLHÁKOVÁ, Alena. *Přehled dějin psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého,

2000. ISBN 8024401614.
16. ROGERS, Carl R. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026207962.
 17. ROGERS, Carl R. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026205975.
 18. STÖRIG, Hans J. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1996. ISBN 9788071131755.
 19. ŠIFFELOVÁ, Daniela. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024729381.
 20. ŠIFFELOVÁ, Daniela. Současný vývoj přístupu zaměřeného na člověka. In: *Psychologie Pro Praxi*. 2012. ISSN 1803-8670.
 21. VYMĚTAL, Jan, REZKOVÁ, Vlasta, JUNKOVÁ, Vendula. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál, 2001. ISBN 807178561X.
 22. WAPCEPC. Home. In: [cit. 04.04.2018]. Dostupné na internetové adrese: <http://pce2018.univie.ac.at/en/home/>

SUMMARY

The main topic of the bachelor thesis is the protagonist of humanistic psychology, Carl Ransom Rogers, and presentation of his human approach. In the first part of the thesis a brief analysis of two philosophical directions of the 20th century was made, existentialism and phenomenology. Next, philosophers are briefly mentioned, who are important representatives of both directions. This analysis is an assumption for realizing which ideas of particular philosophers have laid the foundations of psychological conceptions.

The next part deals with the theoretical and methodological roots of the concept focused on human. The foundations of the most popular psychological directions of the 20th century, psychoanalysis, behaviourism and daseinsanalysis, are described in it. It also includes the holistic theory of Kurt Goldstein, as the author of the concept self-actualization and a prominent supporter of a holistic approach to a man.

The following chapter is focused on humanistic psychology. Important protagonists of this direction, A. H. Maslow and V. E. Frankl, are introduced here with their theories. The thesis proceeds to the humanistic psychology and personality of C. R. Rogers. Next part describes the human approach and its development. The work continues by comparing the mentioned psychological approaches. Applying the concept of C. R. Rogers is currently an important chapter in terms assessing the perspective of a person-centered approach to the future. In conclusion, the process of developing the original concept of C. R. Rogers and the contribution are summarized. The thesis is the beginning and the bases for further possible theoretical elaboration or deeper analysis of the topic.

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 rozhovor s Mgr. Radkem Benýškem

Příloha č. 2 rozhovor s PaedDr. Vladimírem Šikem, Ph.D.

Příloha č. 3 fotografie C. R. Rogerse a znázornění patologické a dobře přizpůsobené osobnosti

Příloha č. 4 fotografie A. H. Maslowa a pyramida lidských potřeb

Příloha č. 5 fotografie V. E. Frankla

8 PŘÍLOHY

8.1 Příloha č. 1

Mgr. Radek Benýšek je psycholog, zabývá se partnerským a rodinným poradenstvím v Centru psychologicko – sociálního poradenství Středočeského kraje se sídlem v Rakovníku.

Rozhovor z 14. 3. 2018 ¹:

Kde jste studoval a získal odborné vzdělání?

Studoval jsem na Masarykově Univerzitě v Brně, filosofickou fakultu, promoval jsem v roce 1998.

Vedete nějakou psychoterapeutickou praxi?

Soukromou praxi nemám, ale pracuji v Centru psychologicko – sociálního poradenství Středočeského kraje.

Kdo vás v psychoterapeutické oblasti nejvíce ovlivnil nebo inspiroval?

Postupně Freud, Jung, Ericsson (hypnoterapeut), Rogers, Pearls (ten ale spíše zprostředkovaně, přímo od něho jsem nic obsáhlejšího nečetl). Pro mne nečekaně jsem ale nejvíce styčných bodů se svou vlastní poradenskou prací našel v knize E. Fromma „Umění naslouchat“ - zatímco předtím jsem považoval Fromma za spíše filosofujícího teoretika (byť leckdy takto zajímavého) nežli praktika.

Dá se říci, z jaké terapeutické školy při své praxi vycházíte?

