

APLIKÁCIE PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA ČLOVEKA (PCA)

Samuel LICHVÁR

Pravoslávna bohoslovecká fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, Prešov,
Slovenská republika

PCA PRÍSTUP

Prístup zameraný na človeka (Person-Centred Approach, skrátene "PCA") je psychoterapeutickým prístupom, ktorý patrí medzi humanistickej smery v psychoterapii. Tieto psychoterapeutické smery sú súčasťou všeobecnejšej kategórie humanistickej psychológie. Vznik humanistickej psychoterapie je spájaný s osobou Carla Rogersa. On sám považuje svoju reč na pôde Minnesotskej univerzity, s názvom *"Novšie poňatie psychoterapie"*, za deň, kedy vznikla terapia zameraná na klienta. Kriticky hovoril o určitých psychoterapeutických metódach, ktoré sa vtedy používali (napr. interpretácia, presviedčanie). [1]

Môžeme povedať, že Carl Ransom Rogers stál pri zrodení humanistickej psychológie. Tá je spájaná okrem jeho mena ešte s ďalšími psychológmi. Americká asociácia pre humanistickú psychológiu, ktorá vznikla v roku 1961, združovala také osobnosti, ako boli napríklad Abraham Maslow, Rollo May, a tiež Carl Rogers. Vznik humanistickej psychológie bol akousi alternatívou k prístupom, ktoré boli v vtedajšej dobe dominantné - behaviorizmus a psychoanalýza. [8]

Humanistická psychológia sa od týchto dvoch pohľadov a prístupov značne líšia. Podľa Vymetala humanistická psychoterapia vychádza z týchto tvrdení:

"1. Človek je jedinečnou a slobodnou bytosťou majúca tendenciu k osobnému rastu a stálemu

rozvoju.

2. Človeka možno myslieť a skúmať zásadne v rámci celostného prístupu (holistické, tvarové,

prípadne systémové hľadisko) a vo vývojovom časovom horizonte s dôrazom na prítomnosť.

3. Pre ľudského jedinca sú otázky po hodnotách, vlastnej zodpovednosti a po zmysluplnom

živote otázkami zásadného významu.

4. Redukcionizmus akéhokoľvek typu ("človek nie je nič než...") a plochý scientizmus (záujem

iba o kvantifikovateľné údaje a fakty) sú odmietané." [9]

Z predchádzajúcich slov nám jasné vzniká konfrontácia záujmu o človeka. Charakteristiky ľudskej povahy človeka nie sú prezentované, len v prevládajúcom negatívnom duchu. Môžeme hovoriť o navrátenie dôvery v človeka a jeho možnosti.

"Humanistická psychológia je výrazne orientovaná na zážitok, vlastnú skúsenosť. Jej východiskom je vedomé prežívanie človeka, ku ktorému pristupuje ako k celku a zároveň rešpektuje jeho individualitu a autonómiu." [9]

Carl Rogers so svojím prístupom s veľkou mierou prispel k vytváraniu podoby a mozaiky rozmanitej humanistickej psychológie a psychoterapie. Bola to práve filozofia jeho prístupu, ktorá sa stala základom humanistickej psychológie. [4]

Prístup zameraný na človeka je humanisticky orientovaný psychoterapeutický smer. Carl Rogers sa oproti mnohým svojim súčasníkom líšil v tom, že jeho pohľad na človeka a jeho vývoj bol pozitívny. Na rozdiel od názorov svojich predchodcov na poli psychoterapie sa Rogers domnieval, že ľudia sú vo svojej podstate dobrí a zdraví a že mentálne a emocionálne prosperovanie je logickým vývojom ľudskej prirodzenosti. [4]

Na začiatku svojho profesionálneho pôsobenia sa Rogers orientoval na to, ako môže človeku napomôcť riešiť jeho problémy. Postupne sa jeho názor zmenil, a začal klásť dôraz na vzťah čoby priestor, ktorý môže človek využiť k vlastnému rastu. [7]

Rogers používal výraz *"žiť dobrý život"* ako vyjadrenie úsilie o to, aby sa naše vlastné prežívanie stalo hlavným základom pre formovanie našej osobnosti, nášho konania a správania. Znamenalo to pre neho žiť autentický plný život, nedržať sa svojich predstáv o sebe samých, ktoré sme si vytvorili, a nesnažiť sa naplňovať očakávania druhých vo vzťahu k našej osobe. Tento postoj je podľa Rogersa jedinou možnosťou, ako prežiť život bez toho, aby sme stratili svoju slobodu a cítili sa ako vo väzení. [4]

