

Humanistická psychoterapie
Carl R. Rogers
přístup zaměřený na člověka
(Person Centered Approach - PCA)

Ing. Bc. Dagmar Sližová
MUDr. Jan Kubánek

Definice - podle Doc. PhDr. Jana Vymětala:

Rogersovský psychoterapeutický přístup znamená, že terapeut dosahuje konstruktivních změn v osobnosti a v projevu klienta tím, že jej bez výhrad a vstřícně *akceptuje*, projevuje se vůči němu vysoce *empaticky a autenticky*. Touto vztahovou nabídkou vytváří psychoterapeutický prostor, který podporuje *osobnostní růst* a umožňuje překonání klientových *inkongruencí*, což se děje díky pravdivějšímu porozumění sobě a subjektivně významným vztahům. Rogersovská psychoterapie je proto psychoterapií dialogickou a vztahovou.

Vymětal, J., *Rogersovská psychoterapie*. Brno, 1996, s. 9

Pár slov o zakladateli:

- Narozen 8.1.1902 v Oak Parku (Chicago-předměstí)
- 4. ze šesti dětí
- Fundamentalistická protestanská rodina – askeze, potlačení emocí, hodnota=práce
- Od 12 let bydlí s rodinou na farmě – samotářský život, práce, nejsou blízké vztahy
- Po SŠ studium zemědělství (Wisconsin), pak teologie
- Po 2 letech přestoupil na Pedagogickou fakultu univerzity v Kolumbii – doktorát z psychologie (1931)
- Od r.1940 profesor psychologie na univerzitě v Ohio, později v Chicagu i Wisconsinu
- V r. 1964 zakládá Centrum pro studium člověka v La Jolla
- Zemřel v r.1987
- Celý aktivní život usiloval o zlepšení komunikace a vztahu mezi znepřátelenými skupinami lidí - v r. 1987 byl navržen na Nobelovu cenu za mír



Základní myšlenky

- **aktualizační tendence**
 - **vrozená schopnost člověka k pozitivnímu naplňování svých možností, jinak řečeno schopnost osobního růstu**
(bramborový klíček)
 - Život ve vztazích, rozhodování ve vztahových souvislostech
 - Zodpovědnost za sebe a spoluzodpovědnost za svět



Lilek brambor, též brambor obecný či brambor hlíznatý (*Solanum tuberosum*)

- Vztahy ovlivňují naše sebepojetí a sebepřijetí
- Kořeny jsou v raném dětství – jak sebe vnímáme
- Pro pohodu je třeba sebeúcta (stabilní, vřelé, akceptující prostředí, nekonfliktní vztah rodičů)



Kongruence

Shoda sebepojetí, vnitřních potřeb a zkušeností zvenku

Terapie inkongruence

Proměna sebepojetí na základě významných podnětů a zkušeností v životě – není-li čl. schopen přijetí

- Popření
- Racionalizace
- **Inkongruence = vnitřní rozpor, vzniká u čl. při setkání se skutečností, kt. je významná, ale není přijatelná – déletrvající IG – úzkosti, deprese, pocity viny, psychosomatic. potíže atd.**