Úplně se to říci nedá, jak jsem se profesně vyvíjel, tak se to postupně měnilo: nejdříve psychoanalýza (při vstupu na VŠ), pak jungovská analytická psychoterapie (během VŠ a začátek profesní praxe), pak rogersovský přístup (začátek až cca první polovina profesní praxe), systemická terapie (koketování i s ní na začátku profesní praxe), gestalt (postupně nahrazoval rogersovský přístup). Nyní (cca druhou polovinu své profesní kariéry) se k žádné škole vědomě ani výslovně nehlásím.

¹ Před rozhovorem proběhla emailová komunikace, kde jsem předem upřesnila téma rozhovoru uvedla některé otázky. Vlastní rozhovor proběhl 14. 3. 2018.

Kde jste se blíže seznámil s přístupem zaměřeným na člověka C. R. Rogerse?

Úplně nejdříve při přípravě na přijímací zkoušku na VŠ, pak na VŠ, z knih, zejména mne oslovila kniha „Způsob bytí“ a nakonec při výcviku v tomto přístupu.

Používáte ve své praxi rogersovskou terapii, nebo její prvky?

Do jisté míry – myslím, že jsem maximálně kongruentní, do značné míry akceptující, ale nepříliš empatický (ve srovnání s tím, jak byla s touto schopností jako s až nedotknutelnou mantrou při výcviku zacházeno).

V čem vidíte největší přednosti rogersovského přístupu, v čem vám nejvíce vyhovuje?

V tom, že nemusím jako profesionál svým klientům lhát, mohu být při práci sám sebou a hrát s otevřenými kartami, a nemusím si nasazovat žádné profesionální masky a hrát s nimi spojené role. Právě to – nemuset klientům lhát, bylo hlavním důvodem, proč jsem si před lety vybral raději výcvik rogersovský, a nikoli systematický, který mi také imponoval – svou chytrostí, invenčností, neotřelostí a zjevnou efektivitou, ale vadily mi na něm manipulativní techniky typu až kouzelnických triků, sice zábavné i účinné, ale dle mého názoru vůči klientovi nečestné.

Jak byste popsal styl své psychologické práce?

Myslím, že nejbliže to má asi k tomu, co se nazývá gestalt terapie, ale na žádném učebnicovém teoretickém základě to vědomě nestavím.

Co je z vašeho pohledu na práci psychologa nejtěžší?

Zvládat to množství starostí druhých a jejich negativních emocí, což myslím zvládám velmi dobře. Má práce je pestrá, klienti chodí s různými problémy (pokud by chodili kupříkladu jen alkoholici, bylo by to určitě těžší). Jsem člověk spíše optimistický a orientovaný na řešení problému, takže nikdy neskončím s tím, že se nedá nic dělat (například jsem nikdy nikomu neřekl, že to musí vydržet, jak jsem zažil u některých kolegů), a vždy mne aspoň něco málo napadne (u mne lidé nepropláčou zoufale celé sezení, ale nejpozději od poloviny se musejí zapojit do hledání řešení).

S jakými problémy se u svých klientů nejčastěji setkáváte, s čím za vámi nejčastěji přichází?

Pracuji v poradně, která se specializuje na partnerské (manželské) a rodinné problémy, takže nejčastěji chodí lidé právě kvůli nim.

Smí vlastně psycholog klientovi radit?

Znám ty teoretické poučky, že psycholog nemá klientovi radit nikdy, ale mně to připadá pokrytecké i nerealistické. Když vidím něco pro klienta potencionálně přínosného, co on zatím ne, připadá mi poctivější mu to rovnou sdělit formou rady či doporučení (což je jen elegantnější výraz pro totéž).

Existuje prevence duševního zdraví, a jak by měla podle vás vypadat?

Já jsem v této věci poněkud kontroverzní, a nejsem příznivcem prevence. Podle mne je duševně zdravější umět problémy řešit, když se objeví, a ne umět se jim vyhýbat, aby se vůbec neobjevily. Jelikož to druhé je jen iluzorní – vždycky se nějaké problémy objeví, a kdo by se uměl jen jim vyhýbat, řešit je umět nebude (a dříve či později se nějakým nevyhne – to je jisté).

Co má podle vás největší vliv na úspěšnost průběhu poradenských rozhovorů?

