

# ÚVOD

Carl Ransom Rogers (1902 - 1987) bol najvplyvnejším psychológom americkej histórie.

Vytvoril významný nový prístup v psychoterapii. Postupne sa nazýval "nedirektívny", "na klienta zameraný" a "na človeka zameraný" prístup.

Bol prvým človekom v histórii, ktorý nahral a publikoval kompletne psychoterapeutické prípady.

Realizoval a stimuloval viac vedeckého výskumu o poradenstve a psychoterapii než sa kedykoľvek a kdekoľvek na svete uskutočnilo.

Patrí mu najviac zásluh za šírenie profesionálneho poradenstva a psychoterapie mimo rámec psychiatrie a psychoanalýzy do všetkých pomáhajúcich profesií – do psychológie, sociálnej práce, vzdelávania, pastorálnej práce, laickej terapie a do ďalších oblastí.

Bol vodcom v hnutí humanistickej psychológie od 60-tych rokov až do konca 80-tych rokov. Toto hnutie má stále hlboký vplyv na spoločnosť a mnohé profesie.

Bol pionierom v aplikácii princípov efektívnej medziľudskej komunikácie na riešenie medziskupinových a medzinárodných konfliktov.

Bol jedným z najplodnejších autorov v oblasti pomáhajúcich profesií. Napísal 16 kníh a viac než 200 profesionálnych článkov a výskumných štúdií. Vytlačili sa milióny výtlačkov jeho kníh, do čoho patrí aj vyše 60 cudzojazyčných edícií jeho prác.

Prezentujeme v tejto knihe celé pole jeho životnej práce. Jeho šírku v mnohých oblastiach profesionálneho a ľudského života a jeho hĺbku pri preskúvaní niektorých centrálnych tém, ktoré sú základom všetkých ľudských vzťahov. Osobné, profesionálne a politické je prítomné v každej časti tejto knihy - v časti o terapii, osobnostnom raste, vzdelávaní, vede, filozofii, sociálnych témach, alebo o Rogersovom vlastnom živote. Rogersov jedinečný a osobný štýl komunikácie je zjavný v každom období - kniha obsahuje práce od roku 1942 do roku 1987, ako aj predtým nepublikované práce.

Vplyv Carla Rogersa však nemožno pripísať iba jeho publikáciám. Bol tiež pionierom vo využívaní "netlačových" médií, ktorými popularizoval svoje myšlienky. Americká akadémia psychoterapie, ktorá má knižnicu nahrávok (audio, filmové a video), poskytla tisíce kópií jeho psychoterapeutických rozhovorov odborníkom z celého sveta. Carl Rogers sa často filmoval počas terapeutických alebo intenzívnych skupinových sedení. Rozhovory Rogersa, geštalt terapeuta Fritza Perlsa a racionálno-emocionálneho terapeuta Alberta Ellisa s jediným klientom sa uskutočnili v známej filmovej sérii *Gloria* (Rogers a i., 1962). Film *Cesta do seba samého* (*Journey into Self*, Farson, 1970), ukazuje Rogersa ako pracuje so zážitkovou skupinou. Získal Cenu akadémie ako Najlepší dlhometrážny dokument. Bol najviac rozširovaným dokumentárnym filmom v národnej distribúcii.

Rogers dlhé roky učil. Tak sa dostal do styku s tisíckami študentov, ktorých hlboko ovplyvnil a ktorí rozširovali jeho myšlienky a metódy. Jeho prednášky na chicagskej univerzite (University of Chicago) priťahovali stovky študentov, ktorí prišli z celého sveta, aby spolu s ním študovali. Aktívne vystupoval na vzdelávacích akciách, konferenciách a stretnutiach. Uskutočnil ukážky individuálnej terapie a zážitkových skupín pred stovkami a tisíckami účastníkov.

Rogers bol, popri svojom osobnom vplyve ako autor, vzdelávateľ a model, aktívny aj v politike pomáhajúcich profesií. Zastával mnohé významné funkcie a viedol mnohé odborné časopisy. Spomenieme iba, že bol predsedom New Yorskej štátnej a členom národnej Exekutívnej komisie Americkej asociácie sociálnych pracovníkov, viceprezidentom Americkej ortopsychiatrickej asociácie, prvým prezidentom Americkej akadémie psychoterapeutov a prezidentom Americkej psychologickéj asociácie, ktorú pomohol zreorganizovať v roku 1945. V roku 1963 pomohol založiť Asociáciu pre humanistickú psychológiu, ale pritom odmietol byť jej prvým prezidentom.

Uznanie jeho zásluh v odbore zasa pomohlo rozšíriť Rogersovu prácu a potvrdzovalo jej dôležitosť. Získal Cenu Americkej psychologickéj asociácie za Významný vedecký prínos prvý rok ako sa udeľovala a Cenu Americkej psychologickéj asociácie za Významný profesionálny prínos. V roku 1972 sa tým stal jediným človekom, ktorý kedy získal obe ceny. Získal veľa čestných doktorátov z univerzít celého sveta, na mnohých hosťoval ako profesor. Dostal ďalšie ocenenia, ktorých je toľko, že ich nie je možné ani vymenovať.

Rogersov vplyv, popri širokom rozsahu jeho aktivít, podporila jeho dlhovekosť a životná vitalita. Bol aktívnym profesionálom 49 rokov - od roku 1928, keď začal s psychologickou praxou až do roku 1987, keď zomrel. Jeho prvý článok (Rogers a Carson) sa publikoval v roku 1930. Mentálne a fyzicky bol čulý aj vo svojich osemdesiatich rokoch. Súpis jeho prednášok, workshopov, publikácií a ciest z tohoto obdobia je impozantný. Carla Rogersa uznávala veľká väčšina odborníkov z oblasti psychológie, psychoterapie, vzdelávania, poradenstva, sociálnej práce, pastorálnej práce, medicíny a z ďalších oblastí. Títo ho považovali za jedného z najvplyvnejších učiteľov a modelov vo svojej kariére a mnohí aj vo svojom živote. Ale skoro rovnako veľké množstvo minimalizovalo alebo aj kritizovalo Rogersove odborné príspevky. Rogersova práca nie je vysoko cenená v univerzitnom prostredí, ale má veľký vplyv v reálnom svete. To je zrejmé z dvoch článkov publikovaných v *Journal of Counseling Psychology* (Heesacker a i., 1982) a v *American Psychologist* (Smith, 1982). V prvom časopise sa urobil výskum "autorov, špecifických článkov a kníh ... ktoré prestáli skúšku času a stále ovplyvňujú oblasť". Rogers sa umiestnil na prvom mieste medzi ľuďmi, ktorí urobili najvýznamnejšie práce. Autor druhého článku rozoslal náhodnej vzorke vybratej zo Sekcie 12 (klinická psychológia) a Sekcie 17 (poradenská psychológia) Americkej psychologickéj asociácie dotazník. Získal zoznam "Desiatich najvplyvnejších psychoterapeutov" a Rogers bol opäť na prvom mieste.

Rogers ovplyvnil a stále ovplyvňuje životy miliónov ľudí, ktorí sú profesionálne liečení na celom svete, ale verejnosť pravdepodobne ani nepozná jeho meno. Rogers nikdy nevyhľadával publicitu a reklamu. Tak ako mal rád svoj rastúci vplyv, rovnako nerád písal pre trh "pop psychológie". Pozvali ho na diskusiu do hlavnej televíznej talk show v čase, keď sa jeho kniha *O zážitkových skupinách (On Encounter Groups)* masovo predávala. Odmietol. Jeho nakladateľ zareagoval neveriaco: "Ale jedna show povedie k ďalšej!" "To je to, čoho sa obávam", odpovedal hanblivý a skeptický Rogers. (Napriek tomu sa predalo štvrt' milióna výtlačkov knihy.)

Rogersov vplyv bol subtilnejší a hlbší, než vplyv najlepšie predávaných autorov. Ich práce nakrátko zaujali pozornosť národa ale čoskoro sa na nich zabudlo. Charakterizovali ho ako "tichého revolucionára". Jeho odkaz je zdanlivo jednoduchý, ale hlboký vo svojich dôsledkoch: *Všetci ľudia majú v sebe schopnosť zamerať svoje životy uspokojujúco a sociálne konštruktívne. Uvoľňujeme v ľuďoch vnútornú múdrosť a sebadôveru - pomocou určitého typu pomáhajúceho vzťahu. Potom dokážu zdravšie a konštruktívnejšie uskutočňovať svoje voľby.*

Rogers učil, testoval a žil túto "hypotézu", ako ju nazýval, počas 57 rokov. Desaťročia horlivo ozrejmoval charakteristiky pomáhajúceho vzťahu. On sám, jeho kolegovia a študenti ich aplikovali na všetky pomáhajúce profesie a na mnohé oblasti každodenného života. Ukázal, že princípy ľudských vzťahov, ktoré fungujú v terapeutovej pracovni, v škole alebo nemocnici, fungujú aj u rodičov, mládežníckych vodcov a priateľov. Táto hypotéza, a rôzne spôsoby jej uplatnenia, menila nepretržite mnohé roky pomáhajúce profesie.

Rogersov vplyv nepotešil všetkých profesionálov. Mnohí považovali jeho teóriu a metódy za príliš jednoduché. Iní tvrdili, že dôvera v ľudské zdroje pomoci sebe nebude fungovať a dokonca môže škodiť. Ďalší zasa znižovali význam jeho prínosu a hovorili, že v tom je málo nového, prípadne hovorili: "My to už dávno robíme". Kritici niekedy vyslovili toto všetko naraz, čím vyjadrili značnú ambivalentnosť voči aplikácii na človeka zameraného prístupu v pomáhajúcich profesiách.

Mnohí kritici hovorievali: "Tiež dôverujeme človeku. Tiež používame metódy, ktoré pomáhajú pacientovi, klientovi alebo študentovi vypracovať si vlastné riešenia. To je predsa pomáhanie - neriešime problémy za ľudí, ale pomáhame im vyriešiť ich vlastné problémy; nezameriavame životy za nich, ale facilitujeme ich rast. Avšak to nestačí. Musíme využívať aj vlastnú skúsenosť a odbornosť na múdre spytovanie, interpretovanie, informovanie, posilňovanie. Tým ich vedieme pozitívnymi smermi spejúcimi k rastu."

Polstoročie sporov okolo práce Carla Rogersa vrhá svetlo na základnú filozofickú a metodologickú otázku, ktorá ešte stále sužuje pomáhajúce profesie: Nakolko sa spoliehame na schopnosť človeka orientovať svoj vlastný rast a vývin a nakolko zavádzame do našej práce vonkajšiu motiváciu, stratégie, vedenie, nasmerovávanie alebo aj donucovanie?

Práca Rogersa bola práve preto kontroverzná, zhubná a nepochopená, ako aj akceptovaná a ochotne prijímaná. Rogers sa stal ústrednou postavou oveľa širšieho sporu - sporu týkajúceho sa predikcie a kontroly ľudského správania. Stalo sa to tým, že zaujal extrémnu pozíciu na póle zameranosti na človeka v pomáhajúcich profesiách. Polstoročie efektívne pôsobil ako autor publikácií, učiteľ a vedec, aby podporil svoje stanoviská.

Máme zmiešané pocity keď dávame slobodu našim študentom, deťom a klientom. Takíto sú učitelia, rodičia a terapeuti na celom svete - pociťujú pri tejto otázke ambivalentnosť. Úprimne chcieť podporovať rast a nezávislosť človeka je jednou vecou a úplne inou je vedieť ako to efektívne robiť. Mnohé výskumy ukázali, že dokonca aj tí, ktorí verili, že sú vo svojom správaní facilitatívni, sú často direktívnejší než si uvedomujú. Napríklad mnohí terapeuti a učitelia tvrdia, že ich klienti a študenti hovoria väčšinu času na poradenskom sedení alebo v triede. Často však objektívne zistia, že sami najviac rozprávajú. V oveľa väčšej miere sa to týka totalitných, ale aj demokratických štátov. Hovoríť, že veríme v slobodu a sebadetermináciu človeka je jedna vec, ale celkom iné je to dôsledne uskutočňovať.

Rogers nedokazoval neustále dôležitosť demokratického a liberálneho ideálu vo všetkých ľudských vzťahoch. Hľadal aj cesty uskutočnenia tohoto ideálu. Inoval, popisoval, testoval, modifikoval, modeloval, ale aj lanáril. Preto získal stovky a tisíce uznanlivých študentov, ktorých práca sa dotýka miliónov životov ročne. A rovnako získal tisíce mocných kritikov. Títo jemu a prístupu zameranému na človeka zabránili, aby sa stali stĺpcami profesionálnych výcvikov v akademických inštitúciách Spojených štátov.

Nie je to len akademická obec, ktorá odoláva Rogersovej práci. Záujem o tvorivý ľudský rozvoj súperí o pozornosť s extrémne silným prúdom modernej spoločnosti. Náš technologický vek mimoriadne obdivuje nové zázraky telekomunikácií, nové lieky a liečby, nový hardware a software, nové "hračky" pre prácu a voľný čas - najnovšie výdobytky, ktoré môžu moderná veda a kapitalizmus poskytnúť. Rogersov odkaz nás nasmerováva iným smerom. Na prvý pohľad menej vzrušujúcim a ťažším: odpoveď na väčšinu našich problémov nespočíva v technológii ale vo vzťahoch. Dôvera v nás a iných, v komunikáciu, v to ako narábame s našimi citmi a konfliktmi, v to ako nachádzame zmysel nášho života – na tom skutočne záleží. V dvadsiatom storočí sme sa naučili veľmi veľa o tom, ako vychádzať s nami samotnými a s inými. Nechajme toto poznanie pracovať a ešte stále môžeme zachrániť planétu. Nevenujme mu dostatočnú pozornosť, zamerajme naše životy a šťastie na ďalší technologický dočasný zázrak a nemusíme prežiť.

Carl Rogers dramaticky a nastálo ovplyvnil väčšinu pomáhajúcich profesií v našej spoločnosti. Jeho práca ovplyvnila milióny ľudí vo vnímaní kvality života. Bude sa v nasledujúcich rokoch bezpochyby naďalej rozširovať. Rogersovi kolegovia, študenti a ľudia, ktorí pracujú podobným zameraním, stále rozvíjajú a uvádzajú do života na celom svete filozofiu zameranú na človeka.

Či má na človeka zameraný prístup k ľudským vzťahom bezprostredný, hlboký a stály vplyv na americkú spoločnosť a na svet, to je menej isté. V tejto chvíli to, ako sa svet rozhodne riešiť ľudské problémy - kriminalitu, drogy, medziskupinové a medzinárodné konflikty, aby sme uviedli niektoré príklady - určí, či budú jestvovať spoločnosti alebo aj celý svet, v ktorom môže prežiť na človeka zameraný prístup. Uvidíme akú úlohu bude pri ovplyvňovaní tohoto rozhodovania mať práca Carla Rogersa.

## 1. Hovorím osobne

Carl Rogers v odborných aj populárnych publikáciách začal používať osobný štýl vyjadrovania. Ten bol dovtedy vzácny a v americkej profesionálnej a vedeckej komunikácii neznámy. Osobné vyjadrovanie sa týkalo štýlu aj obsahu komunikácie a vyvíjalo sa mnoho rokov.

Rogers spočiatku vzácné hovoril v prvej osobe, tak ako všetci dobrí akademickí autori tej doby. Hovoril o sebe v tretej osobe v úvodoch ku štyrom prvým knihám. To bolo všetko, pokiaľ ide o osobné vyjadrovanie. V *Klinickej liečbe problémového dieťaťa* (1939) napríklad napísal: "Autor ťažil zo skúseností, ktoré nadobudol na klinike kde pracuje, ale zároveň sa pokúsil obsiahnuť aj skúsenosť a prax iných ľudí."

V roku 1951 začal načierať do vôd osobného vyjadrovania a to v úvode k *Na klienta zameranej terapii*. Tu vo dvoch po sebe nasledujúcich vetách prešiel od "Autor je hlboko zaviazaný ... za ich príspevky" k "Pri písaní tejto knihy som často..." Osobné zámeno potom používal v celom úvode (ale vôbec nie v knihe samotnej). Nachádza sa tu časť, ktorá je nezvyklá na odbornú publikáciu:

Táto kniha je o hlbokých osobných zážitkoch každého z nás. Je o klientovi v mojej pracovni ako sedí pri rohu stola, zápasí, aby bol sám sebou a pritom sa toho na smrť bojí. Snaží sa zo všetkých síl pozrieť sa na svoj zážitok taký aký je, chce byť tým zážitkom a predsa sa hlboko obáva tejto vyhladky. Táto kniha je o mne, ako sedím s klientom, som mu oproti, zúčastňujem sa tohoto zápasu hlboko a citlivo ako len dokážem. Je o mne, ako sa pokúšam vnímať zážitok a jeho význam, cit, chuť a vôňu tak ako ho on vníma. Je to o mne, ako nariekam nad svojou ľudskou nedostatočnosťou pri porozumení klientovi a nad tým ako občas zlyhám a nevidím život ako on. Sú to zlyhania, ktoré padajú ako ťažké kamene naprieč zložitým, delikátnym pradiavám rastu, ktorý nastáva. Je o mne ako mám veľkú radosť z privilégiá pôrodnej asistentky novej osobnosti - ako

som s bážňou nablízku pri vynáraní sa nového self, nového človeka. Ako pozorujem proces zrodu, pri ktorom mám dôležitú a facilitujúcu úlohu. Je o oboch nás - o klientovi a mne - ako uprene pozorujeme s údivom mocné a usporiadané sily, ktoré sú zjavné v tomto celom zážitku, sily, ktoré sa zdajú byť hlboko zakorenené vo vesmíre ako celku.

Rogers postupne začal vyzdvihovať dôležitosť kongruentného terapeuta, učiteľa a iného profesionála vo všetkých pomáhajúcich vzťahoch. To ho samozrejme doviedlo k tomu, že chcel byť vo svojej vlastnej profesionálnej komunikácii čo najosobnejší a najautentickejší. V tom čase si začal dôverovať natoľko, že sa začal osobne vyjadrovať aj v akademickom prostredí. Mohol si to dovoliť aj preto, že koncom päťdesiatych rokov sa stal jedným z najuznávanejších prominentov vo svojom odbore a získal významné vedecké ocenenia. Ak by si ktokoľvek iný dovoľil hovoriť osobne ako Rogers, bol by považovaný za "zmäkčitého" a nevedeckého. Rogers si to dovoľoval a často zaradoval do textu svoj vlastný hlas, keď to považoval za vhodné. Editor časopisu pripojil k článku z roku 1957 "Poznámka o podstate človeka" túto poznámku:

Editor položil autorovi otázku týkajúcu sa častého používania zámena v prvej osobe v rukopise a dostal odpoveď, ktorá si zaslúži citovanie: "Skutočnosť, že je celý v osobnej forme nie je náhodná, ani nevyjadruje zámer urobiť z toho list. V posledných rokoch som experimentoval s osobnejšou formou písania. Verím, že napísať článok v osobnejšej forme, znamená komunikovať priamejšie, a čo je ešte dôležitejšie, nerobíme dojem akoby sme boli veštcí. Namiesto toho, aby sme povedali "Je to tak" človek skôr povie "Domnievam sa, že je to tak". Chcem len, aby ste vedeli, prečo sa vyjadrujem osobnejšie, než je považované za dobré vo vedeckej literatúre." Tento dôvod zapadá do povahy článku a tým sa zachováva pôvodná chuť a vôňa. -Ed.

Napokon sa tento priamy spôsob oslovovania čitateľa či poslucháča stal Rogersovou charakteristickou črtou. Bol to jemný, ale významný faktor v jeho ďalekosiahlom vplyve. "Cítil som, akoby mi to hovoril osobne" - to bol pocit, ktorý často vyjadrovali čitatelia a poslucháči, aj keď Rogers hovoril k stovkám alebo tisíckam ľudí.

Osobný obsah jeho písomných prác a verejných vystúpení, ktorý začal využívať, bol rovnako významný ako osobný štýl komunikácie. Rogers často využíval prípadové štúdie v raných odborných prácach z roku 1930. Ilustroval tým svoje pojmy. Tieto príklady, ktoré vyberal zo skutočného života, prispievali k zaujímavosti, významnosti a dôveryhodnosti jeho kníh a článkov. Nakoniec začal využívať svoj vlastný život ako prípadovú štúdiu. Obohacoval komunikáciu osobnými príbehmi, aby hovoril priamo a významuplne k svojmu publiku. Napísal aj množstvo autobiografických esejí. Objasňujú jeho vlastný vývin ako odborníka, alebo určitú tému jeho života, ako manželstvo a starnutie. Za posledných dvadsať rokov života vždy začínal svoje knihy, eseje alebo verejné vystúpenia osobným tónom.

Preto považujeme za vhodné začať výber z prác Carla Rogersa osobnou témou. Vôbec nepochybujeme, že by začal rovnako, ak by sám zostavoval túto knihu. Prvé tri vybrané práce sú, podľa nás, Rogersove najdôležitejšie osobné eseje. "Toto som ja" - prvá autobiografická esej - pochádza z jeho najpopulárnejšej knihy *Ako sa stávam človekom* (1961). Opisuje v nej ako rodinné pozadie a tri významné zážitky s klientmi ovplyvnili jeho terapeutickú filozofiu a metódy. V časti "Moje vlastné manželstvo" Rogers otvorene hovorí o komunikácii, sexualite a podpore v jeho 46-ročnom manželstve s Helenou (do jej smrti nakoniec trvalo 55 rokov). "Zrenie starnutím: Alebo starnutie a zrenie" vyjadruje Rogersov pohľad na seba v 75-tich rokoch a v revidovanom pohľade v 78-mich rokoch. Uvádza tu svoje aktivity a fyzické zdravie, dotýka sa vyrovnanosti a intímnosti, svojho postoja k smrti a Heleninmu umieraniu. Menej známa krátka esej "Blíženie sa k 85", ktorá sa publikovala posmrtno, uzatvára túto autobiografickú časť.

## 2. MOJE MANŽELSTVO

Niečo by som vám chcel povedať o manželstve, ktoré už trvá vyše štyridsaťsedem rokov. Podaktorým sa môže zdať, že je to neuveriteľne malomeštiacke, ale ja nesúhlasím. Helena a ja často žasneme nad naším spoločným životom, ktorý je neustále pre nás obohacujúci. Sami sa dívime prečo práve my sme tí šťastlivci. Nedokážem na tieto otázky odpovedať. Rád by som vám rozpovedal čo najobjektívnejšie históriu nášho manželstva. Možno z tohoto účtovania niečo získate.

Žili sme v tom istom bloku domov na Chicagskom predmestí väčšinu základnej školy. Mnoho detí patrilo do našej skupiny. Mala viac priateľov než ja. Odsťahoval som sa ako trinásťročný. Nepamätám si na nijaké zvláštne sužovanie kvôli odlúčeniu od nej. Vlastne sme ani spolu nekomunikovali.

Keď som išiel na vysokú školu, prekvapilo ma, že si vybrala tú istú univerzitu, hoci jej záujmy boli úplne odlišné. Išiel som s ňou na prvú schôdzku na vysokej škole. Bol som príliš hanblivý na to, aby som išiel na schôdzku s niekým neznámym. Po schôdzkach s inými dievčatami som začal oceňovať mnohé jej kvality, ktoré na mňa prítľaživo pôsobili - jej jemnosť, priamosť, hlbavosť. Nemala brilantné akademické vedomosti, ale schopnosť otvorene myslieť o reálnych veciach. Ja som zasa viac túžil pôsobiť vedecky. Pamätám si, že som sa za ňu niekedy hanbil. Zdalo sa mi, že jej chýbajú všeobecné a akademické znalosti.