L. Timulák



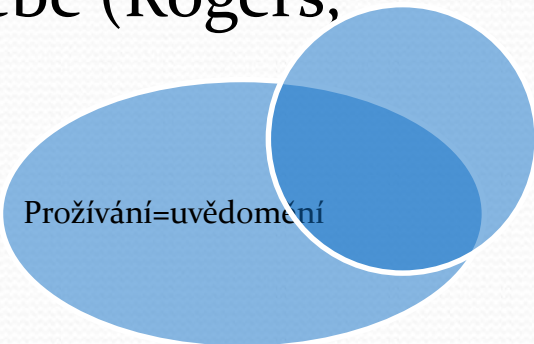
Teorie psychopatologie dle Rogerse

- **Potřeba přijetí druhými** se stává důležitější než vnitřní organismický hodnotící proces.
- A tak chce dítě vnímat samo sebe způsobem, který mu zabezpečí přijetí a lásku a tím i sebepřijetí a sebeúctu.
- Potřeba přijetí tak vytváří podmínky ocenění, které filtrují sebevnímání a sebeprožívání dítěte.
- Vzniká inkongruence, při které **v uvědomění není zážitek jako celek**, ale je buď zkreslený nebo popřeny tak, aby **vyhovoval podmínkám ocenění**.
- Inkongruence mezi uvědoměním a prožíváním potom vede i k inkongruenci v chování.
- Inkongruence je potom prožívána jako hrozba (úzkost), ale děje se to bez přesného uvědomění, takže není porozumění této situaci.
- Prožívání je širší pojem.



Teorie změny dle Rogerse I

- Působení terapeutických podmínek vede k tomu, že si klient postupně **uvědomuje aspekty prožívání, které před tím byly ve vědomí zkreslené nebo popřené**, tj. dovolí si přesněji symbolizovat to, co prožívá na organismické úrovni (Rogers, 1959).
- Přijímání terapeutem vede také k většímu **sebepřijetí** na straně klienta a klient tím stále víc a víc prožívá jako centrum hodnocení svých zážitků sám sebe (Rogers, 1959).



Prožívání=uvědomění

Teorie změny dle Rogerse II

- Proces změny klienta zachytil Rogers (1958) v 7 kontinuálních stádiích procesu terapie , které se později staly i východiskem při výzkumu psychoterapie pod jeho vedením.
- Výsledkem je osobnostní změna, která má i následující kontury:
- *„Klient je kongruentnější, víc otevřený zážitkům, méně defenzivní, realističtější, objektivnější ve svých percepcích...efektivnější při řešení problémů...je zredukována jeho vulnerabilita vůči ohrožení...jeho percepce ideálního self je realističtější a dosažitelnější...je zredukována tenze všech typů...klient má ve větší míře pozitivní sebepřijímání...vnímá centrum hodnocení a centrum volby jako existující v něm samém...vnímá druhé více reálněji a přesněji...jeho chování je druhými vnímáno jako socializovanější a zralejší...jeho chování je kreativnější, více jedinečně adaptivní...(Rogers, 1959, s.218-219).“*

Terapeutický vztah

- Empatie
- Akceptace
- Autentičnost, kongruence



- Transcendentální
fenomén

Psychoterapeutický proces

- 1) Vytvoření pohledu na sebe a svět X neuvědomování si toho – rigidita
- 2) Vlastní názory považuje za fakta-věcný popis vnějších témat – inkongruence, úzkostnost, zranitelnost
- 3) Uvolnění vlivem přijetí – neaktuální pocity a prožitky hl. z minulosti, připouští možnost změny
- 4) Sdělování i přítomných pocitů, i ve vztahu k terapeutovi – zodpovědnost za sebe, uvědomění konfliktu s dřívějším prožíváním
- 5) Otevřenost, sdělování pocitů, touha být sám sebou – hledání
- 6) Zásadní změny v prožívání – plně a přítomně – bolestné – ventilace pláče, vzteku ad.
- 7) Plně fungující osoba-cíl terapie, tzn. svobodný člověk s tendencí stálého osobního růstu, kt. si plně uvědomuje své pocity, potřeby, své chování vědomě řídí a naplňuje své pozitivní možnosti v souladu s ostatními

Základní nástroje

- **Rozhovor a terapeutický vztah**
- Komunikace verbální a neverbální v souladu s podm. vztahu (empatie, akceptace, autentičnost)
- Aktivní naslouchání
- Empatické poznámky
- Zrcadlení
- Prafrázování
- Reflexe
- ...

Využití

- Psychoterapie (sebepojetí, sebedřijetí), nedirektivní terapie hrou u dětí (Axlineová, Rezková)
- Poradenství, sociální práce
- Pedagogika
- Pracovní vztahy
- Mediace skupin

Literatura

- Rogers, C., *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998
- Kratochvíl, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006
- Vymětal, J. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996
- Tolan, J. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2006



Děkuji za pozornost