

CARL ROGERS (1902-1987)

Na klienta zameraná terapia

Významný prístup aj pre sociálne poradenstvo

Citačné údaje - In: Machalová, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie*. Prešov : Pravoslávna bohoslovecká fakulta PU, 2011. s.80-86.
ISBN 978-80-555-0321-9.

Na označenie Rogersových názorov na človeka sa používajú termíny ako „teória self“, „fenomenologická teória“ alebo „aktualizačná teória“. Tak ako Maslow, aj on v ľuďoch videl prirodzenú tendenciu k aktualizácii – podľa neho ľudia sú ľudia zameraní na rast, na pohyb vpred a majú slobodnú vôľu. Vychádzal z predpokladu, že základná ľudská povaha je pozitívna – že v sebe nemáme nič negatívne ani zlé.

- ◆ Rogersova teória vznikla v kontexte terapie zameranej na klienta.
- ◆ Termínom „klient“ sa zdôrazňuje aktívna, dobrovoľná a zodpovedná osoba, ktorá hľadá pomoc. Klient nie je chorý človek, ani pokusná osoba.
- ◆ V terapii (aj v **sociálnom poradenstve** - pozn. M.M.) zameranej na klienta sa kladie dôraz na klientovu snahu uvedomiť si, čo skutočne prežíva a nájsť spôsob života, ktorý ho bude väčšmi uspokojovať. Rogers veril, že ľudia majú v sebe schopnosť prísť na to, čo ich trápi, a dokážu zmeniť svoj život. Táto schopnosť môže byť latentná, čo býva neraz zapríčinené negatívnymi rodičovskými a sociálnymi vplyvmi; v takých prípadoch terapeuti zameraní na klienta vedia pomôcť klientom zmobilizovať prirodzené tendencie k osobnému pochopeniu a rastu.
- ◆ Terapeut (resp. **sociálny poradca** - pozn. M.M.) vytvorí atmosféru, v ktorej sa klient cíti príjemne a môže otvorene hovoriť o svojich ťažkostiach. Jeho úlohou nie je dávať rady ani usmerňovať klientov. Skôr dať najavo pochopenie, zatiaľ čo sa klienti usilujú uvedomiť si, čo vlastne prežívajú a čo na nich vplýva zvonka.
- ◆ Rogers sa neuspokojil iba so subjektívnym hodnotením svojich teórií, ale overoval rôzne hypotézy o podmienkach priaznivých pre osobný rast a naplnenie. Robil záznamy o jednotlivých sedeniach v priebehu terapeutického procesu, potom ich analyzoval a zistil, že počas terapie (aj **sociálneho poradenstva** - pozn. M.M.) skutočne dochádza k zákonitým zmenám:
 - Frekvencia verbálnych výrokov o „problémoch“ a seba podceňujúcich poznámok sa s pokračujúcou terapiou znižuje;
 - Frekvencia výrokov vyjadrujúcich vhlád a seba prijatie, diskusií o plánoch, cieľoch a rozhodnutiach sa naopak, zvyšuje.

Terapia (resp. aj sociálne poradenstvo) zamerané na klienta

- ◆ Rogersov terapeutický (**poradenský**) prístup sa spočiatku nazýval nedirektívny, až neskôr sa stal známym ako *terapia zameraná na klienta*. Následne sa udomácnil pojem *terapia zameraná na človeka*. Zmena názvu mala poukázať na to, že v centre pozornosti je *človek* v celej svojej zložitosti.
- ◆ C. Rogers kládol dôraz na to, že všetky aspekty terapie (resp. **sociálneho poradenstva**) zameraných na človeka, sa vzťahujú takmer na všetky aspekty ľudského správania a sú aplikovateľné aj mimo terapeutického (resp. **poradenského**) prostredia.
- ◆ Rogersove názory na *edukáciu* (čiže vzdelávanie, výchovný vplyv a poradenstvo - pozn. M.M.) vychádzajú zo základného predpokladu, že ľudia sú schopní riadiť svoje životy, pokiaľ na to majú vhodné podmienky. Podľa neho by učitelia, resp. u dospelých *vzdelávatelia* (pozn. M.M.) mali vytvárať atmosféru slobody a podpory individuálneho úsilia. Učiteľ (vzdelávateľ) by mal postupovať podobne ako dobrý terapeut (poradca): mal by byť autentický, prijímajúci a empatický. Bol presvedčený, že pokiaľ si študenti môžu zvoliť vlastný spôsob objavovania a učitelia ich v tom podporia, určite sa veľa naučia. *Učenie by nemalo obsahovať len poznatky, ale malo by pôsobiť aj na city; študenti, ktorí reagujú emocionálne a kognitívne zároveň, učia sa najefektívnejšie.*