Naše priateľstvo sa prehlbovalo. Chodili sme spolu na túry a pikniky. Tam som ju mohol voviesť do sveta prírody, ktorý som miloval. Ona ma naučil tancovať a dokonca aj tešiť sa zo spoločnosti. Moje city k nej sa stávali čoraz vážnejšími. Mala ma rada. Vôbec si však nebola istá, či si ma chce vziať. Celý rok som bol mimo vysokej školy (z rozličných dôvodov). Písal som jej však čoraz vášnivejšie listy. Keď som sa vrátil, ona práve odišla z vysokej školy. Začala pracovať ako komerčná umelkyňa v Chicagu, takže sme zasa boli odlúčení. Ale nakoniec povedala áno. Tú noc, keď mi povedala, že ma miluje a chce sa za mňa vydať, som strávil v špinavom natriasajúcom vlaku. Musel som ďalší deň prednášať. Ale vôbec mi to neprekážalo. Bol som v siedmom nebi, vznášal som sa v oblakoch. "*Miluje ma! Miluje ma!*" Bol to vrcholný zážitok, na ktorý nikdy nebudem môcť zabudnúť.

Prv než sme sa zobrali, boli sme ešte dvadsaťdva mesiacov odlúčení. Denne sme si písali. (Dnes by to boli telefonické rozhovory.) Mal som šťastie, že sa mi podarilo počas posledných dvoch rokov na college nájsť si zamestnanie. Prinášalo prekvapujúce množstvo peňazí. Dost' na to, aby sme sa zobrali skôr, než som nastúpil ďalej do školy.

Rodičia schvaľovali našu známosť, ale nie manželstvo. Zobrať sa pred ukončením vzdelávania! Ako ju budem živiť? Nemysliteľné! Napriek tomu sme sa zobrali (dvadsaťdvaroční). Obaja sme ďalej študovali. Keď sa na to spätne pozeráme, považujeme to za jedno z našich najmúdrejších rozhodnutí.

Boli sme sexuálne neskúsení a extrémne naivní (hoci sme sa považovali za svetaznalých). Mesiace sme žili v radostnom romantickom opojení. Boli sme tisíce míľ od našich rodín (veľkolepá myšlienka!). Našli sme si najmenší byt na svete v New Yorku. Zariadili sme si ho tak, aby sa nám páčil a ohromne sme sa milovali.

Mohli sme spolu *rásť*, pretože sme sa rozhodli ísť do New Yorku obidvaja. Helena chodila na niektoré prednášky, na ktoré som chodil aj ja. Ja som sa učil z jej umeleckej práce. Diskutovali sme o knihách a predstaveniach, z ktorých sme mali potešenie. Pritom sme nemali takmer žiadne peniaze. Neuveriteľne sa zmenili naše postoje voči náboženstvu, politike a všetkým témam tej doby. Pracovala na čiastočný úväzok a ja som mal pravidelnú víkendovú prácu. A predsa sme boli spolu väčšinu času. Učili sme sa zdieľať myšlienky, záujmy, city - vo všetkých oblastiach okrem jednej.

Začal som si nejasne uvedomovať, že náš sexuálny vzťah je úžasný pre mňa, ale pre ňu taký nie je. Uvedomil som si, ako som nerozumel hlbšiemu významu jej viet: "Oh, nie túto noc", alebo "Som príliš unavená", či "Počkajme na vhodnejšiu chvíľu". Táto situácia mohla viesť ku kríze.

Pomohla nám v tejto chvíli číra náhoda. Ale ako je to s každou náhodou, bolo ju treba aj využiť. Dozvedel som sa, že psychiater Dr. G.V.Hamilton potrebuje zopár mladých ženatých mužov, aby dokončil výskum. Možno, že sa za to aj niečo platilo. Mohlo to prispieť k tomu, že som po tejto príležitosti tak rýchlo siahol. (Tento výskum bol osobnejším predchodcom Kinseyho výskumov. Bol urobený veľmi dobre, hoci nebol tak známy.) Išiel som k Dr. Hamiltonovi na dva - tri dlhšie rozhovory. Pýtal sa ma pokojne a ľahko na všetky stránky môjho sexuálneho vývinu a života. Aj ja som začal o nich hovoriť s podobnou ľahkosťou. Uvedomil som si, že jednoducho *neviem*, či moja manželka vôbec niekedy mala orgazmus. Zdalo sa mi, že sa zväčša teší z nášho vzťahu. *Predpokladal* som, že odpoveď poznám. Naučil som sa niečo veľmi dôležité. O niektorých veciach z nášho osobného života *predpokladáme*, že o nich nemožno hovoriť, ale nie je to tak. Je *možné* o nich hovoriť celkom ľahko a slobodne.

A potom mi zišla na um otázka - Dokážem to v mojom vlastnom osobnom živote? Začal som ohrozujúci rozhovor - *skutočný* rozhovor - s Helenou o našom sexuálnom vzťahu. Bolo to ohrozujúce. Každá otázka a odpoveď nás robila zraniteľnými voči útoku, kritike, výsmechu, odmietnutiu. Ale prežili sme to! Obaja sme sa naučili oveľa hlbšie chápať túžby, tabu, uspokojenie a nespokojnosť toho druhého v našom sexuálnom živote. Najprv nás to priviedlo len k väčšej jemnosti, pochopeniu a zlepšovaniu. Postupne došlo k jej orgazmu, a neskôr nastal plný, stály, uspokojujúci a obohacujúci sexuálny vzťah. Mohli sme hovoriť o nových ťažkostiach, vždy keď nastali.

Bolo to pre nás neuveriteľne dôležité. Vyhli sme sa hlbokému odcudzeniu, ktoré by nás mohlo rozdeliť. Naučili sme sa ešte podstatnejšiu vec. Uvedomili sme si, že veci, o ktorých si myslíme, že sú

*pravdepodobne* neodhaliteľné, môžeme jeden druhému odhaliť. Že problémy, ktoré *musíme* utuľtať v sebe, môžeme zdeliť. Častokrát sme stratili toto poznanie, ale vždy sa nám navrátilo v čase krízy.

Samozrejme, že nechcem vymenovať všetky naše manželské zážitky. Jestvovali obdobia väčšej odcudzenosti a obdobia veľkej blízkosti. Mali sme skutočne stresové obdobia, plné hašterivosti, trampôt a utrpenia (hoci nie sme bojovníci) a časy obrovskej lásky a vzájomnej podpory. A vždy sme o veciach hovorili. Nik z nás sa neponoril tak hlboko do vlastného života, že by nemal čas na rozhovor s druhým.

Obaja sme sa občas správali protivne. Musím povedať, že ja častejšie ako Helena. Ak niekto v spoločnosti alebo na verejnosti zosmiešňuje, ponizuje alebo "podráža" manželského partnera, pričom takmer vždy je to iba "žart", potom hrozia nepríjemnosti. Musí ísť o moju defenzívnosť, že si nemôžem spomenúť ani na jeden vlastný príklad. Takže použijem ten, ktorý sa stal inej manželskej dvojici u nás doma. Hovorili sme o pití, keď "bodro" povedal: "Samozrejme, že moje žena pije priveľa". Vybuchla, pretože sa cítila nepravdivo obvinená. Zazlievala mu verejnú kritiku. Odpovedal: "Oh, ja som len žartoval". Toto je správanie, ktorému som sa tiež oddával. Ale Helena ma za to "zotrela" keď sme prišli domov. Musel som si to naplno uvedomiť - išlo o skryté bodanie. Ak som mal negatívne pocity z niečoho, čo urobila, radšej som mal byť odvážnejší. Mal som jej to povedať, keď budeme sami a nie ju "žartom" pichnúť v spoločnosti. Sarkazmus býval súčasťou nášho rodinného života, kde sme na seba neustále hádzali slovné bodliaky. Hlboko ju zraňoval a nebola ochotná ho tolerovať. Uvedomil som si to hneď na začiatku nášho manželstva. Naučil som sa od nej hodne (a ona odo mňa).

Nikdy sme naplno nezhodli v jednej otázke. Či jestvuje v dobrom manželstve istý prvok vlastníctva. Povedal som nie. Ona áno. Vytvoril som si skutočne silnú väzbu k inej žene. Väzbu, ktorá v mojej mysli nevylučovala Helenu, ale bola *prídavkom* mojej lásky k nej. *Vôbec* to nevnímala rovnako. Bola vyvedená z duševnej rovnováhy. Nešlo ani tak o žiarlivosť ako hlboký hnev na mňa, ktorý obrátila dovnútra. Cítila sa byť odstrčená a nedostačujúca. Som vďačný našej dospeljej dcére, že pomohla Helene rozpoznať jej pravé city a obnoviť komunikáciu medzi nami. Keď sme začali hovoriť o našich skutočných citoch, riešenie sa ukázalo možné. Obaja s Helenou sme zostali dobrými priateľmi tejto ženy, ktorá bola pre ňu takou hrozbou. Náš syn a naša dcéra každému z nás hlboko pomohli vo viacerých dôležitých situáciách. To je neoceniteľný zážitok.

Domnievam sa, že obaja sme stáli jeden pri druhom v časoch bolesti či utrpenia. Rád by som uviedol dva príklady ako pri mne stála a jeden, o ktorom viem, že cítila ako ja pri nej stojím.

Prvý príklad, ktorý uvediem sa stal po mojej štyridsiatke. Nastalo obdobie, ktoré trvalo takmer rok. Necítil som vôbec žiadnu sexuálnu túžbu - po nikom. Nezistila sa žiadna zdravotná príčina. Helena pevne verila, že sa moje normálne potreby navrátia. Stála pri mne v mojom trápení. Ľahko možno formulovať možné psychologické príčiny, ale žiadna z nich sa na môj prípad nehodila. Zostáva to pre mňa záhadou. Jej pokojná, stála láska znamenala pre mňa veľmi veľa. Asi bola najlepšou terapiou, ktorú som mohol mať. Postupne som opäť začal byť sexuálne normálny.

Vážnejšia kríza vznikla pri neuveriteľne predĺžovanom vzťahu, ktorý som zle zvládal, s ťažko schizofrenickým dievčaťom. Príbeh je to dlhý, ale postačí povedať toto - bol som natoľko odhodlaný jej pomôcť, že som sa dostal až do bodu, kedy som nemohol oddeliť moje "self" od jej. Doslova som stratil svoje self, stratil som hranice seba samého. Snahy kolegov pomôcť mi, neboli nič platné. Začal som byť presvedčený (a domnievam sa, že som na to mal dôvod), že začínam byť duševne chorý.

Jedno ráno som bol asi hodinu v pracovni a upadol som do paniky. Išiel som peši domov a povedal som Helene: "Musím sa dostať odtiaľto preč! Ďaleko!" Niečo o tom, v čom sa nachádzam, samozrejme, vedela. Jej odpoveď bola balzomom na moju dušu. Povedala: "V poriadku, tak poďme ihneď." Po niekoľkých telefonátoch kolegom, ktorí prevzali moju prácu a po chvatnom zbalení, sme boli na ceste za necelé dve hodiny. Vrátili sme sa až po vyše šiestich týždňoch. Moje stavy silne kolísali hore-dole. Keď som sa vrátil, vstúpil som do terapie u jedného kolegu. Poskytol mi veľkú pomoc. Helena si bola, cez celé toto obdobie, istá, že tento stav ustúpi, že som nebol duševne chorý. Všetkými mysliteľnými spôsobmi ukazovala ako sa o mňa stará. Wow! Iba takto dokážem vyjadriť moju vďačnosť. Toto myslím tým, že stála pri mne v kritických chvíľach. Pokúšal som sa robiť to isté, keď trpela.

Helena matka mala v staršom veku niekoľko porážok. Malo to nešťastný (ale nie zriedkavý) následok. Značne sa jej zmenila osobnosť. Predtým bola vreľým a príjemným človekom so silnými intelektuálnymi záujmami. Potom sa stále nevrlo sťažovala, bola podozrievavá, zlomyseľne ubližovala. Pre jej dcéry to bolo strašne ťažké, najmä pre Helenu. Cítila sa byť drvená a zraňovaná psychologickým rýpaním matky, s ktorou mala predtým veľmi blízky vzťah. S jej matkou nebolo možné žiť a zároveň nemohla žiť sama. Potom prišlo ťažké rozhodnutie - vziať ju z jej bytu a umiestniť ju do sanatória (aj najlepšie sú

opustenými miestami). Vnútorne spracovať skutočnosť, že už nebola človekom ako predtým. Helena mala strašné pocity viny za to, čo urobila matke. Tej zostal dostatok mazanosti, aby vedela ako zosilniť tieto pocity viny. Verím, že som počas šiestich dlhých a úmorných rokov stál pri Helene. Nedokázala si pomôcť. Cítila sa zraňovaná, vinná a rozrušená každou návštevou matky. Navštevovala ju dvakrát týždenne. Dokázal som jej ponechať tieto city, ale dal som jej najavo, že podľa mňa sú matkine obvinenia nepravdivé a jej rozhodnutie je správne. Dal som jej najavo, že podľa mňa robí to najlepšie čo je možné v takejto veľmi stresujúcej a zložitej situácii. Viem, že som jej pomohol a posilnil ju tým ako som pri nej stál. Náš syn -lekár jej tiež obrovsky pomohol pochopiť fyzickú a psychickú deteriorizáciu, ktorá nastala. Pomohol jej pochopiť, že matkine sťažnosti nemožno brať naozaj tak ako ich hovorí.

Ako sa pozerám späť na tie roky spoločného života, nachádzam v nich určité prvky, ktoré sú pre mňa dôležité. Prirodzene, že nedokážem byť objektívny.

Pochádzame z toho istého spoločenstva, s podobným zázemím a hodnotami.

Doplňujeme sa. Niektorí povedali, že jestvujú dva protikladné typy manželstva. Jedno je "do seba zapadajúce" manželstvo. Každý partner dopĺňa deficit druhého. Sú vzájomne zosúladení, niekedy až príliš pokojne, nevzrušivo. Druhé je konfliktné manželstvo. Jeho úspešnosť závisí na stálej snahe dvojice konštruktívne spracovávať mnohé konflikty, ktoré by manželstvo mohli zničiť. Naše je niekde v strede tohoto kontinua, trochu bližšie k "do seba zapadajúcemu" manželstvu. Mám sklon byť hanblivým osamelcom. Helena je prirodzenejšie a radšej spoločenská. Mám sklon zotrvať pri tom, čo robím. Ona prichádza a hovorí: "Prečo nerobíme toto alebo ono?", "Prečo nejdem na výlet?". Zdráhavo súhlasím, ale keď už sme tam, som dobrodružnejší a detskejší. Ona je kľudnejšia a solídnejšia. Som terapeut so záujmom o výskum. Ona je umelec a celoživotný pracovník v oblasti plánovaného rodičovstva. Každý z nás sa mohol hodne poučiť zo záujmov toho druhého. Boli sme schopní konštruktívne zvládnuť väčšinu našich konfliktov a rozdielov.

Práve preto mal každý z nás aj svoj vlastný *oddelený* život a záujem. Pritom sme mali náš spoločný život. Preto sme nikdy priamo nesúperili. Keď sme sa k tomu priblížili, bolo to nepríjemné. Istý čas som maloval a vytvoril jeden alebo dva pomerne dobré obrazy. Necítila sa najpríjemnejšie. Keď vidím, že dokáže oveľa lepšie ako ja niekomu pomôcť, prisahám, že moja reakcia je: „Ach bože! Je lepšia ako ja!“ Táto závisť a súperivosť hrali málokedy dôležitú rolu.

Prekvapujúco nesúperíme v inej oblasti - vo vkuse. Zistili sme už na počiatku nášho manželstva, že ak vyberáme nábytok, auto, dar alebo aj drobnosti zo šatstva, skoro vždy vyberieme tú istú vec. Niekedy dokonca hovorím „O.K., ja som už vybral; povedz mi, ak si tiež vyberieš.“ Keď si vyberie, je to prekvapujúco často to isté. Nevysvetľujem to. Jednoducho to konštatujem.

Bola výborným rodičom, keď deti boli malé. V tom čase by som seba hodnotil ako dosť dobrého otca. V tých časoch ma viac zaujímalo, či ma vyrušujú, než či to, čo robia podporuje ich vlastný rast. Akonáhle naše dve deti vyrástli, dokázal som s nimi komunikovať rovnako ako ona a niekedy aj lepšie.

Azda to postačuje ako ukážka toho ako sa vzájomne dopĺňame. Táto rovnováha sa však narušila. V ostatných rokoch sú na môj čas kladené čoraz väčšie požiadavky. Je sčítanejšia v oblastiach, v ktorých som býval sčítanejší. Spolieham sa na ňu, že ma bude informovať o mnohom, čo sa deje.

Prešli sme obdobiami chorôb a operácií. Nikdy nie v rovnakom čase. Takže každý z nás mohol vidieť druhého počas ťažkých dní. Celkovo možno povedať, že ťažkosti vyššieho veku na nás niekedy zaútočia, ale máme v podstate dobré zdravie.

David Frost uviedol v televízii definíciu lásky, ktorá znela nejako takto: „Láska jestvuje vtedy, ak sa každý zaujíma o toho druhého viac než o seba samého.“ Domnievam sa, že táto definícia sa hodí na všetky dobré chvíle nášho manželstva. Uvedomujem si, že to môže byť aj definícia lásky s katastrofálnymi následkami - ak to znamená, že niekto sa vzdáva neuvážlivo svojho self pre druhého. V našom prípade to neplatí.

Domnievam sa, že najhlbšie môžem vystihnúť naše manželstvo - a nedokážem to dostatočne vysvetliť - ak poviem, že každý z nás bol ochotný poskytnúť priestor druhému a nedočkavo čakal ako bude druhý *rásť*. *Rástli* sme ako indivídua a v tomto procese sme rástli spolu.

Ďalší odstavec bude patriť nášmu súčasnému stavu. Dosiahli sme biblickú sedemdesiatku. Toľko sme spolu žili, trpeli, bojovali a radovali sa, že napĺňame aj definíciu lásky Trumana Capota: "Láska jestvuje, ak nemusíte dokončiť vetu." Helena mi môže povedať uprostred nejakej udalosti alebo situácie: "Pamätáš si, keď sme ...?" a ja odpoviem "Samozrejme". Spolu sa zasmejeme, pretože vieme, že sme mysleli na ten istý zážitok. Náš sexuálny život nie je ten istý ako keď sme boli dvadsaťroční alebo tridsaťroční. Naša fyzická

blížkosť, naše "mazlenie sa" a náš sexuálny vzťah sú však ako akord, ktorý je krásny nielen sám osebe, ale aj kvôli jeho mnohým, mnohým vrchným harmonickým tónom, ktoré ho obohacujú ďaleko za jednoduchý akord. Skrátka, máme obrovské šťastie. Občas sme ale museli veľmi tvrdo pracovať, aby sme ho ochránili.

Ak by ste si mysleli, že všetko je ružové, mal by som dodať, že naše dve deti mali hodne manželských problémov. Náš spoločný rast v uspokojujúcom vzťahu nevytvoril žiadnu záruku pre naše deti.

### 3. RASTIEM K STAROBE: ALEBO STARŠÍ A RASTÚCI

Čo to znamená mať sedemdesiatpäť rokov? Nie je to to isté ako mať päťdesiatpäť, alebo tridsaťpäť rokov. Pre mňa však tieto rozdiely nie sú tak veľké ako by ste si mohli myslieť. Nie som si istý, či môj životný príbeh bude niekomu užitočný alebo bude mať pre niekoho význam. Mal som totiž jedinečné šťastie. Píšem tieto dojmy a reakcie najmä sám pre seba. Vymedzil som si desaťročie od šesťdesiateho piateho do sedemdesiateho piateho roku. Je to preto, že šesťdesiatpäť rokov je pre mnohých hranicou, kedy končí produktívny život. Začína "penzia", nech to už znamená čokoľvek!

#### FYZICKÉ ZDRAVIE

Cítim fyzickú deteriorizáciu. Všimol som si to na mnohých veciach. Pred desiatimi rokmi som nadšene hádzal Frisbee. Pravú ruku mám teraz natoľko artritickú, že to vôbec neprichádza do úvahy. V záhrade som si uvedomil, že práca, ktorá bola ľahká pred piatimi rokmi, ťažká minulý rok, mi teraz pripadá príťažľivá. Radšej ju nechám na záhradníka, ktorý prichádza raz za týždeň. Táto pomalá deteriorizácia, s rôznymi drobnými poruchami zraku, srdcovej činnosti a podobne, ma informuje o tom, že fyzická časť toho, čo nazývam "mnou" nepotrvá večne.

A predsa sa stále teším zo šesťkilometrovej prechádzky po pláži. Dokážem zdvihnúť ťažké veci, urobím všetky nákupy, navarím a poumývam riad, keď je manželka chorá, nesiem svoju batožinu bez zadychčania. Ženské tvary sa mi stále zdajú byť jedným z najnádhernejších výtvorov vesmíru a veľmi ich obdivujem. Sexuálny záujem je taký istý ako keď som mal tridsaťpäť, hoci nemôžem povedať to isté o mojom sexuálnom výkone. Teší ma, že sexuálne ešte žijem, ale je mi sympatická poznámka sudcu Najvyššieho súdu Olivera Wendella Holmesa pri odchode z bulvárnej revue: "Oh, mať tak zasa sedemdesiat!" Áno, alebo šesťdesiatpäť, či šesťdesiat!

Takže si dobre uvedomujem, že som starý. Ale zvnútra som stále tým istým človekom po mnohých stránkach. Ani starý ani mladý. Budem hovoriť o tomto človeku.

#### AKTIVITY

##### NOVÉ ČINNOSTI

Posledných desať rokov som sa angažoval v mnohých nových riskantných veciach. Obsahovali psychologické ale aj fyzické riziko. Mätie ma, že väčšinou som sa ich zúčastnil po návrhu alebo poznámke niekoho iného. To ma núti uvedomiť si, že musím byť na tieto veci pripravený, hoci si to neuvedomujem. Začnem konať, len čo niekto stlačí príslušný gombík. Dovoľte mi uviesť príklad.

Môj kolega Bill Coulson mi v roku 1968 povedal: "Naša skupina by mala založiť novú a nezávislú organizáciu." Z tohto návrhu vzniklo Centrum pre štúdium človeka (The Center for Studies of the Person). Najbláznivejšia, najnepravdepodobnejšia a najvplyvnejšia neorganizácia, akú si dokážete predstaviť. Keď už myšlienku centra navrhol, bol som veľmi aktívny pri jeho vytváraní. Pomáhal som ho - a nás - udržiavať pri živote počas prvých ťažkých rokov.

Moja neter Ruth Cornellová, učiteľka základnej školy, sa ma spýtala: "Prečo si nenapísal knihu o vzdelávaní?" To ma priviedlo k nápadu, ktorý vyústil do knihy *Freedom to Learn* (Sloboda učiť sa).