Určitě aktuální forma psychologa, jeho základní životní nastavení i specifické dovednosti. Ale hlavněji duševní stav klienta – nakolik je schopen vědomé sebereflexe svého počinání a toho, co se s ním děje, nakolik si umí přiznat chybu, nakolik věří, že chybu může napravit, a kolik má odvahy a vůle tak aktivně učinit.

Myslíte si, že je koncepce C. R. Rogerse stále aktuální?

Rogers se přirozeně vyvíjel, ze začátku 50. let 20. století je v mnohém jiný člověk (jako teoretik i jako praktik), nežli Rogers z poloviny 80. let 20. století. To, s čím tehdy novátorsky přišel ve 40. a 50. letech 20. století, a s čím je dodnes hlavně spojován, bylo dobově tehdy aktuálnější nežli dnes. Tehdy to byla reakce na stav psychoterapie v USA, kde vládla hlavně psychoanalýza a začínala se prosazovat behaviorální terapie, a protagonisté obou těchto směrů vnímali (byť psychoanalytici jinak než behavioristé) své klienty/pacienty často jako pouhé objekty, diagnózy a čísla, a ne jako lidské bytosti. Dnes jsou nedirektivní přístup, akceptace, kongruence

a empatie považovány za samozřejmost – a možná někdy preferovány a adorovány až příliš i na úkor účinnosti práce. Rogersovy postupy jsou dnes považovány za elementární základ psychoterapie – nutný, ale přeci jen pouhý základ, na němž je nejen možné, ale i žádoucí či dokonce nutné stavět něco dalšího (což ale ostatně dělal v průběhu let i Rogers sám). Na druhé straně ale ve chvílích, kdy si nejsme svou prací dost jisti, je dobré vrátit se k základům, a pořádně se podívat, kde a proč stojí, a přesvědčit se, zda dobře drží a podle mne ty rogersovské zatím drží spolehlivě.

Setkal jste se v poslední době v rámci psychoterapie s nějakými novými moderními přístupy, které vás zaujaly?

Spíše ne, ale někdy něco zajímavého (co se jim osvědčilo) přejmu od svých klientů. Myslím, že ve věcech duševna se lidé za poslední tisíce let evolučně mnoho nezměnili, a postupy a techniky, které fungovaly ve starověku či ve středověku, se dají efektivně použít i dnes, jen je třeba nově je pojmenovat a zařadit do současných souvislostí, aby byly srozumitelné pro moderního člověka. Mění se ale jen kulisy a kostýmy, zatímco hlavní i vedlejší role a zápletky zůstávají stejné. a to, co o lidské duši objevili Aristoteles či Buddha, platí stále, a není to v zásadě hloupější či primitivnější nežli to, co objevili Freud, Skinner či systematici. Přičemž třeba to, čemu říkali ve starověku posedlost démony, my říkáme psychóza, aniž bychom chápali podstatu těchto jevů nějak významně jasněji. Umění něco přejmenovat není totéž jako umění to pochopit. Dnešním úkolem psychoterapeutů, hodných toho jména, by nemělo být dávat nové a nové názvy týmž jevům, které jsou tu s námi již tisíce let, ale spíše znovuobjevit i pro dnešního člověka to, co se v minulosti osvědčilo, a umělo mírnit utrpení (které je vždy duševním a subjektivním jevem par excellence – bez ohledu na objektivní podstatu a rozsah tělesných zranění), dodávat útěchu a činit lidi šťastnými spokojenými. a znovuobjevovat je to třeba buď proto, že to mezitím bylo zapomenuto či z těch či oněch ideologických důvodů odmítáno (třeba leckteré psychosomatické souvislosti), anebo to bylo příliš spjato s konkrétní ideologií, dnes již většinou nepřijímanou (funkčnost magie, síla zaříkávání, efektivita exorcismu, moc modlitby, umění meditace atd.).

Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil do další práce.

8.2 Příloha č. 2

PaedDr. Vladimír Šik, Ph.D. vede soukromé poradenské centrum Futurum v Ústí nad Labem, které se zaměřuje na poradenství, mediaci, profesní a osobnostní rozvoj, komplexní podporu rodiny a náhradní rodinné péče, supervizi, rozvoj sociálních dovedností, sebepoznání, obecně na rozšiřování lidského potenciálu.

Rozhovor proběhl 18. 3. 2018 ²:

Kde jste studoval a získal odborné vzdělání?