C. Rogers tvrdil, že:

- ◆ Psychoterapia (ale tiež **edukačný proces** a **poradenský proces** – pozn. M.M.) je uvoľnenie už existujúcich kapacít v potenciálne kompetentnom jednotlivcovi.
- ◆ A tak, už existujúca kapacita sa môže uvoľniť za predpokladu, že sa splnia nasledujúce tri podmienky:

1/ Terapeut (poradca) je vo vzťahu s klientom kongruentný

Je reálny, autentický, vyrovnaný a integrovaný a nepoužíva obrannú sociálnu a psychickú masku. To čo si terapeut myslí, je v súlade s tým, čo hovorí klientovi. C. Rogers často poukazoval na to, že kongruencia a autentickosť je základnou podmienkou aj terapeutovho (**poradcovho**) osobnostného dozrievania. Terapeut (**poradca**), ktorý je kongruentný, nepopiera svoje pocity, ktoré prežíva v priebehu terapie (**poradenského procesu**), je ochotný otvorene vyjadriť svoje pocity.

2/ Nepodmienené pozitívne hodnotenie a prijatie klienta

Vo vzťahu terapeut (poradca) – klient je veľmi dôležité. Terapeut (poradca) má klienta vnímať ako človeka hodného úcty, bez ohľadu na jeho stav, výzor či správanie. Klienta si váži najmä za to, *kým sa môže stať*. Na tento aspekt

terapie (poradenstva) sa vzťahujú aj termíny „srdečnosť“, „prijatie“ a „záujem“.

3/ Terapeut (resp. poradca) empaticky chápe klienta

Terapeut (poradca) vstupuje do klientovho subjektívneho sveta a pokúša sa vytušiť a identifikovať, čo klient práve prežíva. C. Rogers zdôrazňoval terapeutom, aby citlivo vnímali klientovo prežívanie a dali mu najavo, že ho chápu. Na druhej strane by terapeut (poradca) nemal podľahnúť emócií zlosti, strachu a iným emóciám klienta. Terapeut (poradca) má čo najpresnejšie poznať, čo klient prežíva, ale nemá sa dať jeho prežívaním ovplyvniť. Je potrebné, aby si zachoval odstup, kvôli jasnému pohľadu na to, čo sa deje. Veril, že pri maximálnej empatii vie objasniť nielen zjavné významy, ale aj významy skryté v podvedomí klienta.

Nasledujúce tri podmienky terapeutického (i **poradenského**) procesu navzájom súvisia:

- ◆ Kongruencia, nepodmienené pozitívne ocenenie a empatia pomáhajú vytvoriť atmosféru, v ktorej sa klienti zbavujú strachu zo seba vyjadrenia a postupne si začnú uvedomovať svoje prežívanie. Nestačí klientovi iba oznámiť, že tieto podmienky v terapii (v poradenskom procese) existujú; terapeut (poradca) musí skutočne prežívať akceptovanie klienta a empatiu voči nemu.
- ◆ Terapeut (poradca) nemá popierať ani skresľovať svoje negatívne prežívanie. Musí byť autenticky prežívajúcim a správajúcim sa človekom. Pokusy manipulovať podmienky v terapeutickom procese nevedú ku konštruktívnym zmenám u klienta.
- ◆ Ďalšiu podmienku, ktorú C. Rogers nazval „mystickou“ alebo „duchovnou“, vysvetlil nasledovne: skutočne dobrý terapeut (poradca) bol, resp. je ten, kto vo svojom živote dosiahol skúsenosť svojho vlastného vnútorného, intuitívneho „Ja“ (angl. Self). Stalo sa tak napríklad v situácii, v ktorej prežíval stav zmeneného vedomia a v tomto stave získal psychický kontakt s vlastným „vnútorným Ja.“ Nadobudol skúsenosť zo stretnutia s transcendentálnou podstatou samého seba. Začal citlivejšie vnímať psychické procesy a stavy seba aj druhých ľudí. Keď sa sám, ako terapeut, ocitol v transcendentálnom stave v priebehu terapeutického (resp. poradenského) procesu, mal možnosť nahliadnúť aj na skryté možnosti zlepšenia stavu klienta a na jeho potenciál individuálneho napredovania v danej situácii.
- ◆ Aj terapeut (poradca) môže v terapeutickom (poradenskom) procese prežívať neistotu, na tom nie je nič nezvyčajné. Lenže, ak sa začne brániť a popierať či skresľovať svoju neistotu, pravdepodobne menej prispieje k účinnej pomoci klientovi. Ak si terapeuti (resp. poradcovia) uvedomujú to, čo prežívajú v danej situácii, vrátane zážitkov nepohody, pochybností či strachu, je pravdepodobné, že

sa vzťah terapeut – klient a terapeutický proces (resp. poradenský proces) nenaruší.