Nikdy by som sa nepokúsil ovplyvniť statusovo sebavedomú lekársku profesiu, ak by to nebolo snom kolegyne Orienne Strode. Chcela humanizovať lekárov intenzívnym skupinovým zážitkom. Skepticky, ale s nádejou, som venoval energiu tomuto programu. Podstúpili sme značné riziko zlyhania. Program mal však veľký vplyv. Deväťsto učiteľov medicíny sa zúčastnilo zážitkových skupín. Spolu s nimi mnoho manželských partnerov a študentov medicíny. Tí priniesli zdravý vrtavý pohľad na vzdelávanie medikov. Bolo to vzrušujúce a odmeňujúce. Program je teraz, okrem malej pomoci, prakticky na mne nezávislý.



Toto leto sme usporiadali piatu šesťdňovú Dielňu v Prístupe zameranom na človeka. Tieto dielne ma naučili viac než čokoľvek iné v poslednom desaťročí. Naučil som sa a začal som praktikovať nový spôsob ako byť samým sebou. Kognitívne a intuitívne som sa poučil o skupinových procesoch. Poučil som sa o formovaní komunity, ktoré iniciuje samotná skupina. Boli to báječné zážitky, so silným tímom, ktorý sa stal blízkou profesionálnou rodinou. Riskovali sme čoraz viac, ako sme skúšali nové smery bytia so skupinou. A ako som sa dostal do tohto veľkého a časovo náročného podniku? Moja dcéra Natalie mi pred štyrmi rokmi povedala: "Prečo nespravíme spolu dielňu. Mohla by byť o prístupe zameranom na klienta?" Ani jeden z nás nemohol uhádnuť čo vyrastie z tohoto rozhovoru.

Kniha *Carl Rogers on Personal Power* (Carl Rogers o osobnej moci) získala takisto podnet v rozhovore. Alan Nelson, v tom čase graduovaný študent, ma vyzval porozmýšľať o jednom mojom výroku. Povedal som, že v terapii zameranej na klienta nie je žiadna "politika". To ma priviedlo k myšlienkam, na ktoré som už musel byť pripravený. Jednotlivé časti knihy sa totiž akoby písali samé.

### **NEROZUMNE RISKUJÚCI ALEBO MÚDRY?**

Najnovšia a azda najriskantnejšia bola cesta, ktorú som, spolu so štyrmi ďalšími členmi CSP, podnikol do Brazílie. Organizačné úsilie, vízia a presvedčivosť Eduarda Bandeira boli tentoraz tými faktormi, pre ktoré som súhlasil. Niektorí ľudia sa domnievali, že cesta bude prídlhá a príťažká na môj vek. Sám som prežíval pochybnosti a neistotu týkajúcu sa pätnásťhodinového letu, atď. Iní ľudia nás zasa považovali za príliš arogantných. Domnievali sme sa totiž, že naša snaha by mohla ovplyvniť takú rozľahlú krajinu. Možnosť vycvičiť brazílskych facilitátorov, z ktorých mnohí boli na našich dielňach v Spojených štátoch, bola však veľmi lákavá.

A bola tu ďalšia príležitosť. Mali sme sa stretnúť so šesťsto až osemsto-členným publikom v troch brazílskych najväčších mestách. Boli to dvojdenné kurzy, v ktorých sme mali byť spolu dvanásť hodín. Než sme opustili Spojené štáty dohodli sme sa, že pri stretnutiach s toľkými ľuďmi a na taký krátky čas, sa budeme opierať najmä o prednášky. Ale ako sa cesta približovala, cítili sme stále viac, že by to nebolo ono. Pri prednáškach možno iba hovoriť o prístupe zameranom na človeka. Účastníci sa nemôžu podieľať na kontrole a smerovaní sedení, nemôžu prejaviť seba a neumožníme im zažiť svoju vlastnú moc. To by nebolo v súlade s našimi princípmi.

Podujali sme sa preto na extrémne nekonvenčnú hazardnú hru. Vyskúšali sme malé skupiny bez vedenia, špeciálne záujmové skupiny, demonštráciu zážitkovej skupiny, rozhovor medzi tímom a publikom ako dodatok k veľmi krátkym príhovorom. Vytvoriť veľký kruh pozostávajúci z osemsto ľudí (desať až dvanásť sústredených kruhov), ktorým sme umožnili prejaviť svoje city a postoje, bolo najtrúfalejšou vecou. Mikrofóny sa podávali dokola tým, ktorí chceli prehovoriť. Účastníci a tím boli rovnocenní. Nikto neuplatňoval vedenie. Stala sa z toho mamutia zážitková skupina. Na počiatku vznikol dosť veľký chaos, ale potom sa ľudia začali vzájomne počúvať. Nastala kritika - niekedy divoká - tímu a procesu. Boli tam ľudia, ktorí cítili, že sa nikdy toľko nenaučili za tak krátky čas. Jestvovali najostrejšie rozdiely. Jeden človek napadol tím, že neodpovedá na otázky, nepreberá kontrolu a neposkytuje fakty. Ďalší človek však povedal: "Ale kedy, ak vôbec niekedy, sme všetci cítili takú slobodu kritizovať, prejaviť seba samých, povedať *čokoľvek*?" Nakoniec nastala konštruktívna diskusia o tom, ako by účastníci mohli využiť čo sa naučili po návrate domov.

Spomínam si, že som večer, po prvom stretnutí v Sao Paole, odmietol s kýmkoľvek hovoriť. Stretnutie bolo neobyčajne chaotické. Silne som si uvedomoval, že už máme len šesť hodín so skupinou. Prežíval som obrovský zmätok. Pomohol som vytvoriť neveriteľne hlúpy experiment, odsúdený na zlyhanie, alebo som pomohol inovovať úplne nový spôsob ako umožniť osemsto ľuďom vnímať svoje vlastné možnosti a zúčastniť sa na formovaní vlastného zážitku učenia sa. Nebolo možné predpovedať čím sa to stane.

Možno, že čím je väčšie riziko, tým je väčšie uspokojenie. Skutočný pocit komunity nastal druhý večer. Ľudia prežívali v sebe významné zmeny. Neformálne stretnutia po týždňoch a mesiacoch potvrdili zmysluplnosť zážitku pre stovky ľudí v každom z troch miest.

Nikdy predtým som neprežíval takú dlhú cestu hodnotnejšie. Veľa som sa naučil. Podarilo sa nám vytvoriť facilitatívnu atmosféru, v ktorej sa mohli udiť tvorivé veci na osobnej, medziľudskej a skupinovej úrovni. Verím, že sme zanechali v Brazílii stopu a Brazília zmenila nás. Rozšírili sme si predstavy o tom, čo sa dá robiť vo veľmi veľkých skupinách.

Tak toto sú niektoré činnosti - všetky neobyčajne hodnotné - do ktorých som sa nechal zatahnuť počas tohoto obdobia.

## PREBERANIE RIZIKA

Riziko bolo vo všetkých týchto aktivitách. Zážitky, ktoré si najviac cením v súčasnom živote, vždy obsahovali značné riziko. Mal by som sa na chvíľu zastaviť a porozmýšľať aké sú dôvody, pre ktoré sa chopím takýchto príležitostí.

Prečo sa pokúšam o niečo neznáme, prečo hazardujem s niečím novým? Mohol by som chodiť po vychodených chodníčkoch, o ktorých viem, že by veľmi dobre fungovali. Neviem, či tomu úplne rozumiem. Dokážem rozoznať niekoľko faktorov, ktoré k tomu prispievajú.

Prvý faktor sa týka mojej podpornej skupiny. Je voľným zoskupením priateľov a blízkych spolupracovníkov. Väčšina z nich pracovala so mnou v niektorej z uvedených aktivít. Interakcie v tejto skupine nás vzájomne priamo alebo nepriamo povzbudzujú, aby sme robili nové a odvážne veci. Ani jeden člen brazílskej skupiny, ak by bol sám, by nezašiel tak ďaleko v experimentovaní ako nás päť, keď sme pracovali spoločne. Mohli sme hazardovať, pretože ak by sme zlyhali, mali sme kolegov, ktorí nám verili. Pomohli by nám poskladať rozbité časti nás samotných. Dodávali sme jeden druhému odvalu.

Druhý prvok je moja afinita k mladým a k ich vynárajúcemu sa životnému štýlu. Neviem povedať, prečo mám túto afinitu. Viem, že jestvuje. Písal som o "vynárajúcom sa človeku" zajtrajška. Ťahá ma to k novému spôsobu bytia a žitia. Neviem, či to nie je len moje zbožné želanie, keď popisujem takéhoto človeka. Ale teraz cítim, že sa to potvrdilo. Zistil som, že Stanfordský výskumný ústav (1973) dokončil výskum. Odhaduje v ňom, že štyridsaťpäť miliónov Američanov preferuje "spôsob života, ktorý reflektuje toto presvedčenie: po prvé, že je lepšie ak veci majú ľudský rozmer; po druhé, že je lepšie žiť skromne, chrániť, recyklovať a nepustošiť; a po tretie, že *vnútorný život* a nie vonkajší je podstatný" (Mitchell, 1977). Patrim k tejto skupine. Pokúšať sa žiť týmto novým spôsobom je riskantné a neisté.

Ďalší faktor: Som znudený bezpečím a istotou. Viem, že ak si pripravím prednášku, publikum ju prijme veľmi dobre. Mohol by som ju predniesť dvadsaťkrát, na dvadsiatich odlišných miestach a mal by som zaručený úspech. Jednoducho to nedokážem urobiť. Ak mám tú istú prednášku tri alebo štyri razy, začínam sa sám otravovať. Neznesiem, aby som ju mal ešte raz. Mohol by som zarobiť peniaze, mohol by som získať pozitívnu odozvu, ale nedokážem to zopakovať. Som otrávený tým, že viem ako by to dopadlo. Som otrávený, ak sa počujem hovoriť to isté. Pre môj život je podstatné, aby som skúšal niečo nové.

Vítam každú príležitosť, či už uspejem alebo nie, pretože vtedy sa *učím*. Učenie sa, a najmä učenie sa prostredníctvom zážitku, je základný prvok, ktorý robí môj život hodnotným. Takéto učenie sa ma obohacuje. Takže pokračujem v riskovaní.

## PUBLIKÁCIE

Sám seba teraz kladiem otázku: "Čo som vyprodukoval za posledné desaťročie?" Užasol som nad tým, čo som zistil. Zoznam mojich publikácií neustále dopĺňa moja sekretárka. Publikoval som štyri knihy, štyridsať menších prác a niekoľko filmov od svojej šesťdesiatpäťky! Domnievam sa, že je to viac než som publikoval alebo vyprodukoval počas ktoréhokoľvek predošlého desaťročia. Nemôžem tomu jednoducho uveriť!

Každá kniha má inú tému, ale spája ich spoločná filozofia. *Sloboda učiť sa* z roku 1969 je o nekonvenčnom prístupe k vzdelávaniu. Kniha o zážitkových skupinách, publikovaná v roku 1970, obsahuje nazhromaždené poznania v tejto vzrušujúcej oblasti. V roku 1972 sa publikovala kniha *Stávanie sa partnermi*. Zobrazuje nové modely vzťahov medzi mužmi a ženami. *Carl Rogers o osobnej moci* skúma vynárajúcu sa politiku na človeka zameraného prístupu, ktorý sa uplatňuje v mnohých oblastiach.

Z článkov, ktorých počet dosahuje dvojmiestne číslo, ma napadajú štyri. Dva sa pozerajú dopredu a dva dozadu. Článok o empatii ("Empatický - nedocenený spôsob bytia") zjednocuje to, čo som sa naučil o tomto mimoriadne dôležitom spôsobe bytia. Mám dobrú mienku o tomto článku. Páči sa mi čerstvosť, akou pôsobí článok "Potrebujeme realitu?". Dva ďalšie články zrkadlia vývin mojej filozofie medziľudských vzťahov ("Moja filozofia medziľudských vzťahov a ako vznikla") a moju kariéru psychológa ("Retrospektívne: štyridsaťpäť rokov").

Pozerám sa na tento príval publikácií s údivom. Ako ho možno vysvetliť? Ľudia mali vo vyššom veku veľmi rozdielne dôvody prečo písali. Arnold Toynbee si položil otázku: "Čo ma núti pracovať?" Odpovedá: "*Svedomie*. V postoji k práci som americký a nie austrálsky. Stále pracovať a s plnou parou, to mi prikazuje ako povinnosť moje svedomie. To otroctvo pracovať pre samotnú prácu je asi iracionálne. Táto myšlienka ma však neoslobodzuje. Ak by som ochabol, alebo dokonca len ochaboval, mal by som výčitky

svedomia. Preto by som bol nešťastný a nespokojný. Takže sa mi zdá, že tento bič ma bude ďalej hnať, pokým vo mne zostane nejaká sila na prácu" (Toynbee, 1969). Žiť takýto bičom poháňaný život sa mi zdá veľmi smutné. Určite to nemá nič spoločné s mojou motiváciou.

Viem, že Abraham Maslow posledné roky pred svojou smrťou mal inú motiváciu. Zažíval veľký vnútorný tlak. Cítil, že má ešte veľa čo povedať, čo dosiaľ nevypovedal. Toto pudenie všetko vypovedať, ho držalo pri písaní až do samého konca.

Môj postoj je odlišný. Paul Bergman je môj psychoanalytický priateľ. Napísal, že človek má len jednu pôvodnú myšlienku po celý život. Všetky práce sú iba ďalším vysvetľovaním tejto témy. Súhlasím. Myslím si, že to vystihuje moje práce.

Moja zvedavá myseľ je jedným z dôvodov prečo píšem. Rád vidím a skúmam implikácie myšlienok - mojich aj iných ľudí. Som rád logický, rád sledujem rozvetvovanie myšlienky. Som hlboko ponorený do sveta citov, intuície, neverbálnej a verbálnej komunikácie, ale rád o tomto svete premýšľam a píšem. Pojmové uchopenie sveta objasňuje pre mňa jeho význam.

Myslím si však, že jestvuje oveľa významnejší dôvod prečo píšem. Zdá sa mi, že som stále (vo vnútri) hanblivým chlapcom, pre ktorého je komunikácia v medziľudských situáciách veľmi ťažká. Chlapec píšuci zamilované listy, výrečnejšie než jeho priame vyjadrenia lásky. Slobodne sa vyjadruje v stredoškolských písomných prácach, ale cíti sa príliš divne, ak to isté má povedať v triede. Stále som tým chlapcom. Písanie je mojou komunikáciou so svetom. V skutočnom slova zmysle do tohto sveta celkom nepatrím. Veľmi si želim aby ma ľudia pochopili, ale neočakávam to. Písanie je správa, ktorú zatváram do fľaše a hádzem do mora. Prekvapuje ma, že ľudia na neuveriteľnom množstve psychologických a geografických pláží našli tieto fľaše a zistili, že moja správa sa im prihovára. Takže pokračujem v písaní.

## UČENIE

### *STAROSTLIVOSŤ O SEBA*

Vždy som sa vedel lepšie starať o druhých než o seba. Ale v týchto neskorších rokoch som urobil pokrok.

Vždy som bol veľmi *zodpovedným* človekom. Ak niekto nedohliadol na detaily akcie, alebo na ľudí v dielni, ja som musel. Ale už som sa zmenil. Na našej Dielni o Prístupe zameranom na človeka v roku 1976 v Ashlande, Oregon a na dielni v roku 1977 v Arcozelo, Brazília som sa chvíľami necítil dobre. Prenechal som všetku zodpovednosť za priebeh týchto komplexných akcií iným. Dal som ich úplne do rúk iných ľudí. Potreboval som sa postarať o seba. Vzдал som sa všetkej zodpovednosti, s výnimkou zodpovednosti a uspokojenia z bytia sebou. Bol to pre mňa úplne neobvyklý pocit. Byť úplne bez zodpovednosti a bez akýchkoľvek pocitov viny. Na moje prekvapenie som zistil, že som takto ešte efektívnejší.

Začal som sa o seba lepšie starať po fyzickej stránke. Naučil som sa rešpektovať moje psychologické potreby. Pred tromi rokmi mi skupina na dielni pomohla uvedomiť si, aký som uštvaný a hnaný vonkajšími požiadavkami. "Ukľonvaný k smrti kačicami" - tak to vyjadril jeden človek. Úplne to vystihlo moje pocity. A tak som urobil niečo, čo by som nikdy predtým nedokázal: strávil som desať dní úplne sám v chate na pláži, ktorú mi táto skupina ponúkla. Neuveriteľne som pookrial. Zistil som, že som v podstate rád sám so sebou. Mám sa *rád*.

Viac dokážem požiadať o pomoc. Dokážem požiadať iných, aby sa postarali o moje veci. Už nemusím dokazovať, že to zvládnem sám. Dokážem požiadať o osobnú pomoc. Keď bola moja žena Helena veľmi chorá, skoro som sa zrútil. Bol som na telefóne ako sestrička v dvadsaťštyrihodinovej službe. Bol som domácim pánom, profesionálom s mnohými požiadavkami na mňa kladenými, pisateľom. A tak som požiadal o pomoc. Dostal som ju od terapeutického priateľa. Vysvetlil som mu svoje potreby a pokúsil som sa im vyhovieť. Objasňoval som obrovské nároky, ktoré toto obdobie kládlo na naše manželstvo. Uvedomil som si, že bolo nevyhnutné, pre moje vlastné prežitie, žiť *môj* život. Že to musí byť na prvom mieste, aj keď Helena bola tak veľmi chorá. Neobraciam sa na iných ľahko. Ale oveľa viac si uvedomujem, že nedokážem všetko zvládnuť sám. Takto si začínam viac vážiť a starať sa o človeka, ktorým som ja sám.

### *VYROVNANOSŤ?*

Často sa hovorí alebo predpokladá, že vyšší vek je dobou pokoja a vyrovnanosti. Tento postoj nie je pre mňa vhodný. Pozerám sa na veci, ktoré sú mimo mňa z väčšej perspektívy. Preto som častejšie, než som býval, objektívnym pozorovateľom. Inú reakciu vyvolávajú veci, ktoré sa ma osobne dotýkajú. Vyvolávajú silnejšiu reakciu než pred rokmi. Keď som vzrušený, je to hodne. Keď mám o niečo starosť, som tým hlbšie

znepokojený. Zranenia vnímam ostrejšie, bolesť je silnejšia, slzy vyhrknu ľahšie. Radosť dosahuje väčších výšok a aj hnev, s ktorým som mal vždy problémy, cítim prudšie. Emocionálne som nestálejší než som býval. Emocionálny rozsah od depresívnych citov po radostné vzrušenie je väčší. Oba city sa ľahšie spúšťajú.

Táto nevyrovnanosť je asi spôsobená mojim riskujúcim štýlom života. Možno vychádza z väčšej citlivosti, ktorú som nadobudol v zážitkových skupinách. Možno je to charakteristikou vyššieho veku, ktorá sa prehliada. Neviem. Jednoducho viem, že moje city sa oveľa ľahšie rozohýbajú a sú ostrejšie. Som s nimi oveľa intímnejšie oboznámený.

### **OTVORENOSŤ VOČI NOVÝM MYŠLIENKÁM**

Domnievam sa, že som otvorenejší voči novým myšlienkám. Najdôležitejšie z nich sa týkajú vnútorného priestoru - ríše psychologických síl a psychických kapacít človeka. Táto oblasť vytvára novú hranicu poznania, rozširujúcu hranicu objavov. Pred desiatimi rokmi by som nevyslovil túto vetu. Čítanie, zážitky a rozhovory s ľuďmi, ktorí pracujú v týchto oblastiach, zmenili moje názory. Ľudské bytosti majú potencionálne k dispozícii obrovské intuitívne sily. Sme skutočne múdrejší než je náš intelekt. Jestvuje pre to mnoho dôkazov. Postupne zisťujeme, ako žalosťne zanedbávame možnosti neracionálnej, tvorivej "metaforickej mysle" - pravú polovicu nášho mozgu. Biofeedback dokázal, že ak fungujeme na menej vedomej, relaxovanejšej úrovni, dokážeme po určitú hranicu kontrolovať telesnú teplotu, tep srdca a všetky druhy organických funkcií. Zistili sme, že pacienti s rakovinou v terminálnom štádiu, ak absolvujú intenzívny meditačný a fantazijný výcvikový program zameraný na prekonanie malignosti, zažijú prekvapujúci počet remisíí.

Som otvorený aj voči ešte mysterióznejším fenoménom - prekognícii, prenosu myšlienok, jasnovidectvu, ľudským aurám, Kirlianovej fotografii, mimotelovým zážitkom. Tieto fenomény nemusia zapadať do známych vedeckých zákonov. Snáď sa nachádzame na pokraji objavu nových druhov zákonitostí. Hodne sa učim v tejto novej oblasti. Zisťujem, že tento zážitok je radostný a vzrušujúci.

### **INTÍMNOSŤ**

Za posledné roky som otvorený oveľa väčšej intímnosti vo vzťahoch. Vnímam tento pokrok ako jednoznačný dôsledok zážitkov z dielni. Som pripravenejší sa fyzicky dotýkať a byť dotýkaný. Viac objímam a bozkávam mužov aj ženy. Viac si uvedomujem zmyslovú stránku môjho života. Uvedomujem si ako veľmi si želim blízky psychologický kontakt s inými ľuďmi. Spoznávam ako veľmi sa potrebujem hlboko starať o iných a ako veľmi potrebujem takúto starostlivosť. Dokážem povedať otvorene, čo som si vždy nejasne uvedomoval: že moja hlboká zaangažovanosť v psychoterapii bola opatrným spôsobom napĺňania potreby intímnosti bez toho, aby som príliš riskoval seba. Teraz ochotnejšie vstupujem do blízkych vzťahov s novými ľuďmi. Ochotnejšie riskujem to, že dávam viac zo seba. Pociťujem to, akoby sa vo mne odhalila úplne nová hĺbka kapacity intímnosti. Táto kapacita mi priniesla hodne zranení, ale ešte väčšie množstvo vzájomnej radosti.

Ako tieto zmeny ovplyvnili moje správanie? Vytvoril som si hlbšie a intímnejšie vzťahy s mužmi. Dokážem sa viac zdôveriť, nadržím sa tak späť a dôverujem bezpečiu priateľstva. Mal som intímnych mužských priateľov, ktorým som skutočne dôveroval, len počas prvých rokov na vysokej škole (nikdy predtým ani potom). Toto je teda nový, pokusný, riskantný vývin, ktorý ma uspokojuje. Moje komunikácie so ženami sú tiež oveľa intímnejšie. Jestvuje viac žien, s ktorými mám platonické, ale psychologicky hlboké intímne vzťahy. Majú pre mňa obrovskú hodnotu.

Týmto blízkym priateľom (mužom aj ženám) zdôverujem všetky stránky môjho self - bolestné, radostné, bláznivé, neisté, egoistické, sebaospravedlňujúce city, ktoré mám. Dokážem sa zdôveriť s fantáziami a snami. Moji priatelia sa podobne zdôverujú mne. Tieto zážitky sú pre mňa veľmi obohacujúce.