FFUK Praha, v oblasti psychoterapie výcvik SUR – s J. Skálou, výcvik – Hypnotická a nehypnotická terapie M. Ericksona a výcvik Edukativní terapie – Adleriánský přístup a nějaké krátkodobější výcviky.

Vedete nějakou psychoterapeutickou praxi?

Vedu privátní poradnu, pracuji s pěstounskými rodinami a zabývám se i supervizemi a koučingem.

Kdo vás v psychoterapeutické oblasti nejvíce ovlivnil nebo inspiroval?

Asi nejvíce Irvin D. Yalom a E. Berne, z našich J. Skála a Z. Vybíral

Dá se říci, z jaké terapeutické školy při své praxi vycházíte?

Primárně vycházím z psychodynamického přístupu SUR a také hodně z Existenciálního přístupu a Transakční analýzy. Ve výsledku hodně razím eklektický přístup, vybrat co je pro klienta vhodné ze všeho co mám pocit, že znám.

Kde jste se blíže seznámil s přístupem zaměřeným na člověka C. R. Rogerse?

Kromě VŠ studia, tak hlavně ve výcvicích, které byly zaměřeny na supervizi a koučování.

² Před rozhovorem proběhla emailová komunikace, kde jsem předem upřesnila téma rozhovoru uvedla některé otázky. Vlastní rozhovor proběhl 18. 3. 2018.

Používáte ve své praxi rogersovskou terapii, nebo její prvky?

Ano, ale jak jsem uvedl, spíše v supervizi a koučování (což dnes prakticky v individuální práci splývá)

V čem vidíte největší přednosti rogersovského přístupu, v čem vám nejvíce vyhovuje?

Je zaměřený na rozvoj lidského potenciálu klienta, jeho seberealizaci a sebenaplnění, jeho silné stránky. A také se mi líbí, že kongruentní člověk ve své celistvosti začíná být více nezávislý na dnes hodně výrazných tlacích a manipulativních metodách společnosti a médií.

Jak byste popsal styl své psychologické práce?

Jako rovnoprávnou spolupráci s klientem, směřující k zbavení se jeho potíží, podpoře a rozvoji jeho potenciálu, podpoře jeho silných stránek, hledání životní spokojenosti a štěstí.

Co je z vašeho pohledu na práci psychologa nejtěžší?

Pro mne těžká otázka, práce mě naplňuje a baví, vznikající problémy беру jako součást cesty k nějakému řešení. To je moje formování přístupem I. Yaloma a existenciálním přístupem. Ale mám-li odpovědět, tak se to u mě týká dvou věcí a to je práce s rozhádanými rodiči s dětmi v porozvodové péči, nejtěžší je - "vybalancovat to" tak, aby bylo nejslabšímu článku v systému - tedy dítěti co nejméně ublíženo. Druhé těžké je někdy rychle přepnout mezi klienty a plně se na ně naladit a pak mít dobře zvládnuté přechodové rituály ven z terapie do soukromí.

S jakými problémy se u svých klientů nejčastěji setkáváte, s čím za vámi nejčastěji přichází?

Nejčastěji jde o porozchodovou péči o nezletilé děti, partnerské problémy, problémy s výchovou dětí a práce s těžkými předchozími traumaty v životě. Také sexuální zneužívání v rodině a v tom pozitivním roste také poptávka po koučování a rozvoji osobního potenciálu.

Smí vlastně psycholog klientovi radit?

V souladu s názorem Zbyňka Vybírala se domnívám, že v odůvodněných případech to do repertoáru metod práce patří a nevnímám to jako chybu.

Existuje prevence duševního zdraví, a jak by měla podle vás vypadat?

Určitě, jen v pár bodech. Vlastní supervize, dobré rodinné zázemí a sociální vztahy, naplňující práce – vnímání její smysluplnosti a takové to Seligmanovské „flow“, další celoživotní vzdělávání, nějaký fyzický pohyb, dostatek odpočinku a mít vlastní život srovnaný.

Co má podle vás největší vliv na úspěšnost průběhu poradenských rozhovorů?

Dobře vytvořený terapeutický vztah, atmosféra bezpečí a důvěry pro klienta, jasné hranice a také jasně vymezený kontrakt na čem pracujeme a co klient chce, to se může někdy měnit.