- ◆ Pre proces terapie (resp. poradenstva) je najdôležitejšie zameranie sa na prežívanie klienta, lebo podľa neho a kvôli nemu sa realizuje terapeutický (poradenský) proces. Klient určuje tempo a smer terapie či poradenstva.
- ◆ Terapia (poradenstvo) zamerané na klienta riešia pre život dôležitý problém: odcudzenie ľudí od ich vnútorného prežívania. Klienti prežívajú úzkosť, pretože nefungujú ako jednotný a integrovaný celok ľudskej bytosti.
- ◆ V terapii (poradenstve) so zameraním na klienta, leží bremeno zodpovednosti za psychickú a sociálnu osobnú zmenu na klientovi, pretože on sám musí znovu objaviť spojenie s vlastným myslením, prežívaním a správaním
- ◆ C. Rogers sa nazdával, že klient to dokáže, ak terapeut (poradca) vytvorí klientovi priaznivé prostredie a atmosféru terapeutického (poradenského) stretnutia. Preto, aby mohol bez pocitu ohrozenia získavať novú skúsenosť z kontaktu so svojím prežívaním. Problém klientov zväčša a predovšetkým súvisia s ich vlastnou psychickou rozporupnosťou v oblasti motívácií a vyhodnotenia skutočných možností na ich realizáciu v určitom prostredí a za daných podmienok.

Komunikácia počas terapie (resp. poradenského procesu) môže byť:

- čiastočne *neverbálna*, terapeut (poradca) môže vyjadriť kongruenciu, prijatie a empatiu aj výrazom tváre;
- *verbálne* má objasniť, čo klient cíti, alebo zreprodukovať to, čo klient povedal.
-

Základné pojmy Rogersovej teórie osobnosti

► Tendencia k aktualizácii

- Vyjadruje prirodzený sklon k rozvoju a naplneniu potrieb svojej bytosti. Keď sa u človeka rozvinie Ja (*Self*) alebo *seba-ponímanie*, časť aktualizáčnej tendencie sa zameria na rozvíjanie Ja.
- *Seba-aktualizácia* je možná, ak si človek udrží kontakt so svojim prežívaním, t.j. autentickými emóciami, motíváciami, postojmi, hodnotami.
- To sa stáva v tom prípade, ak dôležité osoby v živote jednotlivca (rodičia, súrodenci, priatelia, partneri, učitelia a iní) prejavovali, či prejavujú danému človeku, že ho *prijímajú bez akýchkoľvek podmienok a pozitívne*.
- Nestáva sa tak v prípade, ak sa jednotlivec na životnej ceste stretal zväčša s *pozitívnym ocenením svojej osoby iba na základe nejakých podmienok*.

- Aby si udržal pozitívne prijatie inými ľuďmi, vzdáva sa svojho autentického prežívania svojich potrieb i motivácií a jeho sebauvedomovanie sa deje pod silným vplyvom potrieb, citov a hodnôt druhých osôb.
- Tak dochádza k odcudzeniu sa sebe samému, čiže odcudzeniu sa svojmu vnútornému Ja (Self).
- Namiesto kongruencie vytvára sa stav disharmónie autentického prežívania a prejavovania sa navonok, čo spôsobuje zabrzdenie rozvoja človeka v jeho celostnosti ako autentickéj ľudskej bytosti.

➤ **Terapia (resp. poradenstvo – pozn. M.M.) zamerané na klienta / na človeka**

Pomáha človeku obnoviť kontakt s autentickým vlastným skutočným prežívaním vyriešiť problém základného odcudzenia a rozvíjať sa tak, aby dosiahol stav súladu prežívania a prejavovania sa navonok - vo svojom správaní a v konaní.

Terapeut (resp. poradca) by mal spĺňať tri základné podmienky:

A. Byť autentický.

B. Pozitívne a bez podmienok prijať klienta.

C. Byť empatický voči klientovi, dôverovať v jeho schopnosť zmeniť sa.

Terapeut (poradca) nie je direktívny, nedáva rady, ale spolieha sa, že v atmosfére srdečnosti, prijatia a úprimnosti klient sám objaví svoje skutočné psychické možnosti.

Termín „**Humanistická fenomenológia**“ vystihuje dva najpodstatnejšie aspekty Rogersovho prístupu:

- 1/ **HUMANISTICKÉ STANOVISKO** – ľudia sú dobrí a zameraní na rozvoj.
 - 2/ **FENOMENOLOGICKÉ STANOVISKO** – kladie dôraz na význam bezprostredného vedomého prežívania; pochopenie subjektívneho prežívania je potrebné na pochopenie ľudského správania.
- ◆ C.Rogers bol vedec, preto pripisoval veľkú dôležitosť *determinizmu* – objektívnemu hľadaniu príčin správania.
 - ◆ Zároveň bol aj terapeut, a preto veril, že ľudia majú možnosť *slobodne* sa rozhodovať.
 - ◆ Svoje myšlienky, ktoré vznikli pri práci s klientmi, neskôr aplikoval aj v iných situáciách.
 - ◆ Vyvinul vplyvnú metódu psychoterapie a množstvo pojmov, ktoré tvoria jeho teóriu osobnosti.