Stále viac sa učim o ríši intímnosti v mojom dlhoročnom manželstve a v týchto priateľstvách. Stále ostrejšie si uvedomujem to, že prežívam bolesť, hnev, frustráciu, odmietnutie. A rovnako aj blízkosť vychádzajúcu zo zdôverených myšlienok, alebo uspokojenie z toho, že ma pochopili a akceptovali. Zistil som aké ťažké je konfrontovať negatívne city človeka, o ktorého sa hlboko starám. Poučil som sa o tom, ako očakávanie vo vzťahu sa veľmi ľahko premieňajú na požiadavky kladené na vzťah. Moja skúsenosť ma poučila, že najťažšou vecou je starať sa o človeka takého aký je v čase nášho vzťahu. Je o toľko ľahšie starať sa o iných, ak ich považujeme za takých ako si *myslíme*, že sú, alebo *chceme* aby boli, alebo cítime, že by *mali* byť. Staráť sa o človeka takého aký je, vzdať sa vlastných očakávaní aký by mal byť pre mňa, vzdať sa túžby zmeniť tohoto človeka, aby vyhovoval mojim potrebám. To je tou najťažšou ale najobohacujúcejšou cestou pre uspokojujúci intímny vzťah.

To je meniac sa súčasť môjho života počas posledného desaťročia. Zisťujem, že som otvorenejší blízkosti a láske.

## OSOBNÉ RADOSTI A ŤAŽKOSTI

Mal som niekoľko bolestných a veľa príjemných zážitkov v tomto období. Helenina choroba vyvolávala najväčší stres. Bola počas posledných piatich rokov veľmi vážna. Vyrovnávala sa s bolesťou a obmedzeniami života veľmi odvážne. Jej zdravotné ťažkosti nám obom priniesli nové fyzické a psychologické problémy - problémy, ktoré neustále spracovávame. Bolo to veľmi ťažké obdobie plné premenlivých pocitov zúfalstva a nádeje. Teraz prevažuje nádej.

Dokáže chorobe vzdorovať čoraz lepšie. Bojuje za normálnejší život a to často len púhou silou vôle. Ale nebolo to ľahké. Najprv sa musela rozhodnúť či chce žiť, či ešte má zmysel žiť. Potom som ju vyviedol z miery a zranil tým, že som sa rozhodol pre vlastný nezávislý život. Keď bola tak ťažko chorá, cítil som sa silne stravovaný našou vzájomnou blízkosťou. Tá sa zvyšovala jej potrebou starostlivosti. Tak som sa rozhodol, pre moje vlastné prežitie, žiť vlastný život. Je tým často zraňovaná rovnako ako aj zmenami mojich hodnôt. Ona sa zasa vzdala starého modelu podporujúcej manželky. Táto zmena jej umožnila dostať sa do kontaktu s vlastným hnevom na mňa a na spoločnosť za to, že jej dala sociálne schvaľovanú rolu. Ja som rozhnevaný akýmkoľvek pohybom, ktorý nás dostáva späť do starej úplnej previazanosti. Vzdorovito odolávam všetkému, čo zaváňa kontrolovaním. V našom vzťahu je preto viac napätí a problémov než predtým, viac citov, ktoré sa pokúšame spracovať. Ale aj viac čestnosti, vyplývajúcej zo snahy vytvoriť nové spoločné bytie.

Toto obdobie nieslo v sebe zápas a námahu. Ale tiež bohatstvo pozitívnych zážitkov. Pred tromi rokmi sme mali výročie zlatej svadby. Bolo to niekoľko dní radosti spolu s našimi dvoma deťmi, nevestou a všetkými šiestimi vnúčatami. Máme obrovskú radosť, že naše dve deti sú nielen našimi potomkami, ale aj dvaja z našich najlepších a najbližších priateľov, ktorým zverujeme naše vnútorné žitie. Za toto obdobie sme s nimi zažili veľa intímnych chvíľ. Rovnako sme sa tešili z návštev našich blízkych priateľov. Udržujeme stále a blízke priateľstvá s okruhom priateľov - všetci sú mladší ako my.

Zažíval som potešenie z práce v záhrade a z dlhých prechádzok. Získal som ocenenia a to viac, než si zaslúžim. Najviac ma dojalo udelenie čestného doktorátu z Leidenskej univerzity pri príležitosti jej 400. výročia. Priniesol mi ho špeciálny emisár tejto starobylej holandskej svätyne vzdelanosti. Dostal som desiatky osobných listov od ľudí, ktorých životov sa dotkli, alebo ich zmenili moje knihy. Nikdy ma to neprestane udivovať. Že by som mohol mať dôležitú úlohu pri zmene života muža v Južnej Afrike alebo ženy vo vnútrozemí Austrálie. Zdá sa mi to stále neuveriteľné - trochu ako zázrak.

## MYŠLIENKY NA SMRŤ

A potom je tu koniec života. Môže vás to prekvapiť, že vo svojom veku myslím málo na smrť. Súčasný populárny záujem o ňu ma prekvapuje.

Pred desiatimi alebo pätnástimi rokmi som si bol úplne istý, že smrť je totálnym koncom človeka. Stále to považujem za najpravdepodobnejšie. Ale nezdá sa mi to byť tragické alebo strašné. Žil som svoj život. Možno nie naplno, ale naplnil som ho uspokojivo. A zdá sa mi prirodzené, že môj život by mal skončiť. Už som dosiahol istú nesmrteľnosť v iných ľuďoch. Občas hovorím, že mám psychologických synov a dcéry po celom svete. Verím, že myšlienky a spôsob bytia, ktoré som spolu s inými pomohol rozvinúť, budú živé aspoň po určitú dobu. Takže ak ja, ako individuum, dospejem k úplnému a definitívnemu koncu, časti mňa samotného budú stále žiť rôznorodým spôsobom. A to je potešiteľná myšlienka.

Domnievam sa, že nik nemôže vedieť, či sa bojí smrti, kým nepríde. Iste, smrť je nenávratným skokom do temnoty. Zrejme to čo cítim, keď som pod anestetikami, sa zmnohonásobí či vzrastie, keď sa smrť priblíži. Napriek tomu nezažívam skutočne hlboký strach z tohoto procesu. Môj strach zo smrti sa týka jej okolností. Mám hrôzu z dlhej a bolestnej choroby vedúcej k smrti. Mám hrôzu z pomyslenia na senilitu alebo na mozgové poškodenie v dôsledku mŕtvice. Uprednostňoval by som rýchlu smrť, predtým než bude neskoro na dôstojnú smrť. Myslím na Winstona Churchila. Neoplakávam to, že zomrel. Plačem nad tým, že smrť neprišla skôr, kedy by zomrel dôstojne ako si zaslúžil.

Veril som, že smrť je koncom. Modifikovalo sa to tým, čo som sa dozvedel v poslednom desaťročí. Dojem na mňa urobil Raymond Moody (1975) popisom zážitkov ľudí, ktorí boli tak blízko smrti, že ich

prehlásili za mŕtvych. Navrátili sa však do života. Urobili na mňa dojem niektoré správy o reinkarnácii. Tá sa mi ale zdá byť veľmi pochybným spasením. Zaujímam sa o prácu Elisabeth Kübler-Rossovej a o jej uzávery o živote po smrti. Za prítomné považujem názory Arthura Koestlera o tom, že individuálne vedomie je len fragmentom kozmického vedomia. Fragmentom, ktorý sa reabsorbuje do jednoty v momente smrti individua. Páči sa mi jeho analógia jednotlivých riek, ktoré sa vlievajú do prítlivých a odlivových vôd oceánu. Zbavujú sa nánosov bahna, keď vtekajú do bezhraničného mora.

Uvažujem o smrti, aspoň sa domnievam, s otvorenosťou voči tomuto zážitku. Bude tým, čím bude. Dôverujem tomu, že ju dokážem akceptovať ako koniec, alebo ako pokračovanie života.

## ZÁVERY

Uvedomujem si, že som mal nezvyčajné šťastie. Prejavovalo sa zdravím, manželstvom, rodinou, stimulujúcimi mladými priateľmi a neočakávané veľkými príjmami z kníh. Takže vôbec nie som typický človek.

Týchto posledných desať rokov bolo pre mňa fascinujúcich, plných dobrodružných vecí. Bol som schopný otvoriť moje self novým myšlienkam, novým citom, novým zážitkom, novým rizikám. Stále viac som zisťoval, že byť živým znamená aj chopiť sa príležitostí, konať na základe neistoty, byť zasnúbeným so životom.

Všetko to prinieslo zmenu a pre mňa proces zmeny *je* život. Uvedomujem si, že ak by som bol nehybný, stály a statický, bol by som žil smrť. Preto akceptujem zmätok, neistotu, strach, emocionálne výkyvy. Sú cenou, ktorú dobrovoľne platím za plynúci, nejednoduchý, vzrušujúci život.

Keď uvažujem nad jednotlivými desaťročiami môjho života, je len jedno porovnateľné s tým posledným. Bolo to obdobie Poradenského centra na Univerzite v Chicagu. V ňom tiež bolo riziko, učenie sa, osobný rast a obohacovanie. Bolo to zároveň obdobie hlbokoj osobnej neistoty a činorodého profesionálneho zápasu. Omnoho ťažšie obdobie než týchto posledných desať rokov. Čestne môžem povedať, že toto bolo najuspokojujúcejšie desaťročie môjho života. Bol som stále samým sebou a tešil som sa z toho, že takým som.

Ako chlapec som bol dosť chorľavý. Rodičia mi povedali predpoveď, podľa ktorej som mal zomrieť mladý. Táto predpoveď bola úplne nesprávna, ale hlboko pravdivá z inej stránky. Platí, že nikdy nebudem žiť tak, aby som zostarol. Teraz súhlasím s touto predpoveďou: Verím, že zomriem *mladý*.

## DODATOK - 1979

Rozhodol som sa doplniť túto kapitolu jedným veľmi naplneným rokom - 1979. Bolest', smútok, zmena, uspokojenie a riziko boli výrazne prítomné v tomto roku.

### ŽIŤ PROCES UMIERANIA

Zažili sme s Helenou a viacerými našimi priateľmi, osemnásť mesiacov pred smrťou mojej manželky v marci 1979, viacero vecí. Práve tie veľmi zmenili moje názory a city týkajúce sa smrti a pokračovania ľudskej duše. Boli to silne osobné zážitky a niekedy ich snád' opíšem naplno. Teraz ich len naznačím. Ďalší príbeh je zväčša o Helene, ale ja sa sústredím na moju účasť v tomto zážitku.

Helena bola veľkou skeptičkou pokiaľ ide o psychické fenomény a nesmrteľnosť. Navštívili sme bezplatne vierohodné médium. Helena tu zažila a pozorovala "kontakt" so svojou mŕtvou sestrou. Tento kontakt obsahoval fakty, ktoré médium nemohlo vedieť. Správy boli nezvyčajne presvedčivé. Všetky boli sprostredkované vyt'ukávaním na masívny stôl, kde sa vyznačovali písmená. Neskôr médium prišlo do nášho domu a *môj vlastný stôl* odovzdával správy v obývačke. Bol som vystavený neuveriteľnému a určite nefalšovanému zážitku.

Helena mala vtedy vízie a sny o členoch svojej rodiny. Čoraz viac ju uisťovali, že bude vítaná "na druhej strane". Ako sa smrť blížila, "videla" zlovestné postavy a diabla pri svojej nemocničnej posteli. Keď jej priateľ povedal, že by to mohli byť výtvary jej mysle, rozpustila ich. Napokon rozpustila aj diabla. Povedala mu, že urobil chybu ak prišiel a odmietla s ním odísť. Nikdy viac sa neobjavil.

Helena mala v týchto záverečných dňoch vízie inšpirujúceho bieleho svetla. Približovalo sa, zdvihlo ju z postele a potom ju uložilo späť do postele.

Spomenul som v tejto kapitole, že v posledných rokoch sme sa od seba čoraz viac vzd'alovali. Chcel som sa o ňu starať, ale vôbec som si nebol istý, či ju milujem. Jedného dňa, keď bola veľmi blízko smrti,

prežíval som vnútorný manický záchvat. Vôbec som mu nerozumel. Prišiel som do nemocnice, aby som ju nakŕmil polievkou. Začal som chrliť zo seba ako veľmi som ju miloval, že veľa pre mňa znamenala v mojom živote a nesmierne pozitívne prispievala k nášmu dlhému partnerstvu. Cítil som, že som jej to všetko povedal už predtým. Tú noc to však malo silu a ozajstnosť, ako nikdy predtým. Povedal som jej, že nemusí cítiť povinnosť žiť. Všetko je v poriadku s rodinou a môže sa slobodne rozhodnúť, či chce žiť alebo zomrieť. Ako si *ona* sama praje. Povedal som jej tiež, že biele svetlo opäť príde túto noc.

Zjavne som ju oslobodil od pocitu, že musí žiť pre iných. Neskôr som sa dozvedel, že po mojom odchode zavolała k sebe všetky sestričky z poschodia. Poďakovala sa im za všetko čo pre ňu urobili a povedala im, že zomrie.

Ráno bola v kóme a nasledujúci deň ráno zomrela veľmi pokojne. Dcéra jej držala ruku, prítomných bolo niekoľko priateľov a ja.

Moji priatelia mali v ten večer dlho dopredu dohovoréné stretnutie so spomínaným médiom. Dostali sa ihneď do kontaktu s Helenou. Odpovedala im na mnohé otázky. Počula v kóme všetko, čo sa hovorilo. Zažila biele svetlo a duše prichádzajúce pre ňu. Bola v kontakte so svojou rodinou. Mala podobu mladej ženy a jej umieranie bolo veľmi pokojné a bez bolesti.

Všetky tieto zážitky, skôr stručne načrtnuté než podrobne opísané, vo mne otvorili jednu možnosť. Začal som viac uvažovať o pokračovaní individuálnej ľudskej duše. Je to niečo, čo som predtým považoval za nemožné. Tieto zážitky vyvolali vo mne veľký záujem o všetky druhy paranormálnych fenoménov. Úplne zmenili moje chápanie procesu umierania. Teraz považujem za možné, že každý z nás je duševnou esenciou pretrvávajúcou v čase, ktorá sa občas inkarnuje v ľudskom tele.

Tieto myšlienky ostro kontrastujú s niektorými záverečnými časťami tejto kapitoly, ktoré som napísal pred dvomi rokmi. To je úplne zrejme.

*Aktivita a riziko* Prijal som v súčasnosti viac pozvaní než zvyčajne na dielne doma a v zahraničí. Zúčastnil som sa ich spolu s ďalšími členmi tímu. Je tomu tak čiastočne napriek, a čiastočne kvôli Heleninej smrti. Išlo o dielňu pre učiteľov vo Venezuele; veľkú, turbulentnú dielňu pri Ríme s medzinárodným tímom facilitátorov; krátky ale hlboký zážitok na výcvikovom programe skupinových facilitátorov v Paríži; veľmi dobrú dielňu v prístupe zameranom na človeka na Long Islande (už druhý rok s tým istým tímom); na človeka zameranú dielňu v Princetone s mnohými zahraničnými účastníkmi; fascinujúcu dielňu v Poľsku, ktorá sa uskutočnila blízko Varšavy a nádherne plynúcu štvordňovú dielňu o "Životných tranzitoch" v Pawlingu, New York.

Rád by som povedal niečo o dvoch týchto programoch. Dielňu v Princetone tvorilo deväťdesiat ľudí. Bola pre mňa asi najťažšou zo všetkých dielní, na ktorých som sa zúčastnil. Ale viac členov tímu cítilo, že to bol najlepší program, aký sme kedy uskutočnili. Pre mňa to bol veľmi bolestný zážitok. Skupina sa dostala len na počiatok vytvorenia komunity.

Uvedomujem si viaceré faktory, ktoré prispeli k bolestnému zážitku. Tím sa rozhodol, že tento siedmy, každoročný workshop by mal byť našim posledným. Cítili sme k sebe veľkú blízkosť, ale individuálne sme kráčali rôznymi smermi. Nechceli sme, aby sa tieto dielne zamerané na človeka stali "rutinnou" záležitosťou. Tím, na základe dlhého vzájomného poznania a vzájomných skúseností, bol schopný akceptovať negatívnejšie, hostilnejšie a kritickejšie city než kedykoľvek predtým. A účastníci ich vyjadrili hojne. Zameriavali ich vzájomne proti sebe a proti tímu. Mnohí účastníci boli zo zahraničia. Vyjadrovali slobodne svoje pohrdanie, vzdor a hnev voči Spojeným štátom a americkým účastníkom. Dvaja ľudia vedeli presne ako by takáto dielňa mala vyzeráť. (Tieto dva pohľady boli veľmi odlišné. Obaja boli však silne v opozícii voči nášmu neštruktúrovanému prístupu. Každý z nich strhol na svoju stranu dosť nasledovníkov. Nie však toľko, aby zmenili celkové smerovanie dielne.) Niekoľko účastníkov prejavovalo známky hlbšej osobnostnej narušenosti.

Tieto faktory sa pridali k zvyčajnému chaosu veľkej skupiny pokúšajúcej sa vytvoriť vlastný program a nájsť svoju vlastnú cestu. Dôsledok bol jasný - bolo to strašné. Účastníci veľmi často vyjadrovali frustráciu a hnev. Ak sa niektorí účastníci snažili kráčať tvorivou a pozitívnou cestou, iní ich blokovali. Skutočne bolo neisté, či títo účastníci využijú dôveru, ktorú sme im dali. Nevedeli sme, či pocity a konštruktívne využijú vlastnú moc. Boli sme sami sebe najhoršími nepriateľmi. Nejasné počiatky zjednotenia v rôznorodosti sa začali objavovať až na konci desiatich dní. Začala sa zjavovať komunita vybudovaná na rozmanitosti. Prekvapilo ma, že mnohí účastníci napísali listy, v ktorých hovorili o pozitívnom učení a zmenách. Tie sa vynorili z bolesti, neusporiadanosti (turbulencie) - a blízkosti. Aj ja som sa učil, ale bolo to ťažké učenie.

Poľská dielňa bola nezvyčajná z viacerých dôvodov. Ťažko sa mi verí toľkému záujmu o moju prácu. Dal dohromady deväťdesiat ľudí - profesionálov a neprofesionálov. Poľský tím sa cítil neisto. Facilitácia ostávala preto zväčša na štyroch prítomných Američanoch. Bolo to pre mňa sklamaním. Dúfal som, že vedenia sa viac ujmú Poliáci. Účastníci pocítili svoju moc v polovici týždenného sedenia a začali ju využívať. Mnohí, najmä profesionáli, ju využívali na zraňovanie iných. Prevládali zraňujúce nálepky, diagnózy i zručné zhadzovanie druhých. Pripomínalo mi to Princeton. Pomyslel som si "Oh, nie! Nie zase!" Ľudia si začali uvedomovať dôsledky tohto správania vďaka nádhorne úprimnej Poľke, členke tímu. Takéto správanie začalo zanikať. Koncom týždňa sme boli vzájomne si blízkou a nádhernou komunitou.

Neuvedomoval som si naplno čo všetko sa odohralo, pokým som nedostal o niekoľko mesiacov neskôr list. Bol od účastníka a citujem z neho: "Ľudia tu hovoria o "historickej udalosti" v Leskarzeve. Bolo tam toľko rôznorodých ľudí, toľko profesionálov, psychiatrov a psychológov (každý z nich poznajúci konečnú pravdu o pomáhajúcich profesiách), ktorí sa v každodennom živote neustále nenávidia a vzájomne zhadzujú. Tí všetci sú teraz zjednotení, a áno, bez straty vlastnej osobnosti, bez nátlaku." Som rád, že som vopred nevedel o profesionálnej rivalite a ohováraní.

Skupina ako celok bola veľmi sofistikovaná, inteligentná a často vzdelanejšia než obdobná americká skupina. Žili v socialistickej krajine, ale ich problémy, city, spôsoby riešenia problémov a túžba po otvorenosti a integrite boli veľmi podobné tomu, čo som nachádzal v každej krajine.

### **OSOBNÉ ZÁLEŽITOSTI**

Ku koncu roka som si uvedomoval moju kapacitu milovať, moju senzualitu, moju sexualitu. Mal som šťastie, že som objavoval a vytváral vzťahy, v ktorých som tieto potreby mohol vyjadriť. Boli tu bolesť a zranenia, ale aj radosti a hĺbka.

Rok korunoval 8. január 1980. Veľká skupina priateľov prišla do môjho domu. Priniesli jedlo, pitie, spev a mnohé prekvapenia, aby sa oslávili moje sedemdesiate ôsme narodeniny. Bola to divoká, nádherná a rozjarená party. Plná lásky, starostlivosti, kamarátstva a šťastia. Nikdy na ňu nezabudnem.

Takže stále cítim, že platí druhá časť názvu tejto kapitoly. Cítim sa starší a rastúci.

## **LITERATÚRA**

- Mitchell, A.: Quoted in *Los Angeles Times*, 28. február 1977.
- Moody, R.A., Jr.: *Life after life*. Bantam Books, New York 1975.
- Stanford Research Institute: *Changing images of man*. Policy research report č.3. Menlo Park, California 1973.
- Toynebee, A.: *Why and how I work*. Saturday Review, April 5, 1969, s. 22.

## **4. OSEMDESIATPÄŤROČNÝ**

Budem mať už osemdesiatpäť rokov, keď toto budete čítať. Veľmi málo sa zaujímam o vonkajšiu oslavu tejto príležitosti. Mám však osobné pocity týkajúce sa tohoto veku. Zväčša cítim, že som mal neuveriteľné šťastie. Preto budú tieto poznámky súkromným vyznaním vďaka.

Mám dobré zdravie a hodne energie. Cítim to ako skutočné požehnanie. Slabý zrak je jediným väčším fyzickým nedostatkom. Čítanie, ktoré vždy bolo hlavnou súčasťou môjho života, je teraz obtiažne a prácne. Ale iba jeden vážny nedostatok v mojom veku - to je niečo, za čo som vďačný.

Mám okolo seba blízkych a podporujúcich priateľov. Som rád, že medzi nich patria môj syn a dcéra. Táto psychologická "domáca základňa" je pre mňa veľmi dôležitá.

Cítim ako veľké privilegium, že žijem dosť dlho na to, aby som videl medzinárodný vplyv mojej práce. Dva dokumenty, ktoré prišli včera, tvoria malú vzorku. Jeden spomína 165 publikovaných článkov o skupinovej práci v prístupe zameranom na človeka, ktoré sa publikovali medzi rokmi 1970 a 1986. Šokujúce je, že všetky sa napísali a publikovali v *Japonsku*! Ďalší list je o veľkej konferencii v Brazílii, ktorá bola venovaná na klienta/človeka zameranému prístupu. A mohol by som vymenovať Taliansko, Západné Nemecko, Veľkú Britániu, Austráliu, Mexiko, Švajčiarsko, Rakúsko, Maďarsko, Grécko - a zoznam pokračuje a pokračuje. Vo všetkých týchto krajinách vznikajú významné práce v prístupe zameranom na človeka.

Najčerstvejší a azda najvzrušujúcejší príspevok do tohto zoznamu je Rusko. Nedávno som sa vrátil z dvoch intenzívnych dielní a množstva veľkých verejných stretnutí v Sovietskom Zväze. Ťažké mi bolo



uveriť ako dobre poznajú moju prácu. Hlboko sme ovplyvnili sovietskych psychológov. Hovorím to s istotou. Mnohí účastníci moskovskej dielne totiž verejne hovorili o svojich zážitkoch pred prestížnou Vedeckou radou. Počut' ich hovoriť o osobných a profesionálnych zmenách v dôsledku dielne bolo skvostnou odmenou.

Mal som neuveriteľné šťastie, že som sa hlboko a osobne zaangažoval v troch "najhorúcejších" oblastiach sveta - v Severnom Írsku, Strednej Amerike a Južnej Afrike. Pred rokom som pomáhal facilitovať skupinu z Belfastu. Boli v nej militantní protestanti, militantní katolíci a Angličania. Zistili sme, že aj títo starodávni nepriatelia môžu značne zjemniť po krátkej intenzívnej skupine.