Myslíte si, že je koncepce C. R. Rogerse stále aktuální?

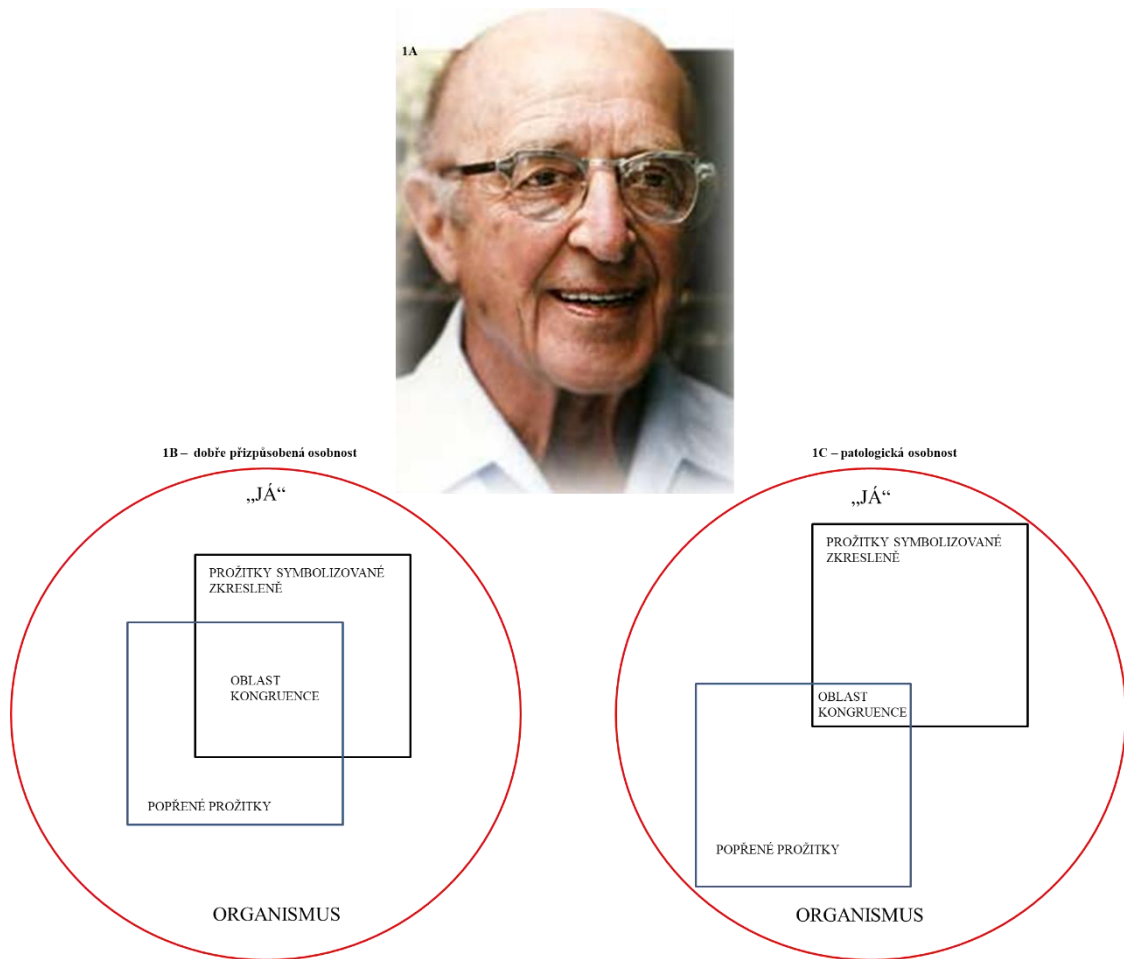
Určitě ano, přijde mi jako určitá obecná rovina rozvoje osobnosti každého člověka. A i když se pro některé problémy (z mého pohledu) více hodí třeba KBT nebo TA, tak se obecné principy zůstávají stejné.

Setkal jste se v poslední době v rámci psychoterapie s nějakými novými moderními přístupy, které vás zaujaly?