Rozhovor medzi klientom a terapeutom (príklad)

Klient: *Neviem, prečo som taký citlivý.... Zdá sa, že ma všetko neviem. Napríklad stačí, aby šéf povedal niečo o mojej práci, a hneď sa ma to dotkne. Ak sa manželka zmieni o nejakej mojej chybe, hneď sa urazím, niekedy sa aj naštvem a odídem z domu.*

Terapeut: *Bolí to... Chceli by ste na kritiku reagovať inakšie... Naozaj vás trápi, že to neviete.*

Klient: *To rozhodne. Ten pocit je naozaj odporný – nerobí mi dobre. Ani ostatným. Ale ako sa môžem zmeniť? Skúšal som to, verte mi, skúšal som to! Lenže vyzerá to tak, že príliš podlieham citom a neviem sa na veci pozrieť trpezlivo –a potom robím stále to isté.... stále tie isté hlúposti.*

Terapeut: *Hmmm... Keď zmeniť sa je také ťažké.... Nič sa nemení – ten zlý pocit sa stále vracia.... Je to tak?*

Klient: *Áno, je. Je to stále rovnaké. Asi si neviem priznať, že aj ja mám chyby – že nie som dokonalý – a zrejme si myslím, že ľuďom na mne nemôže záležať, keď vidia moje chyby. Možno preto som taký citlivý.... Možno nechcem, aby ľudia videli moje nedostatky, možno sa bojím, že ma potom nebudú mať radi a nebudú si ma vážiť.*

Terapeut: *Aha.... hm...., robíte stále to isté, lebo je pre vás ťažké priznať si chyby. A bojíte sa, že ľudia vás nebudú mať radi a prestanú si vás vážiť, keď zbadajú vaše nedostatky..... Zmeniť sa je naozaj ťažké, nemyslíte?*

Písomný záznam rozhovoru terapeuta (poradcu) s klientom nemôže vystihnúť dynamiku reálnej situácie. Chýbajú v ňom ľudské teplo, porozumenie, pocity, dĺžka odmlk, tón hlasu a ďalšie charakteristické črty terapeutického (poradenského) vzťahu. Terapeut (poradca) klientovi pomáha uvoľniť psychickú energiu potrebnú na aktualizáciu jeho potenciálu, pomáha mu ďalej sa rozvíjať, ale robí to s hlbokým pochopením a nevtieravo.

Na začiatku terapie (poradenského procesu) sú klienti zväčša strnulí, meraví, nie sú v kontakte so svojimi skutočnými pocitmi. Zmena je viditeľná už v priebehu terapeutického (poradenského) procesu, keď výroky klienta nie sú dominantne zamerané na minulosť, keď jeho vyjadrovanie toho, čo cíti prestáva byť vyhýbavé a klient neskrýva skutočné pocity za „nič nehovoriacu reč“. Častejšie sa objavujú slovné vyjadrenia, ktoré sa týkajú autentických a bezprostredných zážitkov klienta v terapeutickom (poradenskom) procese „tu a teraz“.

- ◆ C. Rogers má veľa nasledovníkov medzi ľuďmi, ktorí nemajú psychologické vzdelanie na úrovni doktorátu. Tvrdil, že aj vysoko kvalifikovaní odborníci nemusia byť vždy tými najlepšie pripravenými osobami, ktorí pomáhajú klientom.

- ◆ Aj preto, že odborníci majú síce príslušné vzdelanie z oblasti terapie či poradenstva, ale nie sú dostatočne pripravení na špecifiká terapie (poradenstva) zameranej na človeka, v zmysle Rogersovej teórie a praxe terapie. Tá totiž vyžaduje od odborníkov aj ich vysokú osobnostnú kompetenciu, lebo tá je predpokladom pochopenia a účinnej sociálnej opory pre rozvoj osobnosti klienta.
- ◆ C. Rogers sa stal populárnym aj pre svoje optimistické zameranie na pozitívne aspekty ľudskej povahy a jeho zjavnej jednoduchosti v prístupe. Podľa neho je pre nastolenie zdravých zmien dôležité to, čo sa odohráva tu a teraz, dynamická interakcia medzi jednotlivcami, ktorí sa usilujú reagovať jeden na druhého na základe svojho prežívania.

Keď psychológ C. H. Patterson (1996) dokončil retrospektívnu recenziu troch najznámejších Rogersových kníh, skonštatoval: *„Rogers bol – a stále je – nadčasový.... ostatní autori.... nepridali k jeho klasickému dielu takmer nič významné“*.