V roku 1985 som viedol tím facilitátorov pracujúcich so skupinou politikov a tvorcov verejnej mienky zo Strednej Ameriky. Účastníci prišli z Kostariky, Hondurasu, Nikaragui, Salvadoru, Kolumbie, Venezuely, Mexika, Spojených štátov a z deviatich ďalších krajín. Bol to nový a ťažký zážitok, plný výziev. Mali sme do činenia s vládnymi vodcami, vyslancami, legislatívcami, spisovateľmi. Mnohí z nich mali malé znalosti a malý záujem o psychologické aspekty redukovania napätia či nadviazania vzájomného dialógu. Enormne sme sa učili.

V roku 1986 sme facilitovali s kolegom intenzívne skupiny v Južnej Afrike. Mali rovnaký počet čiernych a bielych účastníkov. Nezažil som nikdy predtým tak hlbokú zlosť, rozhorčenosť a bolesť (u čiernych účastníkov), či taký strach, pocit viny a predsudky (u bielych účastníkov). Urýchlené pozvanie prísť opäť v roku 1987 je najlepším dôkazom našich výsledkov.

Domnievam sa, že neklamem sám seba v hodnotení významu týchto snáh. Samozrejme, že náš vplyv na celkovú situáciu v týchto krajinách nebol príliš veľký. Ale hodne ma uspokojilo jedno poznanie. V malom sme boli schopní ukázať týmto napätím naplneným skupinám, že môžu zmysluplne spolu rozprávať, zredukovať svoje konflikty a realistickejšie si vzájomne porozumieť. Bol to iba prvotný test našich možností, ale ukázali sme, že to ide. Otázkou už len zostáva, či sa nájde dostatok sociálnej vôle zmnohonásobiť toto úsilie.

Osobne ma uspokojuje, že som bol schopný zúčastniť sa na riešení takých podstatných konfliktov. Ani by sa mi to neprispilo v šesťdesiatpäťke! Som vďačný množstvu ľudí, ktorí umožnili tieto pokusy. Vždy som bol viditeľnou špičkou ľadovca, ale tieto veci umožnili uzrieť svetlo sveta neoslavovaní bezpočetní ľudia.

Na ďalšiu súčasť môjho života sa pozerám s údivom a pocitom bázne. Núti ma to uvedomiť si, že prostredníctvom písomných prác som v osobnom styku s tisíckami ľudí! Moje slová, preložené do vyše tuctu jazykov, sa dotkli srdca, myslí a životov väčšieho počtu ľudí, než si dokážem predstaviť. Moje prekvapenie prehľbuje aj niečo iné. Takmer všetky knihy a články som napísal preto, že vo mne jestvovalo niečo, čo som chcel povedať. Súčasné písanie "pre trh" je mi cudzie. Preto ma dvojnásobne prekvapuje, že moja práca sa natoľko rozšírila. Uvedomovať si, že som sa dotkol života muža v Egypte, ženy v austrálskom vnútrozemí, študenta v sovietskej republike Gruzínsko, to je to najodmeňujúcejšie.

Dúfam, že je to jasné. Môj život v osemdesiatpäťke je lepší než všetko, čo som si mohol naplánovať, vysnívať, alebo čo by som mohol očakávať. Nemôžem skončiť bez spomenutia láskyplných vzťahov, ktoré ma "vyživovali", obohacovali moje bytie a posilovali môj život. Neviem kedy zomriem, ale viem, že som žil plných a vzrušujúcich osemdesiatpäť rokov!

## TERAPEUTICKÝ VZŤAH

Kniha Carla Rogersa *Poradenstvo a psychoterapia* sa publikovala v roku 1942. Ovplyvnila prax psychoterapie a poradenstva v Spojených štátoch viac, než čokoľvek iné. Je tak dôležitá, že sme z nej vybrali tri kapitoly.

Táto kniha, a to je irónia, nepriniesla novú metódu terapie. Iné knihy priniesli menej direktívne, menej interpretatívne prístupy do poradenstva. Rogers syntetizoval to, čo množstvo praktikov už objavilo. Pretlmočil túto syntézu do jasného popisu terapeutického procesu, ktorý nazval "Nová psychoterapia".

A potom, v časti "Direktívny versus nedirektívny prístup", načrtol frontové línie. (*Versus* je nezvyčajne silné slovo pre akademické publikácie.) Rogers v tomto článku postavil do opozície špecifické správanie "direktívnych" a "nedirektívnych" poradcov oveľa detailnejšie než predtým. Bol to iba začiatok jeho výskumu terapeutického správania. A predsa pritiahol pozornosť celej profesie k tomu, čo poradca a terapeut skutočne robia, keď zatvoria dvere svojich pracovní. Ak terapeuti čítajú, že "direktívni poradcovia v priemere používajú takmer šesťkrát toľko slov ako nedirektívni", nebude ich to tlačiť skúmať koľko skutočne hovoria počas sedení?

*Poradenstvo a psychoterapia* by nebola taká dôležitá kniha, aj keď Rogers začal v nej budovať nedirektívnejší prístup, ak by neobsahovala "Prípád Herberta Bryana". Tento prípad je prvým zaznamenaným, úplne prepísaným a publikovaným psychoterapeutickým prípadom v celej histórii psychoterapie. Zараďujeme sem prvé interview tohoto prípadu, ktorý mal osem sedení. Všetko je ponechané tak, ako ho prezentoval Rogers. Je tam každé slovo, ktoré povedal klient (alebo "subjekt" v skratke "S") a poradca ("P", samotný Rogers), spolu s Rogersovým komentárom rozhovoru.

Kniha spopularizovala slovo *klient* namiesto *pacient*. To bol predtým typický pojem označujúci dospelého príjemcu poradenstva alebo terapie. Nový pojem naznačoval aj nový spôsob prijímania človeka prichádzajúceho kvôli pomoci. Tým aj nový spôsob nazerania na vzťah terapeut - klient. Rogers nepriamo naznačoval, že poradenský alebo terapeutický proces by mohli uskutočňovať ľudia mnohých profesií. Nielen medicínsky vzdelaní psychiatri alebo psychoanalytici. Rogers sa stal touto knihou svedomím tisícov poradcov a terapeutov v krajine. Vyslovil sa tak jasne, tak extrémne a tak sviežo pri prezentácii "nového poradenského názoru", že nútil profesiu preskúmať samu seba oveľa hlbšie než kedykoľvek predtým. Jeho kolegovia, či už s Rogersom súhlasili alebo nie, zvažovali svoje správanie na základe jeho štandardov.

Rogers si onedlho nato uvedomil niektoré obmedzenia svojej práce. Nedirektívny prístup precenil konkrétne poradcové *techniky*. Nevenoval dosť pozornosti poradcovým *postojom* voči klientovi a tomu ako klient vníma vzťah. Postupne sa presvedčil, že kvalita vzťahu - konkrétne terapeutova kongruencia (genuinnosť), bezpodmienečné pozitívne prijímanie (oceňovanie, akceptovanie, dôvera) a empatia (porozumenie z klientovho stanoviska, hľadiska) - je oveľa dôležitejším faktorom pri terapeutickom zmene než konkrétne techniky, ktoré terapeut využil. Jeden z jeho slávnych článkov sa nazýva "Charakteristiky pomáhajúceho vzťahu". Samotný názov vyjadruje obsah tohto článku.

Ďalších tridsať rokov Rogers študoval, jemne vybrusoval a obhajoval prístup zameraný na klienta alebo človeka v terapii a vo všetkých ľudských vzťahoch. Napokon zosumarizoval v článku "Na klienta zameraný/na človeka zameraný prístup k terapii" z roku 1986 základný na klienta zameraný pohľad. Navyše navrhol niektoré nové elementy vo vzťahu - intuitívnu, dokonca spirituálnu dimenziu, ktorú začal skúmať v čase pred smrťou. Tento článok obsahuje Rogersovo poradenské sedenie so ženou z Južnej Afriky. Hĺbka jeho empatie sa počas rokov zvýšila a Rogers je silne prítomný v tomto rozhovore. Podobnosť medzi jeho prístupom v tomto prípade a v prípade Herberta Bryana pred polstoročím je však očividná. Relatívne nedirektívny prístup k terapii je pre neho stále najgenuínnejším a najefektívnejším spôsobom aký pozná na komunikovanie ozajstnosti, ocenenia a pochopenia. A to je základom terapeutického rastu.

Zahrnuli sme sem ešte dva kratšie, neskoršie články. Ilustrujú Rogersov celoživotný záujem o terapeutický vzťah. "Reflexia citov" a "Prenos" vrhajú ďalšie svetlo na dôležité aspekty terapie. Ukazujú Rogersa ako je aj v posledných rokoch života neustále intelektuálne angažovaný vo vylepšovaní jemných nuansí na klienta zameranej teórie a praxe.

## 5. NOVŠIA PSYCHOTERAPIA

### CHARAKTERISTICKÉ KROKY V TERAPEUTICKOM PROCESSE

Nižšie nie je ťažšie vypovedať slovami ako názor, stanovisko. Pozrime sa na proces terapie. Čo sa deje? Čo prebieha v čase kontaktu? Čo robí poradca? Klient? Nasledujúca časť sa pokúša stanoviť, stručne a v trocha zjednodušenej forme, rôzne kroky v tomto procese. Tak, ako ich pisateľ videl objavovať sa mnoho razy. Pokúša sa ilustrovať ich výňatkami z klinických záznamov. Tieto aspekty terapie sa popisujú jednotlivo a sú usporiadané do konkrétneho poradia. Malo by sa však zdôrazniť, že to nie sú samostatné jednotky. Proces sa vzájomne prekrýva a prepletá. Objavujú sa len približne v tu uvedenom poradí.

**1. Človek prichádza pre pomoc.** Je to jeden z najvýznamnejších krokov terapie. Človek vzal osud do svojich rúk a podnikol zodpovedný krok veľkého významu. Môže popierať, že to je nezávislý čin. Ale ak tento fakt správne "vyživujeme", môže viesť priamo k terapii. Veci, ktoré sú sami o sebe nevýznamné, bývajú v terapii dobrým základom pre sebaepochopenie, pre zodpovedný čin, ako aj pre ďalšie dôležité veci. To môže objasniť záznam rozhovoru s Arthurom. Poslali ho do nápravného kurzu (Psychológia 411) a to ho automaticky doviedlo k poradcovi. Počas prvých troch minút prvého rozhovoru sa udialo toto (zvukový záznam)<sup>1</sup>:

- P: Nevieľam veľa o tom, ako ste sa sem dostali. Nevieľam, či vám to niekto navrhol, alebo či máte niečo na duši, čo vám vadí a chceli by ste pomoc.
- S: Hovoril som s pani G. v oddelení umenia a navrhla mi tento kurz. Potom mi náš asistent povedal, že by som vás mal navštíviť, tak som prišiel.
- P: Dostali ste sa teda do kurzu, pretože vám to navrhli.
- S: Mm-Hm.
- P: Takže, domnievam sa, preto ste ma prišli navštíviť. Myslím tým, že-
- S: No.
- P: Dobre teda. Jednu vec by som rád povedal na začiatok. Urobím rád všetko, čím vám pomôžem spracovať veci, ktoré vám robia starosti. Na druhej strane, nechcel by som aby ste si mysleli, že ma musíte navštevovať. Alebo, že je to súčasť kurzu, či niečo podobné. Niekedy má človek problémy s učením a inokedy s inými vecami. Lepšie si s tým môže poradiť, ak sa o tom porozpráva s niekým iným. Pokúsi sa dostať tomu na koreň. Myslím si však, že to záleží na ňom. Chcel by som to objasniť hneď na počiatku. Ak ma chcete navštevovať, mohol by som si pre vás vyhradiť čas raz za týždeň. Môžete prísť a porozprávať sa o veciach - ale nemusíte. Teraz, neviem - mohli by ste mi povedať trochu viac o tom ako sa stalo, že ste si zvolili 411? Domnievam sa, že preto, že vám to navrhla pani G.
- S: Áno, pani G. mi to navrhla. Myslela si, že moje študijné návyky nie sú dobré. Ak sú dobré, potom sa to neukazuje na mojich známkach a na všetkom. Myslela si, že ak by som išiel do tohoto kurzu, získal by som lepšie študijné návyky, lepšie by som využíval čas, lepšie by som sa koncentroval a tak ďalej.
- P: Takže - zvolili ste si to preto, aby ste uspokojili pani G.
- S: To je pravda. Nie, to nie je tak. Ja sám sa chcem zlepšiť.
- P: Rozumiem.
- S: Oprášiť si študijné metódy a návyky a lepšie využívať čas a ako sa koncentrovat'.
- P: Mm-hm.
- S: Zvolil som to - Navrhla mi to, a ja som si to zvolil kvôli sebe.
- P: Rozumiem. Takže vy ste si to zvolili čiastočne preto, že vám to navrhla. Súčasne to bolo vaše vlastné pranie, zvoliť si niečo také. Je to tak?
- S: Myslel som si, že to potrebujem, tak som sa prihlásil. (*Smiech*)
- P: Dobre. Teraz by ma viac zaujímalo, prečo ste si vy mysleli, že to potrebujete, než to, prečo si pani G. myslela, že to potrebujete. Prečo ste si vy mysleli, že to potrebujete?

<sup>1</sup>. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942, 30-45

Všimnite si úplnú závislosť študenta v úvodných vetách. Nepreberá zodpovednosť za to, že prišiel k poradcovi, ani za smerovanie poradenstva. Potom si tento postoj uvedomil. Preto prechádza k vetám, v ktorých už pripúšťa svoj podiel zodpovednosti ("Navrhla mi to a ja som si to zvolil kvôli sebe"). Napokon preberá plnú zodpovednosť za svoje činy ("Myslel som si, že to potrebujem, tak som sa prihlásil"). Tento rozdiel je tak obrovský, že ho len ťažko môžeme zveličiť. Klient často naznačuje, že za jeho príchod do poradne je zodpovedný poradca alebo niekto iný. Návrhy a rady sú potom takmer jediným možným poradenským postupom. Ak klient akceptuje zodpovednosť za svoj príchod, potom akceptuje aj zodpovednosť za prácu na vlastných problémoch.

**2. Poradenská situácia je zvyčajne daná.** Od počiatku sa klientovi dáva najavo, že poradca nemá odpovede na jeho problémy. Poradenská situácia poskytuje priestor, kde si klient môže, s pomocou poradcu, vypracovať vlastné riešenie problémov. Niekedy sa to robí všeobecným spôsobom. Inokedy sa na to využije špecifická situácia s konkrétnymi témami, akými sú zodpovednosť za dohovorené stretnutia, zodpovednosť za nevyhnutné kroky a rozhodnutia, ktoré treba urobiť.

V rozhovore s Arthurom sa našla jedna možnosť, ako definovať situáciu. Poradca vysvetlil Arthuromu, že sa nemusí cítiť pod nátlakom. Môže túto situáciu využiť, ak si praje. Takéto intelektuálne vysvetlenie zvyčajne nepostačuje. Musí ho podporovať celý spôsob vedenia rozhovoru. Až pokým klient nepocíti, že v danej situácii sa môže cítiť slobodne. Môže si vypracovať riešenia, ktoré potrebuje.

Prvý rozhovor s matkou, pani L., poskytuje ďalší príklad (z tohoto rozhovoru sa bude citovať). Prišla s desaťročným synom na kliniku. Vehementne sa sťažovala na syna. Matke sa povedalo po dvoch diagnostických kontaktoch, že ide o problém v ich vzájomnom vzťahu. Položila sa jej otázka, či chce spolu s chlapcom pracovať na tomto probléme. Neisto a s obavami súhlasila. Prišla na prvý kontakt s psychologičkou, ktorá mala byť terapeutkou. Nasleduje záznam poradkyne (nie je to fonografický prepis) z časti prvého terapeutického rozhovoru.

Blížil sa koniec hodiny a chcela som niečo povedať, aby sme sa priblížili k záveru. Povedala som: "Ako manžel prežíva to, že ste sem prišli, aby ste s nami pracovali na problémoch?" Jemne sa zasmiala a povedala: "No, je k tomu tak nejak indiferentný. Ale povedal niečo také, akože by nechcel aby sa na ňom experimentovalo, alebo čosi - nechcel, aby sa s ním zaobchádzalo ako s bielymi potkanmi."

Povedala som: "A vy možno tiež máte pocit, že to sa tu deje". "No tak, ja neviem čo sa stane." Ubezpečila som ju, že sa nemusí obávať ničoho divného alebo zvláštneho. Že by mi mala rozprávať o veciach (a Jim pánovi A.), aby sme videli, či môžeme veci spolu premyslieť, či môžeme porozumieť ako obaja veci cítia. Mohli by sme porozmýšľať o niektorých ich vzťahoch a o vzťahoch k iným členom rodiny. Tým by sme získali pohľad na vzájomné vzťahy v rodine.

Na to povedala: "Potom, snáď Marjorie tiež - možno okolo nej sa deje niečo trochu smiešne. Možno je do toho tiež zapletená."

Všimnite si, čo poradkyňa jasne povedala. Že má vytvoriť priestor a atmosféru, v ktorých možno o problémoch premýšľať a jasnejšie vidieť vzťahy. Nijako nedala najavo, že by bola zodpovedná za vypracovanie riešenia. Matka to pochopila. Cítila dostatočnú slobodu na to, aby vyniesla na povrch nový problém - dcéru. Navrhla, že by chcela aj na tom pracovať.

Možno uviesť ďalší príklad. Ilustruje ako sa definuje situácia v pojmoch aktuálnej zodpovednosti. Nezáleží na tom, že táto zodpovednosť je malá. Poradca poskytol študentovi, ktorý prišiel na prvý poradenský rozhovor, hneď na počiatku slovné vysvetlenie situácie. Ku koncu rozhovoru nastalo toto (fonografický záznam):

S: Myslím si, že nabudúce, keď prídem za vami, to bude niečo iné. Možno už budem lepšie vedieť o čom hovoriť.

P: Chceli by ste prísť budúci piatok v tomto istom čase?

S: Áno, mne to vyhovuje.

P: Je to na vás.

S: Je to na mne?

P: Ja tu budem. Rád pre vás urobím všetko, čo dokážem.

S: Dobre, myslím, že prídem.

P: Dobre.

Mnoho vecí sa odohralo v tomto krátkom úryvku. Študent sa už vyjadril pomerne nezávisle. Ukázal, že chce spoluzodpovedať za využitie ďalšej hodiny. Poradca ho v tom povzbudzuje a prenecháva rozhodnutie o budúcej hodine na ňom. Študent to cíti ako zvyčajné bezvýznamné gesto. Prenecháva zodpovednosť na poradcovi a povie: "Áno, mne to vyhovuje." Poradca dáva najavo, že poradenská situácia skutočne patrí klientovi. Študent je prekvapený a to sa jasne odráža na zvukovom zázname: "Je to na *mne*?" Celý jeho tón sa mení a odpovedá pevným, rozhodným hlasom: "Dobre, myslím, že prídem." Po prvý raz genuínne (ozajstne) akceptuje zodpovednosť.

Klientovi sa slovami a činmi dáva pocítiť, že poradenská hodina patrí jemu. Aby ju využil, prevzal za ňu zodpovednosť, vnímal ju ako príležitosť byť slobodne sebou. Slová u detí pomáhajú menej. Situáciu treba definovať v pojmoch slobody a zodpovednosti. Pod tým bežiacia dynamika je však tá istá.

**3. Poradca povzbudzuje slobodné vyjadrenie citov, ktoré sa týkajú problému.** Priateľský, vnímavý postoj poradcu plný záujmu pomáha takémuto prejavu citov. Takisto pomáhajú zlepšujúce sa zručnosti poradcov pri vedení interview. Krôčik za krokom sme sa učili neblokovať prúd hostility (nepriateľstva) a anxiety (úzkosti), city záujmu a viny, ambivalencie a nerozhodnosti. Tie sa slobodne prejavujú ak klient cíti, že hodina je skutočne jeho a môže ju využiť ako si praje. Poradcovia majú práve tu najviac predstavivosti a imaginácie. Veľmi zlepšili svoje techniky katarzie. Možno to ilustrovať krátkymi výňatkami z dvoch kontaktov - jeden s matkou, pani L., a jeden s jej desaťročným synom Jimom. Oba sú z prvého terapeutického kontaktu s matkou a synom.

Matka plnú polhodinu silne prejavuje svoje city. Uvádza jeden príklad za druhým ako sa Jim zle správa. Hovorí ako bojuje so sestrou, že sa odmieta obliekať sa, ako vyrušuje pri stole, čo lezie na nervy, že sa zle správa v škole, o jeho nechote pomáhať doma a podobne. Každý príklad bol veľmi kritický voči chlapcovi. Krátky výňatok z konca tejto tirády je uvedený nižšie (nie je to zvukový záznam).

Povedal som: "Čo ste skúsili, aby robil to, čo by sa vám páčilo?" "Teda, posledný rok," povedala, "sme ho dali do špeciálnej školy. Pokúšala som sa ho odmeňovať za veci. Vyskúšala som to, že som mu odoberala časť vreckového, keď urobil veci, ktoré by nemal robiť. Ale večer z jeho vreckového už fakticky nič nezostalo. Nechala som ho v izbe samotného, ignorovala som ho, nech robil čokoľvek. Napokon som sa cítila skoro šialená a začala som skoro jačať." A ja som povedal: "Azda niekedy aj skutočne - ". A ona povedala (veľmi rýchlo): "Áno, niekedy skutočne jačím. Myslela som si, že mám s ním hodne trpezlivosti, ale už viac nemám. Nedávno prišla moja švagriná. Jim počas celého obeda vyhvizduval. Povedala som mu, aby to nerobil. Nič si z toho nerobil a pokračoval. Nakoniec to vzdal. Švagriná mi neskôr povedala, že by ho zrazila zo stoličky, ak by neskončil, keby mu to prikázala. Ale ja som zistila, že to k ničomu dobrému nevedie." Povedal som: "Cítite, že by nepomohlo použiť také silné prostriedky."

Odpovedala: "Nie. A jeho spôsoby pri stole, to je ďalšia strašná vec. Väčšinu času je rukami, aj keď má pekný rýdzo strieborný nožík, vidličku a lyžicu, ktoré sú len jeho. Dokáže zobrať krajec chleba a dať si do úst naraz celý krajec. Alebo zje len diery v strede krajca, či prevrta prstom celú kopu nakrájaných chlebov. Nemyslíte, že chlapec v jeho veku by mal lepšie vedieť, čo má robiť?" A ja som povedal: "Obaja sa z toho cítite hodne strašne. Vy a tiež váš manžel."

Odpovedala: "Áno, samozrejme. A niekedy dokáže byť dobrý ako med. Napríklad, včera bol dobrý celý deň. Večer sám povedal otcovi, že bol dobrým chlapcom."

Všimnite si, že poradcovým jediným cieľom je nebrániť prúdu hostilných a kritických citov. Nesnaží sa presvedčiť matku, že jej chlapec je múdry, v podstate normálny, hladný po láske, hoci to všetko je pravda. Poradca v tomto štádiu povzbudzuje slobodné vyjadrenie (slobodnú expresiu).