"Ľudia sa stále vyvíjajú a Rogers zdôrazňuje, že ak majú ľudia slobodu, to k čomu vo svojom živote a svojím konaním smeruje, je tiež tým, čo je pre nich najvhodnejšie a preto sú najvhodnejšie prispôbovaní." [4]

Carl Rogers postupne nachádzal niektoré zo svojich myšlienok u existenciálnych filozofov, zvlášť u Søren Kierkegaard a Martina Bubera. Niektoré z Kierkegaardových myšlienok mu boli veľmi blízke. [7]

Spoločne s jedným z hlavných predstaviteľov humanistickej psychológie Abrahámom Maslowom zastával Rogers názor, že hybnou silou ľudského života je sebeaktualizačná tendencia. Oproti Maslowovi však Rogers túto tendenciu považoval za niečo vrodené. Tento Rogersov postoj je príkladom toho, že bol na jednej strane ovplyvnený radom významných postáv, ale zároveň si vždy ponechal slobodu k vytváraniu vlastných názorov, ktoré vychádzali predovšetkým z vlastnej praxe. Predpokladom pre to, aby sme prežili *"dobrý život"* je dôvera v seba samého. To je ďalšia z myšlienok, ktorú Rogers prevzal z existencializmu. Z ďalších myšlienkových prúdov, ktoré Rogersa ovplyvnili, môžeme uviesť vplyvmi freudovského myslenia a výcvik v klinickej psychológii s dôrazom na testovanie. [3]

Pohľad na myšlienkové zdroje, ktoré inšpirovali Carla Rogersa, možno uzavrieť konštatovaním, že základné oblasti myšlienkového inšpirácie boli pre neho predovšetkým jeho vlastné subjektívne skúsenosti. Známy je jeho výrok: *„Ani biblie, ani proroci, ani Freud, ani výskum, ani božie zjavenie alebo ľudské posolstvo nemôže mať väčšiu váhu ako moja vlastná priama skúsenosť."* [9]

Carl Rogers bol veľkým zástancom vedeckých výskumov a prístupu. Určitý paradox možno nájsť medzi dôrazom na ľudskú subjektivitu a jedinečnosť na strane jednej a na metódy exaktných výskumov na strane druhej. [9]

Carl Rogers nazerá na človeka, z čoho vychádza, o čo sa vo svojich postojoch opiera a čo považuje za dôležité. V knihe Poradenstvo a psychoterapia z roku 1942, ktorú Rogers napísal, približuje svoje postoje, s akými nazerá na človeka. Zároveň sa vymedzil voči základom, z ktorých vychádza behaviorálny a psychoanalytický prístup. Psychoterapeut nie je pre Rogersa niekto, kto určuje smer terapie a dokáže viesť správne klienta k vytýčenému cieľu. Na psychoterapii nazerá ako na priestor, v ktorom nešlo o riešenie určitých problémov, ale o vytvorenie kvalitného vzťahu medzi terapeutom a klientom.

Pokiaľ bude nastolený takýto vzťah, umožní klientovi rast a vyrovnávať sa s ťažkosťami, ktoré prichádzajú. [2]

"Vytvoril si silné humanistické presvedčenie, že psychoterapeut, ktorý umožní svojim klientom zažiť v terapeutickom vzťahu náležité podmienky podporujúce rast, im dá možnosť plnšie fungovať a stať sa skutočne sami sebou." [2]

O Rogersa a jeho pohľad je charakteristický veľmi pozitívny prístup. Na osobnosť človeka Rogers nazerá ako na proces, ktorý je stále v pohybe. Podstata človeka je pozitívna, zaslúži si rešpekt a priestor pre rozvoj. Človek dokáže byť zodpovedný v vzťahu k sebe i k druhým. Je si vedomý svojich vlastných hodnôt a dokáže sa nimi riadiť. Vie si utriediť svoje emócie, spôsoby konania a správania a tiež ich hodnotiť. Rogers vidí človeka ako bytosť, ktorá je schopná pozitívneho osobnostného vývoja, smerujúcemu k plne uspokojivému vlastnému životu. [6]