Moderní přístupy? Jsme v době postinformační, nevím, co tam radit. Snažím se být v obraze, studovat si nové věci, nadělovat si nové techniky a setkání s různými odborníky a implementovat si je do své práce v již zmíněném eklektickém modelu.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně sil do další práce.

8.3 Příloha č. 3

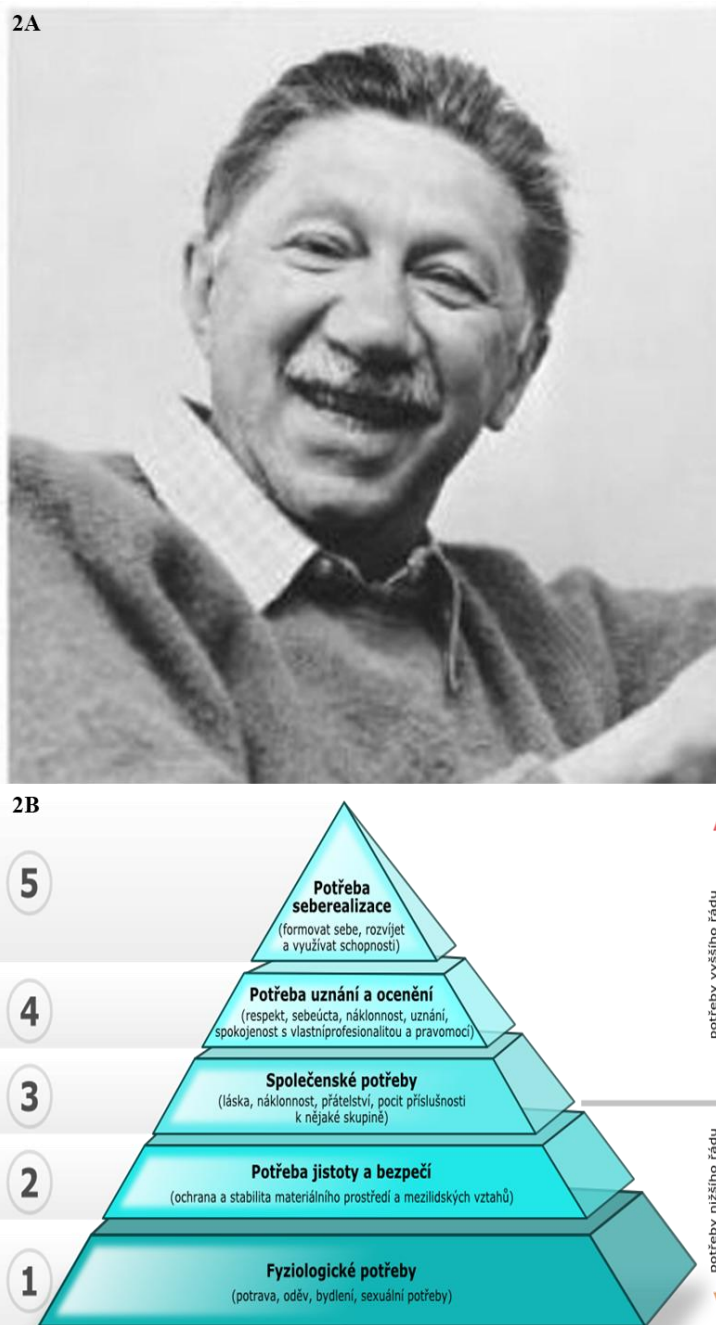


Obrázek 1 – 1A Fotografie C. R. Rogerse, dostupné z 1url.cz/zt6We;
1B Znárodnění patologické osobnosti, upraveno podle Drapeli ³;
1C Znárodnění dobře přizpůsobené osobnosti upraveno podle Drapeli ⁴;

³ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 128.

⁴ DRAPELA, *Přehled teorií osobnosti*, s. 128.

8.4 Příloha č. 4



Obrázek 2 – 2A Fotografie A. H. Maslowa, dostupné z: 1url.cz/gt6Wu
2B Pyramida lidských potřeb od A. H. Maslowa, dostupné z: 1url.cz/wt6W1

8.5 Příloha č. 5



Obrázek 3 – Fotografie V. E. Frankla, dostupné z: 1url.cz/UtYrE