Čo to znamená pre dieťa, najlepšie ukáže Jimov kontakt s iným psychológom v tú istú hodinu. Toto je Jimov prvý kontakt v terapii hrou. Trocha sa na začiatku hrá. Potom vytvorí z hliny niečo, čo identifikuje ako svojho otca. S touto figúrou sa odohrá dosť dramatických vecí. Väčšina času je venovaná Jimovmu boju s otcom. Chce dostať otca z postele a ten kladie voči tomu odpor (je to opak domácej situácie, ako je možné sa dovtípiť). Jim hrá obe roly rôznymi hlasmi. To čo nasleduje, je zo zvukového záznamu. O. a J. ukazujú aký hlas Jim použil.

O.: "Chcem aby si vstal a pomohol mi." J.: "Ani ma nenapadne. Chcem si polebediť." O.: "Oh, skutočne?" J.: "No, chcem si polebediť!" O.: "O.K., polebed' si!" J.: "V poriadku, ty! (*Vrazí mu jednu a odrazí hlavu.*) Nebude sa náhliť. Há, vezmem kus z oh, z, čo ho zafixuje. Tam. Urobím ťa slabým, tak ťa zafixujem. Nechoď zasa spať! (*Veľmi krátka prestávka.*) Oh, povedz, čo ideš robiť, ideš spať? Ha, ha! " O.: "Nejdem spať." J.: "No teda, musíš *niečo* porobiť! Som už unavený z tvojej drzosti. Vstávaj, vstávaj, vstávaj (*kričí*), poďme, oco, vstávaj."

O chvíľu neskôr predstiera, že niekto drží otca vo vzduchu, aby ho mučil. Hra pokračuje:

J.: "Dostaneme toho chlapíka. Donútil svoje dieťa, aby ho takto držalo celý deň. (*Krátka odmlka*) Dostali ho." O.: "Hej, pusti ma dole." J.: "Nie, pokým neprislúbiš, že pustiš von svojho chlapca na celý deň." O.: "Nie, nepustím." J.: "Dobre teda, potom sa tam hore budeš hompáľať, vieš, a bude sa ti to páčiť a ty tam budeš hore." O.: "Pomoc, chlapci, padnem. Pomoc!" (*Krátka prestávka, ako púšťa na zem plastelínu a ničí ju.*) J.: "To je všetko, kamoši. (*Prestávka*). Už tam nie je. Padol s autom dole z brala."

Tieto dva úryvky ukazujú ako hlboko a divoko sa city spontánne prejavujú, ak ich poradca neblokuje. Poradca nemá v tomto procese iba negatívnu funkciu. To však najlepšie opíšeme ako osobitný aspekt terapie.

**4. Poradca akceptuje, rozpoznáva a klarifikuje (objasňuje) negatívne city.** Práve tu sa nachádza citlivý bod. Študenti ho len veľmi ťažko chápu. Ak má poradca akceptovať city, nereaguje na intelektuálny obsah, ktorý človek vypovedá, ale na city, ktoré sú pod ním. Hlboké ambivalencie, hostilné city a city neadekvátnosti bývajú často vyjadrovanými citmi. Poradca sa snaží, tým čo hovorí a robí, vytvoriť atmosféru, v ktorej klientovi umožní rozpoznať, že má negatívne city a že ich môže akceptovať ako súčasť seba. Nemusí ich projikovať do iných alebo skrývať ich za obrannými mechanizmami. Poradca často slovne klarifikuje tieto city. Nepokúša sa interpretovať ich príčinu alebo zdôvodňovať ich užitočnosť a význam. Jednoducho len rozpozná, že jestvujú a potom ich akceptuje. Výroky, ako "Cítite hodne trpkosti", "Chcete napraviť túto chybu, ale nemôžete to urobiť", "Z toho čo hovoríte sa zdá, že cítite silné pocity viny", dost často počuť v tomto type terapie. Skoro vždy, ak presne vyjadrujú cit, umožnia človeku pokročiť v terapii.

Takmer každý výrok poradcu z Arthurovho prípadu (str.64-65), s výnimkou dlhého vysvetľovania, sa pokúša verbalizovať a klarifikovať city, ktoré študent vyjadruje pri príchode k poradcovi. Poradkyňa, v prvom fragmente z prípadu pani L. (str.66), neprotirečí matke, ktorá sa bojí, že sa s ňou bude zaobchádzať "ako s bielou krysou". Rozpoznáva a akceptuje tento strach. Ďalšie príklady tohoto aspektu terapie sú v druhom výňatku (str. 68-69). Poradkyňa akceptuje matkin pocit šialenstva, jej beznádejnosť, jej znechutenie a zúfalstvo bez kritiky, bez argumentovania, bez neprimeranej sympatie. Akceptuje tieto city ako fakt. Verbalizuje ich v trochu jasnejšej forme, než ako ich vyjadrila samotná matka. Poradca je "bdelý" voči citom a nie obsahu matkiných sťažností. Keď matka narieka nad Jimovými spôsobmi pri stole, nesnaží sa reagovať na stolovaciú etiketu. Reaguje na matkine city, ktoré túto situáciu sprevádzajú. Všimnite si však, že poradca sa nesnaží ísť za to, čo už matka vyjadrila. To je veľmi dôležité. Skutočná škoda môže nastať, ak sa postupuje príliš ďaleko, prirýchlo a verbalizujú sa postoje, ktoré si klient ešte neuvedomuje. Cieľom je naplno akceptovať a rozpoznávať tie city, ktoré klient je schopný vyjadriť.

**5. Ak človek vyjadri negatívne city, následne zvyčajne vyjadri aj nejaké pozitívne veci, ktoré prispievajú k rastu.** Študent, ktorý sa učí tomuto typu terapie je najviac prekvapený práve touto vecou. Pozitívne vyjadrenie je najstabilnejším a najpredikovateľnejším aspektom celého procesu. Čím sú negatívne prejavy klienta divokejšie a hlbšie (za podmienky, že sú akceptované a rozpoznané), tým istejšie sa zjavujú pozitívne prejavy lásky, sociálnych citov, základnej sebaúcty, či túžby byť zrelým.

Jasne sa to ukazuje v interview s pani L. (str. 69). Poradkyňa naplno akceptovala jej antagonistické city. Potom sa pani L. zákonite prepracováva k pozitívnym citom. Tie sa náhle vynoria na povrch vo vete: "A inokedy dokáže byť dobrý ako med".

Pozitívne city sa u Jima, jej syna, prederú na povrch až neskôr. Tri kontakty (v týždňových odstupoch) sa stále agresívne hrá. Mučí, bije a zabíja obraz otca a Satana (toho niekedy volá "oco"). Jeho dramatická hra pokračuje aj v druhej časti tretej hodiny. Najprv je hra snom a potom ním prestáva byť.

"Nie, to nebol žiaden sen. Myslím to naozaj. Teraz to bude pre teba varovanie (*bije plastelinovú figúru*). Toto ťa teraz naučí nerobiť si žarty zo svojich detí! Potom sa ten chlapík zobudí a zistí, že to celé bol len sen. Povie "Už je načas, aby som sa dostal von z týchto snov". Jim potom preruší hru s plastelínou. Trochu udivene sa obzerá po miestnosti. Vyberá noviny, ktoré mu trčali z vrečka. Ukazuje psychológovi obrázok a hovorí: "Chamberlain vyzeral ako veľmi dobrý človek a tak som si ho vystrihol a zobral so sebou."

To bol prvý pozitívny výrok voči komukolvek. Jim už vyjadruje len miernu hostilitu. Zmena v terapeutickú situáciu je zhruba paralelná so zmenou doma.

**6. Poradca akceptuje a rozpoznáva pozitívne city takým istým spôsobom ako akceptoval a rozpoznal negatívne city.** Pozitívne city sa neakceptujú so súhlasom alebo pochvalne. Moralistické hodnoty do tohoto typu terapie nepatria. Pozitívne city sa akceptujú ako súčasť osobnosti rovnako ako negatívne city. Je to práve akceptácia oboch druhov citov (zrelých aj nezrelých impulzov, agresívnych a sociálnych postojov, citov viny a pozitívnych prejavov), ktorá dáva možnosť po prvý raz v živote porozumieť sebe takému aký človek je. Nemusí byť defenzívnym pokiaľ ide o jeho negatívne city. Neposkytuje sa mu

príležitosť nadhodnotiť svoje pozitívne city. Vhľad a seba-porozumenie preniknú na povrch v takomto type situácií spontánne. Ľudia si takto dokážu efektívne uvedomiť seba a svoje schémy. Ťažké je tomu uveriť, pokým nepozorujeme ako sa týmto spôsobom vhľad vypracováva.

**7. Tento vhľad, toto porozumenie seba a akceptácia seba, je ďalším dôležitým aspektom celého procesu.** Poskytuje základňu, z ktorej človek môže napredovať k novým úrovniam integrácie. Jeden graduovaný študent to vyjadril veľmi citlivo: "Skutočne som iba skazený fagan, ale chcem byť normálny. Nikomu by som to nedovolil o mne povedať, ale je to pravda." Manžel hovorí: "Teraz už viem, prečo som mrzutý voči manželke, keď ochorie. Samozrejme, že by som nechcel mať takéto pocity. Je to preto, že moja matka povedala, keď som sa ženil, že som vždy chcel mať na krku chorú manželku." Študent hovorí: "Teraz tomu už rozumiem, prečo som nenávidel toho profáka - kritizoval ma rovnako ako môj otec". Pani L., matka, ktorej slová sa už citovali, vyslovila prekvapujúce výroky o svojom vzťahu so synom. Stalo sa to potom, čo sa prepracovala cez väčšinu svojich hostilných citov a aj cez niekoľko pozitívnych citov počas viacerých terapeutických kontaktov. Nasleduje terapeuta záznam:

Vyslovila myšlienku, že Jim potrebuje pozornosť. Spôsob, ktorý na to používa však vyvoláva negatívnu odozvu. Rozprávali sme o tom chvíľu a potom povedala: "Azda by mu najlepšie urobilo, keby sa mu venovala pozornosť, láska. Ak by som si ho všimala bez akýchkoľvek napomenutí. Zdá sa mi, že sme ho toľko napomínali, že sme nemali čas na nič iné." Vyslovila vlastne svoj pocit, že zmena prístupu k Jimovi by mohla byť užitočná. A ja som povedal: "To je od vás veľmi dobrý postreh. Myslím, že sa tak aj začnete správať." Povedala: "Viem, že asi áno."

**8. Tento proces vhľadu je spojený** - a malo by sa znovu zdôrazniť, že načrtnuté kroky sa vzájomne nevyučujú, ani nie sú usporiadané v rigidnom poradí - **s procesom klarifikácie možných rozhodnutí, možných činov.** Často je to spojené s trochu beznádejným postojom. Zdá sa, akoby človek hovoril: "Týmto som a vidím to už oveľa zreteľnejšie. Ale ako sa môžem uvidieť v inej podobe?" Poradca na tomto mieste pomáha klarifikovať (objasňovať) to, čo klient prežíva - rôzne voľby, pomáha rozpoznať cit strachu a nedostatok odvahy napredovať. Pobádať k istým druhom činov a dávať radu nie je jeho úlohou.

Potom nastáva jeden z fascinujúcich aspektov tejto terapie - počiatok malých, ale veľmi významných pozitívnych krokov. Extrémne utiahnutý stredoškólak prejavujúci strach a nenávisť voči iným si začal uvedomovať hlboko potlačenú túžbu po priateľoch. Trávi celú terapeutickú hodinu uvádzaním všetkých možných dôvodov prečo by bolo neznesiteľne hrozné, ak by prijal pozvanie do spoločnosti. Dokonca opúšťa pracovňu s tým, že tam nepôjde. Nie je k tomu pobádaný. So sympatiou sa dáva najavo, že taký čin by si vyžadoval hodne odvahy. Upozorňuje sa, že aj keď si praje tam ísť, nemusí byť schopný to urobiť. Napokon ide na party a to mu veľmi pomôže nadobudnúť sebadôveru.

Záznam pani L poskytuje ďalšiu ilustráciu. Pozitívny krok nasledoval hneď po výnimočnom vhľade, ktorý je citovaný vyššie. Opäť ide o psychológov záznam:

Povedal som: "Asi by mu urobilo dobre, ak by ste mu venovali pozornosť a lásku. Hlavne, ak o to nežiada." Potom povedala: "Možno nebudete veriť, ale ešte stále verí vo Svätého Mikuláša. Aspoň veril ešte minulý rok. Viem, že sa môže pokúšať vytrieť mi zrak, ale nemyslím si to. Minulý rok sa pred obchodmi ešte rozprával s Mikulášom. Tento rok mu *musím* povedať pravdu. Obávam sa však, že to povie Marjorie. Dúfam, že to ostane naším spoločným tajomstvom. Rada by som mu povedala, že už je veľký a nemusí to hovoriť Marjorie. Že to je *naše* tajomstvo. Je veľký chlapec a môže mi pomôcť udržať tajnosti. Ak sa mi podarí dostať ju skoro do postele - ona je taký malý vrtavý červík, ale keby sa mi ju podarilo dostať do postele - mohol by mi pomôcť s vianočnými darčekom. Na Štedrý večer - vtedy máme naše Vianoce - pošlem ostatné deti k starej mame. Zatiaľ všetko prichystáme. Jim by mohol ostať doma a pomôcť mi so všetkým." Mala príjemný pocit z pomyslenia na Jimovu pomoc. (Bola tým skutočne nadšená. Oveľa viac než predošlými zážitkami s Jimom.) Tak som povedal: "Potešilo by vás, že máte desaťročného syna, ktorý vám pomáha s vianočnými prípravami." Povedala, so slzami v očiach, že by to aj pre neho mohla byť zábava, ak by jej pomáhal. Mohlo by to pre neho byť niečím užitočné. Odpovedal som, že aj ja si to myslím. Je to niečo, čo stojí za to vyskúšať.

**9. Činy sa začínajú zhodovať s novým vhľadom.** Pani L. emocionálne porozumela svojmu vzťahu so synom. Tento vhľad pretlmočila do činov, ktoré ukazujú jej pokrok. Jej plány sa týkajú lásky k Jimovi. Pomáhajú mu byť zrelším, vyhýbajú sa navodeniu žiarlivosti u sestry. Teraz už má ozajstnú motiváciu správať sa tak, aby vyriešila svoje problémy. Ak by jej navrhol takéto správanie psychológ po diagnostikovaní celého prípadu, odmietla by to. Alebo by návrh prijala, ale správala sa tak, aby určite zlyhal. Ak, na základe vhľadu, sama túži byť lepšou, zrelšou matkou, potom je úspech zaručený.

**10.** Zvyšné kroky možno opísať krátko. Ak si človek vypracoval značný vhl'ad (a už sa bojácne a skusmo pokúsil o nejaké pozitívne činy), potom je už ostatné záležitosťou ďalšieho rastu. Predovšetkým dochádza k ďalším vhl'adom - k úplnejšiemu a presnejšiemu chápaniu seba, ako človek získava odvahu pozrieť sa hlbšie na vlastné činy.

**11. Klient čoraz viac prejavuje integrované pozitívne činy.** Menej sa bojí voliť, viac dôveruje sebe. Poradca a klient pracujú spolu v novom zmysle. Osobný vzťah medzi nimi je teraz najsilnejší. Klient chce vedieť niečo o klinikovi ako človeku. Veľmi typický je prejav priateľského a ozajstného (genuínneho) záujmu o poradcu. Zvažujú sa rôzne akcie, ale už bez závislosti a obáv, ktoré boli predtým výrazné. Výňatok zo záznamu posledných interview s jednou matkou, môže poslúžiť ako príklad:

Pani J. hovorí: "Neviem, čo ste s nami urobili, s Patty a so mnou. Ale všetko je už v poriadku. Nemohla by som si želať lepšiu dcérku, ako bola posledné tri týždne. Ach, včera mala taký zlý deň. Nechcela prísť, keď som ju zavolať. Teda nie okamžite. Bola trochu skleslá, ale nebola protivná. Neviem či mi rozumiete, ale už je rozdiel v jej nezbednosti. Nie je to tak, že by bola, teda, protivná, najmä ku mne." P. odpovedal: "Viem na čo myslíte, domnievam sa. Nechcela vás raniť, keď neprišla." Pani J. prikývla a povedala: "To je ono. Je to oveľa prirodzenejšie správanie."

Určité symptómy správania v tomto type terapie môžu pretrvávajúť. Matka ich však cíti úplne odlišne. Má úplne nové spôsobilosti ako s nimi narábať.

**12. Zmenšuje sa potreba pomoci.** Klient si začína uvedomovať, že vzťah musí skončiť. Často sa ospravedlňuje, že zabral poradcovi toľko času. Poradca pomáha klarifikovať tento cit tak ako predtým. Akceptuje a rozpoznáva to, že klient zvláda situáciu s väčšou istotou a nechce už viac pokračovať v kontaktoch. Poradca, rovnako ako na začiatku procesu, nenúti klienta odísť, ani sa ho nepokúša dlhšie zdržiavať.

Osobné city sa často vyjadrujú v týchto chvíľach terapie. Klient hovorí: "Bude mi to chýbať; tešili ma naše kontakty." Poradca môže odpovedať recipročne. Aj my sme do procesu emocionálne vtiahnutí, keď nastáva pred našimi očami osobný rast. Emocionálne zaangažovanie však má mať zdravý rozsah. Stanoví sa časový limit, ktorý určí koniec kontaktov. Kontakty sa blížia k nechotne prijímanému, ale zdravému koncu. Niekedy, počas posledného kontaktu, prinesie klient znova staré, alebo otvorí nové problémy. Je to ako gesto, ktorým chce udržať vzťah. Atmosféra je už ale odlišná oproti prvým kontaktom, kedy boli tieto problémy skutočne živé.

To sú základné prvky terapeutického procesu. Takto prebehol v rôznych organizáciách a pri rozličných problémoch - s rodičmi a ich deťmi, aj s veľmi malými deťmi; v prípadoch, ktoré si vyžadovali manželské poradenstvo; v prípadoch maladjustovaného a neurotického správania študentov; v prípadoch problémov s voľbou povolania. Teda v prípadoch, kedy človek čelil vážnym problémom s adjustáciou.

Uvedená analýza mohla byť inak usporiadaná. Proces, ktorý má toľko jemností, sa ťažko rozkladá do jednotlivých krokov. Obsahuje väčšinou subjektívne a približné, nie objektívne a exaktné prvky. A predsa terapia je usporiadaný, konzistentný proces - dokonca predikovateľný proces vo svojich hlavných črtách. Veľmi sa odlišuje od prístupu, ktorý je difúzny, oportunistický, tvrdiaci, že "každý prípad je iný". Je to proces, ktorý má postačujúcu jednotu. Preto poskytuje hypotézy na experimentálne testovanie.

## 6. DIREKTÍVNY VERSUS NEDIREKTÍVNY PRÍSTUP

### CHARAKTERISTIKY DIREKTÍVNEHO A NEDIREKTÍVNEHO POHĽADU

Rozdiely medzi týmito dvoma prístupmi v poradenstve nie sú iba teoretické. E.H.Porter má vo svojej nepublikovanej práci "Vývoj a zhodnotenie poradenských rozhovorových postupov" presvedčivé údaje o poradcov, ktorý majú direktívny a nedirektívny prístup. Počet rozhovorov, ktoré porovnával je síce malý, ale konzistentnosť výsledkov je značná. Porter požiadal skupinu expertov - hodnotiteľov, aby klasifikovali odpovede a rozhovory poradcov z devätnástich zvukových záznamov podľa určitých kategórií. Okrem toho ich požiadal, aby ohodnotili každé interview podľa direktívnosti. Inštrukcia pre hodnotiteľov bola takáto: "Hodnota 11 na škále reprezentuje interview, v ktorom jeho riadenie bolo úplne v rukách poradcu. Hodnota 1 reprezentuje interview, v ktorom poradca odmietol prevziať priamu alebo nepriamu zodpovednosť za smerovanie interview. Klient preto akceptoval sám zodpovednosť za smerovanie interview. Nemáte hodnotiť, či poradca odvedol dobrú prácu v interview. Hodnoťte interview iba podľa relatívneho stupňa direktívnosti alebo nedirektívnosti."



Direktívnejšie interview sa porovnali po skončení hodnotenia s nedirektívnejšími. Zistené rozdiely boli veľmi nápadné. Možno ich ukázať, ak sa prevezmú Porterove údaje a preskúpa, v tabuľkovej forme. Deväť interview, z Porterových devätnástich, bolo hodnotených pomerne nízko v direktívnosti. Hodnotenia sa pohybovali medzi 1,5 a 5,6 na jedenásťbodovej škále, priemerné skóre direktívnosti bolo 3,3. Zostávajúcich desať interview bolo pomerne jasne direktívnych. Hodnotenia sa pohybovali od 9,3 do 10,8, s priemerom 10,2.<sup>1</sup> Päť poradcov reprezentovalo málo direktívnu a šesť poradcov vysoko direktívnu skupinu. Výsledky neboli ovplyvnené špecifickými praktikami niektorého poradcu. Interview v každej skupine robili skúsení aj neskúsení poradcovia. Boli z počiatkovej, strednej aj záverečnej fázy poradenstva. Obe skupiny boli približne zrovnocenené v týchto charakteristikách. Ak preskúmame údaje, nájdeme výrazné rozdiely. Direktívna skupina silne využíva jedenásť kategórií odpovedí. Nedirektívna skupina silne využíva tri kategórie a obe skupiny využívajú rovnako štyri kategórie.

Údaje sú uvedené nižšie (Tabuľky 1 - 3). Treba si uvedomiť, že celá štúdia sa obmedzila na poradcové odpovede v interview. Neklasifikovali sa odpovede klientov. Deskriptívne kategórie sa uvádzajú v tabuľkách tak, ako ich definoval Porter a vo forme ako ich používali hodnotitelia. Krátky ilustratívny príklad, ktorý využívali hodnotitelia, sa uvádza pri každej položke. Tak si možno uvedomiť konkrétnejší význam obsiahnutý v definícii. Počty každého typu výrokov poradcu za interview pre direktívnu a nedirektívnu skupinu sú uvedené v pravom stĺpci.

**TABUĽKA 1.: PORADCOVE TECHNIKY CHARAKTERISTICKÉ PRE DIREKTÍVNU SKUPINU**

Položka	Priemerný počet za interview	
	Direktívna skupina	Nedirektívna skupina
<b>1a.</b> <sup>2</sup> Poradca definuje situáciu interview v pojmoch diagnostických alebo nápravných postupov. <i>Príklad:</i> "Neviem aký je váš problém, ale môžeme sa k nemu dostať testovaním a aj tým, čo robíme tu v rozhovore."	1,7	0,5
<b>2b.</b> Poradca určí tému, ale ponechá vývin na klientovi. <i>Pr.:</i> Mohli by ste mi povedať o tom trochu viac?"	13,3	6,3
<b>2c.</b> Poradca určí tému a obmedzí odpovede na potvrdenie, nesúhlas, alebo poskytnutie špecifických informácií. <i>Pr.:</i> "Ako je to dávno, čo ste to brali?" "Tu alebo doma?" „Aký to bol predmet?"	34,1	4,6
<b>3d.</b> Poradca identifikuje problém, zdroj ťažkostí, podmienky nápravy, atď. pomocou interpretácie testov, hodnotiacich poznámok, atď. <i>Pr.:</i> "Jedným z vašich problémov je, že ste nemali možnosť sa porovnať s inými."	3,7	0,3
<b>3e.</b> Interpretuje testové výsledky, ale nie ako indikátory problému, zdroja ťažkostí, atď. <i>Pr.:</i> "Toto ukazuje, že 32 percent prvákov na VŠ číta testový materiál rýchlejšie než vy."	1,2	0,1
<b>3f.</b> Vyjadruje súhlas, nesúhlas, šok, či iné osobné reakcie voči klientovi. <i>Pr.:</i> "Dobré! Vynikajúce! To je dobrý začiatok."	2,6	0,6

<sup>1</sup> Takáto jednoznačná dichotómia je pravdepodobne netypická pre poradenstvo ako celok. Ďalšie štúdie by mali odhaliť, ako sa direktívnosť distribuuje na kontinuum.