"C. R. Rogers je humanistom, ktorý na otázku "Kto je človek, odkiaľ prichádza a kam smeruje?" odpovedá optimisticky a tvrdí, že ľudskej bytosti možno dôverovať, pretože jej založenie je pozitívne v smere "základy sociálnosti, pohybu vpred, racionality a realistikosti." [9]

Človek má vlastnú tendenciu, ktorá smeruje k zdravému rozvoju osobnosti a jeho života. Túto tendenciu považuje Rogers za základnú motiváciu pacientov pre psychoterapiu. Táto aktualizácia tendencia vedie človeka prirodzeným spôsobom k jeho rastu a rozvoju a neskôr na zrenie. Ak je človeku poskytnutý priestor pre rast, je aktualizácia tendencia hybnou silou, ktorá prekonáva prekážky aj bolesti. K prejavom aktualizácie tendencie u človeka patrí zvyšovanie autonómie a zodpovednosti. Nezriedka dochádza k rozporu medzi všeobecne platnou a pôsobiacou aktualizácnou tendenciou a sebaaktualizáciou. Je to dané tým, že človek je v živote ovplyvňovaný radom vonkajších pôsobiacich tlakov, ale aj vnútornými postojmi, ktoré sú v rozpore s jeho aktualizácnou tendenciou. Disharmónie medzi aktualizácnou tendenciou človeka a jej uskutočňovaním stojí v pozadí negatívneho osobnostného vývoja a niektorých porúch zdravia. [9]

Pre človeka a poňatie jeho vzťahov je podľa Rogersa veľmi dôležité pozitívne prijatie druhými ľuďmi. *"Hlavnou hnacou silou každého človeka je potrebné byť pozitívne prijímaný druhými. Samozrejme, najskôr potrebujeme byť pozitívne prijímaní rodičmi; nikto z nás však nimi nie je prijímaný ideálne. A nikto z nás svoju potrebu*

akceptovanie neodloží pred bránou dospelosti. Táto potreba zostáva najsilnejšou špecificky ľudskou potrebou až do smrti.“ [5]

Jeden zo záverov, ktorý Rogers za štvrtstoročie zo skúseností s psychoterapiou urobil, je to, že ak sa človeka podarí odpútať od jeho obranných mechanizmov tak, aby sa mohol naplno otvoriť nárokom prostredia aj svojim vlastným potrebám, potom jeho reakcia budovaná pozitívne a konštruktívne. [7]

Nemusíme riešiť potrebu jeho socializácie, pretože človek sám stojí o to pri komunikácii s druhými ľuďmi, a byť v s nimi v spojení. Nemusíme riešiť otázku, ako mať pod kontrolou agresívne impulzy človeka, pretože s jeho osobnostným rastom pôjde ruka v ruke. Potreba pozitívneho prijatia zo strany druhých a túžba venovať im city, ktorá bude prirodzenou protiváhou voči agresívnym impulzom. Dôsledkom bude to, že u človeka sa neobjaví žiadna potreba agresie, ktorú by nedokázal zvládať. Rogers odmieta názor, že človek je iracionálne bytosť s tým, že jeho impulzy smerujú k jeho vlastnej deštrukcii aj deštrukcii jeho okolia, ak nebudú pod kontrolou. Rogers nahliada na konanie človeka ako na pojednávanie rýdzo racionálne, ktoré vedome smeruje pozitívnym smerom. Prekážkou v tom, aby sme si uvedomovali túto racionalitu, sú naše obranné mechanizmy. Tie môžu zapríčiniť to, že sa vedome pohybujeme iným smerom, než nás vedie prirodzená aktualizácia tendencia našej osobnosti, ktorá je ukrytá v našom organizme. Výsledkom pozitívneho osobnostného rastu človeka je to, že takéto prekážky ubúdajú. Cieľ Rogers vidí v tom, aby sa človek vedome riadil autoregulačnými aktivitami svojho organizmu, a tak žil v rastúcom súlade k sebe samému i k druhým. [7]