<sup>2</sup> Číslo uvedené pred každou položkou je prevzaté od Portera. Je to poradie, v akom sa položky nachádzali v hárku pre hodnotenie interview. Kategória 1 sa týka techník, ktoré definujú poradenskú situáciu; kategória 2 techník, ktoré navodzujú a rozvíjajú problémovú situáciu; kategória 3 techník, ktoré navodzujú klientov vhl'ad a porozumenie; 4 techník, ktoré poskytujú informácie alebo vysvetlenie; 5 techník, ktoré podporujú klientovu aktivitu alebo vynucujú rozhodovanie.

<p><b>4.</b> Poradca vysvetľuje, diskutuje, alebo dáva informácie, ktoré sa týkajú problému alebo liečby. Pr.: No, ja si nemyslím, že to je jediný dôvod. Ľudia, ktorí o tom vedia hodne, sú rovnako nervózni ako tí, ktorí vedia málo."</p>	20,3	3,9
<p><b>5a.b.</b> Poradca navrhuje klientovi aktivitu a to direktívne, cez techniku otázok, alebo ako odpoveď na otázku klienta, čo robiť. Pr.: "Myslím si, že by ste mali opustiť tú prácu a naplno sa venovať škole."</p>	10,0	1,3
<p><b>5c.</b> Poradca ovplyvňuje rozhodovanie tým, že usporadúva a hodnotí dôkazy, vyjadruje osobné názory, presvedča v zmysle pre a proti. Pr.: "No, je to na vás, ale ja by som sa o to aspoň pokúsil."</p>	5,2	0,3
<p><b>5f.</b> Poradca uisťuje klienta Pr.: "Teraz môžete naraziť na hodne ťažkostí, ale nech vás to neznechutí. Dobre to dopadne."</p>	0,9	0,2

**TABUĽKA 2.: PORADCOVE TECHNIKY CHARAKTERISTICKÉ PRE NEDIREKTÍVNU SKUPINU**

Položka	Priemerný počet za interview	
	Direktívna skupina	Nedirektívna skupina
<p><b>1b.</b> Definuje poradenskú situáciu v pojmoch klientovej zodpovednosti za riadenie interview, dosahovanie rozhodnutí, atď. Pr.: "Ľudia niekedy prídu na to, že porozprávať sa o problémoch s niekým iným im pomôže vypracovať si lepší obraz o veci."</p>	0,5	1,9
<p><b>3b.</b> Poradca rozpoznáva prejavované city alebo postoje, ktoré bezprostredne predchádzali jeho verbálnej odpovedi. Pr.: "A z toho sa cítite nanič."</p>	1,2	10,3
<p><b>3c.</b> Poradca rozpoznáva prejavované city alebo postoje, ktoré neboli vyjadrené bezprostredne pred jeho odpoveďou. Pr.: "Možno sa vám nechcelo dnes prísť."</p>	0,7	9,3

**TABUĽKA 3. : TECHNIKY SPOLOČNÉ PRE OBE SKUPINY**

Položka	Priemerný počet za interview	
	Direktívna skupina	Nedirektívna skupina
<p><b>2a.</b> Poradca využíva také vedenie, ktoré núti klienta, aby vyberal a rozvíjal tému. Pr.: "Na čo dnes myslíte?"</p>	0,6	0,6
<p><b>3a.</b> Poradca odpovedá tak, že rozpoznáva obsah. Pr.: "A ten test bude v utorok.", "Ach! Takže žiaden postup nefunguje."</p>	6,1	6,0
<p><b>5d.</b> Poradca naznačuje, že rozhodnutie je na klientovi. Pr.: "To je na vás."</p>	0,4	0,6
<p><b>5e.</b> Poradca naznačuje akceptovanie alebo súhlas s rozhodnutím. Pr.: "Myslím si, že na to idete správne."</p>	0,8	0,6

## NEKTORE VÝZNAMNÉ PROTIKLADY

Tri tabuľky vynášajú na svetlo viacero významných rozdielov medzi týmito dvoma prístupmi. Najdôležitejší je, že direktívnejší poradcovia sú aktívnejší v poradenskej situácii - hovoria oveľa viac. Direktívni poradcovia majú v priemere stosedem klasifikovateľných odpovedí za interview. V nedirektívnych interview je to iba štyridsaťdeväť odpovedí. Klient, samozrejme, hovorí oveľa menej v direktívnom interview. Porter zistil pri analýze počtu slov, že pomer poradcových slov voči klientovým slovám sa pohybuje v rozpätí od 0,15 do 4,02. Inými slovami povedané, na jednom póle je klient, ktorý hovorí takmer sedemkrát toľko ako poradca. Na druhom póle je poradca, ktorý hovorí štyrikrát viac ako klient. Ak porovnáme týchto dvoch protipólnych poradcov, potom vidíme, že druhý poradca hovorí dvadsaťpäťkrát viac ako prvý.

Vzťah medzi pomerom slov povedaných poradcom a klientom a stupňom direktívnosti bije do očí. Priemerný pomer v desiatich direktívnych interview bol 2,77. Poradca hovoril takmer trikrát toľko ako klient. V nedirektívnych interview tento pomer bol 0,47. Poradca hovoril o niečo menej ako klient. Z týchto dvoch pomerov vyplýva, že direktívni poradcovia používajú takmer šesťkrát toľko slov ako nedirektívni. To je jeden z najostrejších rozdielov, aký sa zistil v celej štúdií. Klient prichádza v nedirektívnom poradenstve "vyrozprávať svoje problémy". V direktívnom kontakte poradca hovorí ku klientovi.

Rozdiely v metódach sa týkajú technik, ako presvedčanie (persuázia) klienta, označovanie problémov, ktoré si vyžadujú nápravu, interpretovanie testových výsledkov a kladenie špecifických otázok. Všetky tieto metódy sú oveľa charakteristickejšie pre direktívny prístup. Rozdiely sú aj v technikách, ako rozpoznávanie a interpretovanie klientom verbálne vyjadrených citov alebo citov vyjadrených činmi. Toto sú techniky charakteristické pre nedirektívnu skupinu. Tu opäť zaznamenávame kontrast v dôraze. Direktívna skupina zdôrazňuje tie techniky, ktoré kontrolujú interview a posúvajú klienta smerom k cieľom, ktoré vybral poradca. Nedirektívna skupina zdôrazňuje také prostriedky, ktoré umožňujú klientovi samému uvedomiť si svoje postoje a city. To má za následok nárast vhládov a seba porozumenia.

Porovnanie v Tabuľkách 1, 2 a 3 je zahmlené tým, že direktívni poradcovia sú oveľa aktívnejší v interview. Ten istý materiál je preto v Tabuľke 4 porovnaný inak. Najčastejšie využívané poradenské techniky sú uvedené vo dvoch paralelných stĺpcoch. Sú zoradené podľa frekvencie využitia. Uvedených je len sedem najčastejšie využívaných techník v každej skupine, pretože ostatné sa využívali málo. Techniky sú v tabuľke uvedené menej formálnym štýlom ako predtým. Číslo v zátvorke za každou položkou označuje priemernú frekvenciu za interview.

**TABUĽKA 4.: NAJČASTEJŠIE VYUŽÍVANÉ TECHNIKY (usporiadané podľa frekvencie)**

<i>Direktívna poradenská skupina</i>	<i>Nedirektívna poradenská skupina</i>
<b>1.</b> Pýta sa vysoko špecifické otázky, ktoré vymedzujú odpovede na áno, nie, alebo špecifické informácie. (34,1)	<b>1.</b> Nejakým spôsobom rozpoznáva cit alebo postoj, ktorý klient na práve vyjadril. (10,3)
<b>2.</b> Vysvetľuje, diskutuje alebo podáva informácie, ktoré sa týkajú problému alebo liečby. (20,3)	<b>2.</b> Interpretuje alebo rozpoznáva city a postoje vyjadrené všeobecným spôsobom, špecifickým správaním alebo predošlými vetami. (9,3)
<b>3.</b> Určuje tému konverzácie, ale jej vývin ponecháva na klientovi. (13,3)	<b>3.</b> Určuje tému konverzácie, ale jej vývin ponecháva na klientovi. (6,3)
<b>4.</b> Navrhne klientovi činnosti. (9,4)	<b>4.</b> Rozpoznáva obsah toho, čo klient práve povedal. (6,0)
<b>5.</b> Rozpoznáva obsah toho, čo klient práve povedal. (6,1)	<b>5.</b> Pýta sa vysoko špecifické otázky, ktoré vymedzujú odpovede na áno, nie, alebo na špecifické informácie. (4,6)
<b>6.</b> Zhromažďuje dôkazy a presvedča klienta, aby konal navrhovaným spôsobom. (5,3)	<b>6.</b> Vysvetľuje, diskutuje alebo podáva informácie, ktoré sa týkajú problému alebo liečby. (3,9)
<b>7.</b> Označuje problém alebo podmienky nápravy. (3,7)	<b>7.</b> Definuje situáciu interview v pojmoch klientovej zodpovednosti za ňu. (1,9)

Z Tabuľky 4 možno vyvodit' určité predbežné uzávery. Musíme však mať na pamäti, že štúdia obsahovala malý počet rozhovorov. Ich hodnota je zvýšená tým, že boli zaznamenané elektrickými záznamovými prostriedkami. Možno povedať, že direktívne poradenstvo je charakterizované mnohými vysoko špecifickými otázkami (na ktoré sa očakávajú špecifické odpovede), poskytovaním vysvetlení a informácií poradcom. Tieto dve techniky prekračujú polovicu poradcových vstupov v tomto type klinického interview. Poradca umožňuje klientovi vyjadriť postoje k špecifickým témam. Špecifikuje klientove problémy a podmienky, ktoré sám považuje za potrebné napraviť. Klarifikuje, reformuluje alebo rozpoznáva obsah, ktorý mu klient hovorí. Snaží sa navodiť zmenu tým, že navrhuje kroky, ktoré by mal klient vykonať. Prináša dôkazy a osobne ovplyvňuje klienta, aby takéto kroky vykonal.

Na druhej strane nedirektívne poradenstvo je charakterizované prevahou klientovej aktivity. Klient hovorí najviac a to o svojom probléme. Poradca ako primárne techniky využíva tie, ktoré pomáhajú klientovi jasnejšie rozpoznať a pochopiť jeho city, postoje, schémy reakcií a ktoré povzbudzujú klienta, aby o nich hovoril. Polovica položiek nedirektívneho poradcu spadá do tejto kategórie. Poradca môže dosiahnuť tento cieľ reformulovaním alebo klarifikovaním obsahu klientovej konverzácie. Často poskytuje klientovi priestor na vyjadrenie citov pri špecifických témach. Menej často kladie špecifické otázky vyžadujúce od klienta, aby poskytol konkrétne informácie. Občas dáva informácie alebo vysvetlenia, ktoré majú vzťah ku klientovej situácii. Poradca niekedy silne redefínuje situáciu interview ako klientovu situáciu, ktorú môže využiť pre svoj vlastný rast.

*Niektoré praktické implikácie.* Niekomu sa môže zdať, že autor to všetko dokazuje príliš zoširoka. Dokazuje, že u rôznych poradcov a terapeutov je skutočný a fundamentálny rozdiel v ich direktívnosti. Snaha čo najjasnejšie vyjadriť tento rozdiel má dôvod. Poradcovia majú tendenciu považovať seba za nedonucovacích a nedirektívnych. Väčšina poradcov, ktorí získali vysoké skóre direktívnosti tomu neverila. Neverili, že preberali vedenie v interview, vyberali ciele, navrhovali, čo majú klienti robiť a presviedčali ich, aby to urobili. Predpokladá sa, že všetky typy poradenstva sú v podstate podobné a rozdiely v technikách sú malé. Štúdia Portera je preto dôležitá, lebo ukazuje, že tomu tak nie je. Psychoterapie pokročí len uvedomením si ostrých kontrastov, ktoré jestvujú v terapeutických názoroch. Nie predpokladaním harmónie, pre ktorú fakty neposkytujú podklad.

Ak by si čitateľ prial preskúmať niektoré fakty, ktoré sú vyššie uvedené, môže aplikovať hrubý prostriedok na zaznamenané interview. Ak bude čítať iba výpovede poradcu alebo klienta, zistí, že jedna z nasledujúcich vecí platí: (1) Zistí, že ak číta poradcové výpovede samotné, postačuje mu to na to, aby získal celkový dojem z interview. Ak je to tak, potom je interview direktívne. (2) Zistí, že ak číta samotné klientove výpovede, získa postačujúci obraz o interview ako celku. Ak je to tak, poradenstvo je naisto nedirektívne. (3) Môže zistiť, že čítanie len klientových alebo len poradcových výrokov mu vytvára zmätok. Nadobudol nejasný dojem o celom interview. Ak je to pravda, interview reprezentuje stred medzi direktívnosťou a nedirektívnosťou.

## HLBŠÍ ZMYSEL

Hlbšie rozdiely vo filozofii poradenstva a rozdiely v hodnotách, ktoré sa považujú za dôležité, ležia v pozadí diferencií medzi direktívnym a nedirektívnym prístupom. Hodnotiace súdy majú v oblasti aplikovaných vied svoje miesto, a často veľmi dôležité miesto. Určujú voľbu techník. Preto by sme mali dobre porozumieť implicitnému zmyslu direktívneho a nedirektívneho poradenstva.

Prvý veľký rozdiel sa týka otázky, kto má vyberať klientov cieľ. Direktívna skupina predpokladá, že poradca vyberá želaný a sociálne schváliteľný cieľ, ktorý má klient dosiahnuť. Potom nasmeruje svoje úsilie na pomoc pri jeho realizácii. Potichu sa implikuje, že poradca je superiórny voči klientovi. Klient totiž nie je schopný prijať plnú zodpovednosť za voľbu svojich vlastných cieľov. Nedirektívne poradenstvo je postavené na predpoklade, že klient má právo vyberať si svoje životné ciele. Môžu byť v rozpore s cieľmi, ktoré by pre neho vybral poradca. Ak človek má čo len zrnko vhladu do seba a svojho problému, pravdepodobne urobí múdru voľbu. Tento názor nezvyčajne dobre vystihol Robert Waelder. Zaodievajú svoje myšlienky do freudovskej terminológie. "Základná myšlienka Freudovej psychoanalýzy ... sa týka neutrality voči pacientovým vnútorným konfliktom. ... Bez toho, aby sme sa postavili na ktorúkoľvek stranu tohoto bojového poľa, psychoanalýza sa výlučne zameriava na to, ... že umožní, aby sa nevedomé elementy konfliktu stali vedomými. Je to postavené na myšlienke, že ak má zrelé ego dospelého úplný prístup k všetkým silám, malo by byť schopné nájsť adekvátne, tolerovateľné a prinajmenšom nepatologické riešenie

týchto konfliktov. Malo by byť schopné nájsť fungujúcu proporionalitu medzi uspokojovaním prianí a ich udržiavaním pod efektívnou kontrolou."<sup>1</sup>

Nedirektívny názor si vysoko cení právo každého byť psychologicky nezávislým a zachovať si psychologickú integritu. Direktívny názor si vysoko cení sociálnu konformitu a právo schopnejšieho riadiť menej schopného. Tieto dva názory majú významný vzťah k sociálnej a politickej filozofii a rovnako aj k technikám terapie.

Zistili sme, že pre rozdiely v hodnotových súdoch má direktívna skupina tendenciu zamerať svoju úsilie na problém, ktorý klient prezentuje. Ak sa problém vyrieši tak, že poradca to môže schváliť, ak sa symptómy odstránia, potom sa poradenstvo považuje za úspešné. Nedirektívna skupina kladie dôraz na samotného klienta a nie na jeho problém. Ak si klient vypracuje prostredníctvom poradenského zážitku dostatočný vhl'ad na to, aby pochopil svoj vzťah ku skutočnosti, potom môže voliť spôsob adaptovania sa na realitu, ktorý má pre neho najvyššiu hodnotu. Bude zároveň lepšie čeliť budúcim problémom, pretože jeho vhl'ad a zážitky nezávislého riešenia problémov narástli.

Nedirektívny prístup sa využíva u klientov, ktorí dokážu adekvátne riešiť svoje problémy. Poradenstvo tohoto typu nemôže byť jedinou metódou u malej skupiny ľudí (u psychotikov, defektných a azda aj iných). Tí nemajú kapacitu riešiť svoje vlastné ťažkosti, aj ak sa im poskytne pomoc. Nedá sa aplikovať ani u detí a dospelých, ktorí sa stretávajú s neuskutočniteľnými požiadavkami vo svojom prostredí. Väčšina maladjustovaných ľudí (deti, mladiství alebo dospelí) sa však dokáže adjustovať v postačujúcej miere na svoje sociálne prostredie. Terapeutický prístup, ktorý povzbudzuje rast a zodpovednú zrelosť ponúka veľa tejto skupine ľudí.

## LITERATÚRA

- Porter, E. H.: The development and evaluation of a measure of counseling interview procedures. Unpublished Ph.D. dissertation, Ohio State University, Columbus, Ohio, 1941.

---

<sup>1</sup> Waelder, Robert, in "Areas of Agreement in Psychotherapy", *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 10, č. 4 (Október 1940), s. 705. Je zaujímavé, že to vyslovil Dr. Waelder preto, aby zdôraznil postoj charakteristický pre freudovskú psychoanalýzu. Reprezentanti iných prístupov na sympóziu však tvrdili, že to je jeden zo základných princípov všetkých efektívnych psychoterapií. Dr. Goodwin Watson, predseda, pri sumarizovaní diskusie uviedol: "Dospeli sme k záveru, že psychoanalýza dala počiatočný impulz pre vzťah, v ktorom sa terapeut nepokúša ovplyvniť svojimi vlastnými hodnotami pacienta. Za posledných dvadsať rokov speli všetky psychoterapie k tomu istému ideálu." Ibid., s. 708.

## 7. PRÍPAD HERBERTA BRYANA

### PRVÉ INTERVIEW

*Sobota, prvého*

P<sub>1</sub>.<sup>1</sup> No, včera sme sa toľko zaoberali tým, či máme alebo nemáme pokračovať, že nemám o tom jasnú predstavu. Takže pokračujte a povedzte mi to.

S<sub>1</sub>. No, neviem, pokúsim sa jasne vyjadriť tú myšlienku. Nazval by som to bloky, ktoré sa prejavuje vo viacerých oblastiach.

P<sub>2</sub>. M-hm.

S<sub>2</sub>. V ranom detstve sa symptóm blokov, ktorý ma veľmi ničil, najviac prejavoval v reči. Asi v šiestej triede sa u mňa rozvinula porucha reči. Ako som dospieval, všimol som si tieto

*P<sub>1</sub>. Poradca umožňuje touto veľmi širokou otvárajúcou otázkou prediskutovať problémy ľubovoľným spôsobom. Všimnite si, že S<sub>1</sub>, 2 a 3 odpovedajú na túto jedinú otázku.*

*S<sub>1, 2, 3, 4, 5, 6</sub>. Klientove vety sú klasickým prípadom neurotického opisu problémov. Typické sú bizarné fyzické symptómy, pocity napätia. Čitateľ môže porovnať problémy prezentované na začiatku so skutočnými problémami, ktoré zapríčinili základnú ťažkosť. Všimnite si, že tento sofistikovaný človek podáva veľmi sofistikovaný obraz svojich problémov. Naivný človek by podal naivný obraz problémov. Počiatkový problém je však málokedy základným problémom.*

bloky aj v sexuálnej oblasti. Nie - vo voyeristických situáciách nie, len pri sexuálnom styku. Často som mal pri ňom ťažkosti. Aj nepríjemný zvieravý pocit v dolnej časti brušnej dutiny. Akoby, aby som použil analógiu, tam bolo nejaké chladné, ťažké porisko. Alebo niečo, čo tlačilo na moje libido tak, že ho blokovalo.

P<sub>3</sub>. M-hm.

S<sub>3</sub>. Teraz sa na to pozrime z iného uhla. Tento negatívny pocit som si prvýkrát všimol v hrudi. Bola tam nejaká tupá, chladná bolesť. Mával som chladné ruky a zrýchľoval sa mi tep v určitých chvíľach, v určitých situáciách, keď som bol blokovaný. A potom sa ten pocit presúval dole. Lepšie to už nedokážem opísať. Myslím, domnievam sa skutočne - myslím, že tak možno ten pocit opísať, ako putovanie nadol.

P<sub>4</sub>. M-hm. A spôsobuje vám to väčšiu úzkosť než zvyčajne, alebo je to také isté?

S<sub>4</sub>. V podstate neviem, čo na to povedať. Býval som dosť úzkostný, keď som mal prehovoriť. Hoci to už nie je také zlé ako bývalo. Býval som, ach - býval som veľmi ťažkým - veľmi ťažkým koktavcom, ach. Potom niečo ako - niečo ako - niečo z toho mi prestalo chodiť po rozume. Viac-menej som sa prinútil to ignorovať a ísť do toho. Prežíval som však strašné napätie v určitých situáciách.

P<sub>5</sub>. M-hm.

*P<sub>4</sub>. To je mierne direktívna otázka. Limituje klienta na určitú oblasť diskusie. Ale je reakciou na úzkostný pocit, ktorý pán Bryan vyjadril. Nie je to odpoveď na intelektuálny obsah. Poradca mohol reagovať lepšie a to jednoducho tým, že by rozpoznal vyjadrený materiál takouto vetou: "Všimli ste si skutočnú zmenu v týchto symptómoch?"*

*S<sub>4</sub>. Pán Bryan začal koktať akonáhle spomenul svoj problém s koktaním, čo pokračuje v S<sub>5</sub>.*

S<sub>5</sub>. Ale - ach, neskoršie sa skutočný pocit zdanlivo - teda, pocit sa zdanlivo - zdanlivo bol, môžeme povedať, stlačený, ako aj zmenil miesto. To znamená, cítim, že sa zintenzívnil a pri pohybe nadol sa viac zovrel. To je pocit, ktorý mám.

P<sub>6</sub>. M-hm.M-hm.

<sup>1</sup> Odpovede poradcu (P) a subjektu (S) sú v tomto interview číslované, aby sa na ne dalo ľahko odvolávať. Poznámky, ktoré sprevádzajú tento materiál z interview sú číslované rovnako.