ZÁVER

Myslíme si, že psychoterapeutický výcvik v PCA môže byť pre sociálneho pracovníka dobrým nástrojom, ktorý môže viesť k skvalitneniu jeho práce, a k jeho pozitívnemu osobnostnému rastu. Vnímanie človeka, tak jak ho vníma Carla Rogers a filozofie PCA, s jeho pozitívnou hodnotou a potenciálom podľa môjho názoru prináša pozitívnu motiváciu pre prácu s ľuďmi, ktorá môže byť inak často rutinná a únavná. Väčšina uplatnenia PCA v praxi sociálnej práce bráni tlak na výkon a obmedzené časové možnosti k budovaniu hlbšieho vzťahu s klientom. Tieto limity sú podľa môjho názoru v rôznych organizáciách rozdielne. Preto to sa však domnievam, že všade je určitý priestor pre uplatnenie

niektorých princípů PCA. Podnetom pre prax, ktorý by som z tohto príspevku uviedol, je dôležitosť motivácie pracovníka pre absolvovanie psychoterapeutického výcviku.

SUMMARY

We think that PCA psychotherapeutic training can be a good tool for a social worker that can lead to better work and a positive personality growth. The perception of man, as perceived by Carl Rogers and the PCA philosophy, with its positive value and potential, in my opinion, provides a positive motivation for working with people, which may otherwise be routine and tiring. Most PCA's application in social work practices hampers performance pressure and limited time to build a deeper client relationship. These limits are, in my opinion, different in different organizations. That is why I think that there is scope for applying some of the PCA principles everywhere. The impetus for the practice that I would like to give from this paper is the importance of the worker's motivation for attending psycho-therapeutic training.

REFERENCES

1. CAIN, J. D. 2006. *Humanistická psychoterapie: příručka pro výskum a praxi I.* vyd. Praha : Triton, 2006. s. 31-96. ISBN80-7254-643-0.
2. CASEMORE, R. 2008. *Na osobu zaměřená psychoterapie.* 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7367-454-0.
3. JUNKOVÁ, V. 1998. Rogersovská psychoterapie. In RŮŽIČKA, J. (ed.). 1998. *Psychoterapie V : Sborník přednášek.* Praha : Pražská psychoterapeutická fakulta, Triton, 1998. s. 59-92. ISBN 80-85875-87-X.
4. *Kniha psychologie.* 1. vyd. (BUCHTELOVÁ, M. – MIČÍNOVÁ, I. – VOCHOČ, O., prekl.). Praha : Universum, 2014. 352 s. ISBN 978-80-242-4316-0.
5. MATOUŠEK, O. 1999. *Potřebujete psychoterapii.* 2. vyd. Praha : Portál, 1999. 131 s. ISBN 80-7178-314-5.
6. NAVRÁTIL, P. 2001. *Teorie a metody sociální práce.* 1. vyd. Brno : Marek Zeman, 2001. 168 s. ISBN 80-903070-0-0.
7. ROGERS, C. 2015. *Být sám sebou.* 1. vyd. Praha : Portál, 2015. 448 s. ISBN 978-80-262-0796-2.
8. ŠIFFELOVÁ, D. 2010. *Rogersová psychoterapie pro 21. století : Vybraná témata*

- z historie a současnosti*. 1. vyd. Praha : GRADA, 2010. 192 s. ISBN 978-80-247-2938-1.
9. VYMĚTAL, J - REZKOVÁ, V. 2001. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. 2. vyd. Praha : Portál, 2001. 236 s. ISBN 80-7178-561-X.
10. VYMĚTAL, J. a kol. 1997. *Obecná psychoterapie*. 1. vyd. Praha : Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997. 295 s. ISBN 80-86123-02-2.

APPLICATIONS OF PERSON-CENTRED APPROACH (PCA)

Samuel LICHVÁR, doctorand, Faculty of Orthodox Theology, University of Presov, Masarykova 15, 080 01 Presov, Slovakia, samuel.lichvar@smail.unipo.sk, 00421517724729

Abstract

I would like to pay attention to the personality of the worker as well as his direct work with the client and what can influence his quality. From this point of view, I would like to address the contribution of a person-centered approach to social work. My interest in psychotherapeutic issues led me to choose this topic. Getting to know Carl Rogers' work has led me to a deeper interest in this psychotherapeutic direction. Since autumn 2017 I have worked as an educator in the center for children and family. I am currently working in a social services home and I believe that for social work and other professions that aim to help others, this direction is enriching and motivating to personal and relationship growth.

Keywords

Carl Rogers, psychotherapy, client, social work, relationship