- S<sub>6</sub>. Je to len nejasný druh chladného a tupého pocitu v hrudi. Potom sa stále viac zintenzívňuje ako sa pohybuje dole, nižšie. A niekedy sa to stáva veľmi mučivým. Zdá sa, že sa to drží dole, akoby to blokovalo všetky oblasti života.
- P<sub>7</sub>. Pocit skutočnej bolesti, to tým myslíte?
- S<sub>7</sub>. Ach, áno.
- P<sub>8</sub>. M-hm.
- S<sub>8</sub>. A potom, na istú krátku chvíľu to záhadne zmizne. Myslím, že to nemá žiadny dôvod prečo to zmizne. Cítim úľavu a som veľmi aktívny a veľmi šťastný počas týchto krátkych chvíľ. Ach, mám jeden alebo dva dobré dni mesačne, keď som od toho prakticky oslobodený. Ale nikdy neviem kedy nastanú, alebo kedy moje zlé chvíle -
- P<sub>9</sub>. Hovoríte, že cítite, že vás to blokuje v mnohých oblastiach života?

*P<sub>7</sub>. Poradcova odpoveď pomáha klientovi. Poradcovi je už zrejmé, že ide o psychologické a nie organické strádanie. Zvyčajne sa spochybňuje platnosť takejto bolesti. Takáto implikácia by zahнала klienta do defenzívy. Začal by dokazovať, že jeho bolesť je skutočná. Uznanie, že opisuje skutočnú bolesť, umožňuje pánovi Bryanovi pocítiť, že poradca ho genuínne (ozajstne) chápe. Pomáha mu to pokračovať a hovoriť o chvíľach, kedy netrpí (S<sub>8</sub>).*

*P<sub>9</sub>. Zdá sa, že poradca práve asimiloval druhú polovicu klientovho vyjadrenia S<sub>6</sub> a teraz na to odpovedá. Naše zvukové záznamy ukazujú, že sa to stáva dosť často. Poradcovia odpovedajú na skoršie klientove vety a nie na práve vypovedané. To nie je kritika. Pocit, ktorý sa takto zoberie na vedomie, je skutočný. Jeho rozpoznanie vedie pána Bryana k tomu, aby ho doplnil, aby ho uviedol otvorenejšie a plnšie. To je obvyklý dôsledok rozpoznania citu.*

- S<sub>9</sub>. Prakticky vo všetkých oblastiach života - všade kde si dokážete spomenúť. Váham stretávať ľudí - váham hovoriť o tom, že fotografujem. Cítim strašnú averziu k akejkoľvek aktivite, aj k tancu. Normálne rád tancujem. Ale keď moja inhibícia, alebo ako to chcete pomenovať, na mňa mocne pôsobí, je pre mňa utrpením tancovať. Ak mám dobrý deň, dokážem sa k druhým ľuďom pripojiť a spievať s nimi.
- P<sub>10</sub>. M-hm.
- S<sub>10</sub>. Vtedy mám zmysel pre rytmus a melódiu. Ale keď som blokovaný, tak to strácam, ako aj schopnosť tancovať. Cítim sa veľmi nemotorný a stuhnutý.
- P<sub>11</sub>. M-hm. Takže v práci ako aj pri odpočinku sa cítite blokovaný.
- S<sub>11</sub>. Nechce sa mi nič robiť. Len sa tak povalujem. Nemám vôbec chuť na žiadnu činnosť.
- P<sub>12</sub>. Cítite sa neschopný niečo robiť. Je to tak?
- S<sub>12</sub>. Teda, skutočne cítim tlak na sebe presne ako to (*ukazuje na brušnú dutinu*), nakoľko to len dokážem opísať, ach - tlačenie nadol priamo na moje dynamo, ako by sa mohlo povedať.
- P<sub>13</sub>. M-hm. A vy - Napriek ťažkostiam, ktoré vám to spôsobuje, máte istotu, že to nie je fyzické?

*S<sub>9</sub>. Tu máme prvý diagnostický náznak, čomu môžu symptómy pána Bryana slúžiť. Môžu mu umožňovať vyhýbať sa práci a sociálnym kontaktom.*

*P<sub>11</sub>, 12. Dobré príklady nedirektívnych odpovedí. Rozpoznávajú vyjadrený cit, uľahčujú rozhovor a umožňujú klientovi pokračovať v explorácii svojich postojov.*

*P<sub>13</sub>. Táto otázka a odpoveď na ňu majú ako jedinú v tejto sérii kontaktov striktnú diagnostickú povahu. Máme tu klienta, ktorý je vhodný pre poradenskú pomoc. Je dospelý a dostatočne kontroluje svoje prostredie na to, aby bol schopný zvládať svoje veci. Zažíva psychologický stres, čo indikuje jeho rozprávanie. Jeho inteligencia je zreteľne nadpriemerná, na čo poukazuje jeho slovník. Otázka sa položila práve na tomto mieste. Či už sa to vedome naplánovalo alebo nie, poradca sa bystro dotkol miesta, kde bolo diagnostické poznanie nevyhnutné.*

- S<sub>13</sub>. Ach, ja viem, že to nie je fyzické. Teda, z viacerých dôvodov - podrobne mi vyšetrili brušnú dutinu pre inú príčinu. A potom je tu druhý dôvod. Fakt, že ma to pustí a pustí ma to veľmi, veľmi náhle. Behom polminúty. Nastane úplná zmena.
- P<sub>14</sub>. Je to tak? (*Prestávka*). Môžete mi povedať niečo o tých chvíľach?

S<sub>14</sub>. Teda je to tak, že ten ťaživý bolestivý pocit ma opustí. Nikdy ma to neopustí pri tých istých myšlienkových pochodoch. Myslím tým, že môžem myslieť na niečo iné, alebo môžem pracovať pomocou sebaanalytických techník, o ktorých sa domnievam, že by mi mohli pomôcť. A niekedy mi určité myšlienky pomôžu k uvoľneniu. Inokedy tie isté myšlienky - presne tie isté techniky vôbec nefungujú.

P<sub>15</sub>. M-hm. Takže máte pocit, že to odchádza a prichádza úplne mimo vašej kontroly.

S<sub>15</sub>. Áno. Mám dojem, že celá vec je- nemá nič spoločné s mojím vedomým myslením, nie je pod mojou vedomou kontrolou. Takže s výnimkou spomínanej voyeristickej situácie- Ak by som sa cítil zle, pozrel sa von a uvidel vyzlečenú ženu, potom by som sa cítil šťastný.

P<sub>16</sub>. Vtedy by ste nemali žiaden pocit tlaku alebo úzkosti.

S<sub>16</sub>. Nie. Zvlášťne je, že to je skúšobný kameň, ktorý asi vždy-

P<sub>17</sub>. Cítite, že to by mohla byť nejaká stopa.

S<sub>17</sub>. No, áno, myslím si to. Teraz, niekedy mám potešujúci sexuálny styk. Inokedy to nie je dobré. Je to takmer mechanický proces - nemám pritom skoro nijaké pocity.

*P<sub>14</sub>. Direktívna diagnostická otázka, P<sub>13</sub>, dostáva klienta do otázkovo - odpoveďového rámca. Ihneď nastáva pomlka, ktorú musí prerušiť poradca, tentoraz menej direktívnou otázkou.*

*P<sub>15</sub>. Poradca hlboko rozmýšľal o emocionálnom postoji, ktorý klient vyjadruje. Odpovedá jednoznačne na tento cit a vôbec nie na obsah.*

P<sub>18</sub>. Takže v takej situácii ste si vôbec nie istý, či budete mať tie pocity, alebo či nebudete mať ťažkosti.

S<sub>18</sub>. No, ja viem vopred, že ak mám zlý deň, tak to nebude pre mňa dobré. Hoci sa aj stalo, že ma ťažkosti opustili. A opustili ma úplne náhle, takže som bol schopný to uskutočniť O.K.

P<sub>19</sub>. Ale, ja myslím na to, že to môže ale nemusí nastať. Zároveň som pochopil, z toho čo ste opisovali ako voyeristickú situáciu, že v nej ste si úplne istý, že-

S<sub>19</sub>. Vtedy vždy zažívam eufóriu, áno.

P<sub>20</sub>. Teda, vy sám ste na to mysleli ako na stopu. Máte nejaký nápad s čím je to spojené, alebo aký pôvod-

S<sub>20</sub>. No, dokážem vystopovať pôvod. Keď som bol veľmi malý, bol som v prvej triede, mali sme doma niekoľko študentiek na podnájme a tie sa mi zvykli predvádzať. Myslím, že to robili naschvál. Vtedy akoby som dostal sexuálny kopanec.

P<sub>21</sub>. Kedy to bolo, čo ste povedali? V ktorej triede? Povedali ste niečo o triede, do ktorej ste chodili.

S<sub>21</sub>. Prvá trieda.

*P<sub>18</sub>, 19. Nemotorná snaha poradcu reagovať na výrok pána Bryana, že len vo "voyeristickej situácii" sa cíti uspokojený.*

*P<sub>1</sub> až S<sub>19</sub>. Všimnite si ako je potrebné sledovať schému klientových citov. Poradca len vtedy môže presne odhaliť o aké témy ide. Poradca môže až po toto miesto, s najlepšími úmyslami, nadhodnotiť niektorý problém, na ktorý treba zamerať pozornosť (fyzické symptómy v brušnej dutine, voyeristické uspokojenia, ktoré sa zdajú byť vágne kompulzívne, sexuálnu maladjustáciu, problémy v adjustácii na sociálne situácie). Preskúmať každú túto oblasť pomocou otázok môže určiť najdôležitejší problém. Hlbší problém, ktorý za tým stojí, by sa pomocou otázok asi nikdy neodhalil. Bol by to veľmi dlhý, čas požierajúci proces, ktorý by nezaručoval úspech. Oveľa realistickejšie je povzbudzovať vyjadrovanie klienta. Jeho výpovede sú tým pravým spojovacím lankom. Možno mu dôverovať, že postupne zavedie poradcu k jadrú problému.*

*P<sub>20</sub>. Poradca opäť cíti potrebu použiť mierne direktívnu otázku, aby udržal konverzáciu. Otázka sa týka toho, čo klient povedal v S<sub>16</sub>. Jednoduché rozpoznanie citu "To je jediná situácia, v ktorej ste si istý uspokojením", by asi pomohla viac.*

P<sub>22</sub>. Rozumiem.

S<sub>22</sub>. Mal som asi päť rokov. To sú moje najranejšie sexuálne príjemné zážitky. Boli spojené s istým druhom fantázií. Analyzoval som si to ešte ďalej. Ide o pocit zástupného exhibicionizmu. Je to intenzívnejšie, ak viem, že dievča naozaj exhibuje kvôli mne a nie že som to náhodou ja.

P<sub>23</sub>. M-hm. Analyzovali ste tú vec pomerne dosť a z rôznych stránok. Môžete mi povedať viac ako o tom rozmýšľate? Povedali ste, že cítite, že v tom by snád' mohol byť pôvod toho-



S<sub>23</sub>. No, samozrejme to by mohlo vysvetliť pozitívne pocity. A teraz vysvetlenie negatívnych pocitov. Vyrastal som vo veľmi viktoriánskom a puritánskom prostredí. Moja matka ma raz vyšľahala dokonca za to, že som sa rozprával s priateľkou. Myslela si, že to bolo strašné. Všimli sme si, no, rôzne zvieratá a tak ďalej a ona tým bola zhrozená. Spomínam si, že prechádzala dosť dramatickým klimaktériom. Hovorila: "Hovoril si o kobyľkách?" a "Spomínal si zvieratá?" alebo "Spomenul si ľudí?" Prechádzala klimaktériom a potom ma vyšľahala za, no, za púhe spomenutie faktov. Domnieval som sa, že ak bolo strašné o tom hovoriť, bolo by ešte strašnejšie to robiť. A môj otec, ten mával veľmi asketické poznámky. Mal taký stredoveký koncept - "umŕtvenie tela" - takú nejakú vec. Keď bol mladý zvykol sa postiť. Robil všetky podobné veci, aby sa stal duchovnejším. Vyrástol z toho, ale ako mladý v tom väzel veľmi silne. Myslím si, že to mal od svojej matky. Bola veľmi silnou Kalvinistkou –

*P<sub>23</sub>. Veľmi široký, nedirektívny typ vedenia, ktorý je zvyčajne produktívny.*

*S<sub>20</sub>, S<sub>22</sub>, S<sub>23</sub>. Všimnite si ako pán Bryan vo všetkých týchto položkách kladie zodpovednosť za svoje problémy na iných. Poradca zachytáva tento pocit a aspoň čiastočne naň reaguje v P<sub>24</sub>.*

veľmi bola proti kartám, tancu a podobným veciam. Bol na ňu dosť naviazaný. Som si istý, že dominovala v jeho živote.

P<sub>24</sub>. Takže cítite, že príbuzní sú šťastí základom niektorých vašich ťažkostí?

S<sub>24</sub>. No, psychologicky a samozrejme filozoficky to môžete doviest' až späť tam. Tým som si istý. Ale, áno, povedal by som, že je to úplne záležitosťou podmieňovania. Ale neviem, či uvedomiť si, že je to napodmieňované môže ovplyvniť terapiu, alebo či tam musí byť niečo navyše. Mával som nápad, že ak by som si vedome spomenul na všetky detské príhody a dostal by som ich do vedomia z podvedomia, nastala by úľava. Ale buď som na niečo nepomyslel, alebo je tam niečo, čo som ešte nepremyslel. Možno, že uvedomiť si to všetko nepomáha.

P<sub>25</sub>. Nech ste skúsili čokoľvek, nezpracovalo to dostatočne na to, aby vás to oslobodilo od problému. Je to tak?

S<sub>25</sub>. Nie, neoslobodilo. Ak si pomyslím na nepríjemné detské príhody, zdá sa mi, že to zosilnie a neprinesie nič dobré. Takže ja-

P<sub>26</sub>. Takže ste s tým museli žiť počas dlhých rokov. Prečo je to teraz horšie? Alebo sa pokúšate s tým niečo urobiť?

*S<sub>24</sub>. Tento klient intelektuálne "pozná všetky odpovede". Ak mu poradenstvo neponúkne viac než len intelektuálny obsah, je odsúdené na zlyhanie.*

*P<sub>25</sub>. Tu by sa poradca mohol veľmi ľahko nechať zatahnuť do intelektuálnej diskusie o terapii. Služi mu ku cti, že odpovedal len na cit.*

*P<sub>26</sub>. Prečo tu poradca prerušil klienta? Je to úplne nepotrebná direktívna otázka, ktorá narušila prúd citov. Vedie to ku krátkym klientovým odpovediam, ktoré končia odmlčaním sa (S<sub>28</sub>). Poradca musí ticho prerušiť ďalšou pomerne direktívnou otázkou. To zasa vedie k zopakovaniu symptómov, ktoré už klient opisoval (S<sub>29</sub>). Len potom nastáva nový začiatok ďalšieho uvedomovania si citov. Toto je malý príklad, ako poradca môže zabrzdiť progres vlastnou nešikovnosťou.*

S<sub>26</sub>. No, práve to dosiahlo hranicu, kde sa to už stalo neznesiteľným. Radšej by som bol mŕtvy, než by som mal ďalej žiť ako doteraz.

P<sub>27</sub>. Radšej by ste boli mŕtvy, než žiť ako doteraz? Môžete mi o tom povedať niečo viac?

S<sub>27</sub>. Teda, dúfam. Samozrejme, že vždy žijeme v nádeji.

P<sub>28</sub>. Áno.

S<sub>28</sub>. Ale - Nie, nemám žiadne vedomé samovražedné nutkanie alebo niečo také. Je to len, že - pozerajúc na to racionálne, cítim, že som - že som v mínuse a nechcel by som zostať v mínuse. (*Prestávka.*)

P<sub>29</sub>. Dobre, mohli by ste mi detailnejšie povedať, čo - akým spôsobom vás to blokuje tak veľmi, že niekedy cítite, že by bolo lepšie byť mŕtvym?

S<sub>29</sub>. Dobre. Nevie, či dokážem ešte presnejšie opísať moje pocity. Je to - veľmi impozantná a bolestivá ťažoba, akoby porisko tlačilo na celú brušnú dutinu, tlačilo nadol, takmer dokážem - takmer dokážem cítiť kde je umiestnené. Cítim, že ma to veľmi radikálne potláča. Ide to presne dole na korene mojej dynamickej energie. Nezáleží na tom, v akej oblasti chcem niečo urobiť, vždy narazím na bloky.

P<sub>30</sub>. Skutočne vás to mrzačí keď o niečo ide.

- S<sub>30</sub>. Áno. M-hm. A má to aj fyzické dôsledky. Keď kráčam, to znamená, ak sa cítim zle, kráčam zhrbený akoby som mal bolenie brucha, ktoré aj v skutočnosti mávam, psychologicky.
- P<sub>31</sub>. M-hm. Robí to z vás viac-menej polovičného človeka. Je to tak? A len napoly dokážete vykonávať svoju prácu -
- S<sub>31</sub>. Áno. Je to akoby som v sebe mal doslova porisko, mohlo by sa povedať. Cítim to v úplnom centre mojej energie - je blokována a potlačená takým bolestivým spôsobom. Je to hlboko zakorenená vec, pretože ak sa uvoľní, cítim zhlboka vytryskujúci prúd energie.
- P<sub>32</sub>. Ak sa cítite v poriadku - cítite sa mimoriadne dobre.
- S<sub>32</sub>. Ach, áno, áno. Veľmi dynamicky. Môj mozog pracuje oveľa rýchlejšie a všetko je v poriadku. Všetko o čo sa pokúsim dopadne dobre.
- P<sub>33</sub>. A chcete nájsť spôsob ako predĺžiť dobu, počas ktorej máte dynamické self. Je to tak?
- S<sub>33</sub>. Ach, áno. Byť takým stále. Nevidím dôvod, prečo by som taký nemohol byť. Celá tá záležitosť je psychologická a chcel by som na ňu prísť.
- P<sub>34</sub>. No, myslím si, že to môžete dosiahnuť aj tak, že budete hovoriť trochu viac o tom ako vás to blokuje. Myslím tým, čo - vo vašej práci, napríklad, a niektoré ďalšie oblasti.
- S<sub>34</sub>. Dobre, bloky sú úplne univerzálne. Nech by som spomenul čokoľvek, boli by tam. Teraz, chcete odo mňa, aby som pokračoval a uviedol ako ma to blokuje?
- P<sub>35</sub>. No, azda ani nie. Ale cítite, že vám to skutočne bráni robiť, čo by ste si priali?
- S<sub>35</sub>. Ak mám zlý deň, nemôžem robiť nič. Nemožno to nazvať letargiou, hoci tak sa to môže javiť pozorovateľovi. Skutočne sa pokúšam. To znamená, že cítim konflikt v sebe. Mám intenzívny
- P<sub>30</sub>, P<sub>31</sub>, P<sub>32</sub>, P<sub>33</sub>. Tieto odpovede produktívne sledujú klientovu schému emocionalizovaných postojov.*
- P<sub>34</sub>. To je prvý poradcov pokus slovné definovať poradenský vzťah. Je to len malý krok v tomto smere. Každá poradcova odpoveď však smeruje tak alebo onak k štrukturovaniu vzťahu. Klient si musí, už aj na tomto mieste, uvedomovať nezvyčajnú slobodu vzťahu. Musí si uvedomovať, že vzťah nemá direktívne aspekty. Po tomto krátkom vysvetlení nasleduje zvyčajná krátka ťažšia chvíľka, po ktorej sa klient zasa ujíma vedenia rozhovoru a hovorí slobodne, bez obmedzení (S<sub>34</sub> a P<sub>35</sub>). Odteraz klient napreduje a zobrazuje po prvý raz svoju ťažkosť ako konflikt.*
- vnútorný pocit, že impulzy a inhibície sa vzájomne naplno blokujú a vyvažujú. A to vedie k nehybnosti.
- P<sub>36</sub>. Je tam hodne energie, ale stráca sa v rovnováhe síl.
- S<sub>36</sub>. Áno. Dobre si to uvedomujem.
- P<sub>37</sub>. Hovoríte, že tie city znamenajú hodne konfliktov. Môžete mi o nich povedať niečo viac?
- S<sub>37</sub>. Dobre, tu by som rád spomenul tonus, ktorý je jedným druhom energie. Inhibícia tvrdo zakračuje voči energii, bez ohľadu na to, v akej oblasti si prajem byť energizovaný. To je, ak - ak sa tak cítim a niekto ma pozýva na party, alebo treba urobiť dáku prácu, alebo si chcem niečo prečítať, alebo chcem premýšľať o nejakom intelektuálnom probléme, nie som schopný to urobiť. Ale ak mám dobrý deň, toľko toho dokážem, viete, že ma srdce bolí ak mám zlé dni. Pretože viem, čo dokážem, ak cítim úľavu.
- P<sub>38</sub>. Cítite, že ak by ste sa mali veľmi dobre, vaše schopnosti, váš výkon a všetko ostatné by skutočne bolo prvotriedne.
- S<sub>38</sub>. Napísal som niečo, čo sa profesorovi na Univerzite v M..... páčilo. Teraz som zistil, že aj to sa zablokovalo - to bola jedna z posledných vecí, ktorá sa zablokovala, mimochodom. Mohol som písať počas prvých ročníkov a potom sa to zablokovalo.
- P<sub>39</sub>. M-hm. A potom nastal čas, keď ste nemohli robiť ani to?
- S<sub>39</sub>. Áno. Odvtedy nie som schopný písať, s výnimkou sporadických chvíľ. Ale ja rád píšem a to je azda moja hlavná ambícia - písať poviedky. Mal som kurz v M....., ktorý sa týkal písania poviedok. Veľmi sa mi páčil - dostal som za prácu výbornú.
- P<sub>40</sub>. A povedzte mi, čo vám zabránilo písať - myslím, ak by ste to mohli popísať až do toho bodu.
- S<sub>40</sub>. Bol to pocit, ktorý ma zastavil. To znamená, mám z ochorenia dojem, že je to pocit - nie je v tom nejaká stála logika. Je to len slepý pocit.
- P<sub>41</sub>. A postupne tento pocit narastal až ste nemohli písať?

- S<sub>41</sub>. Nevieť, či narastal až po to miesto, alebo či písanie bolo ním ovplyvnené bez ohľadu na jeho kvantitatívny nárast.
- P<sub>42</sub>. Rozumiem. Dobre, potom, sa to azda zacielilo viac na písanie.
- S<sub>42</sub>. No, písanie sa dostalo tiež do ohrady a bolo zablokované.
- P<sub>43</sub>. Takže postupne ten okruh narastal až pokiaľ sa všetko, čo ste si želali, nedostalo do toho okruhu zablokovaných aktivít.
- S<sub>43</sub>. S výnimkou voyerizmu.
- P<sub>44</sub>. Takže jedine voyerizmom si môžete byť v súčasnosti istý, že vám prinesie uspokojenie?
- S<sub>44</sub>. No, áno, to a jedlo.
- P<sub>45</sub>. Apetít máte stále dobrý. M-hm.
- S<sub>45</sub>. M-hm. Hoci ak sa cítim strašne zle, strácam chuť aj do jedla. To sa však nestáva príliš často.
- P<sub>46</sub>. No, myslím si, že v spoločnej diskusii môžeme preskúmať túto vec naplno - ach, zistiť čo to znamená pre vás a prečo vás to blokuje v rôznych situáciách. Postupne môžeme zisťovať, či nemožno nájsť spôsob ako s tým zaobchádzať. Myslím si, že to je-

*P<sub>40</sub>. Táto direktívna otázka je v súlade s klientovými citmi. Nemôžeme očakávať perfektnosť pri rýchлом priebehu interview. Ale i tak je jasné, že poradca mohol odpovedať lepšie, napríklad "Radi píšete, ale toto blokovanie vám v tom zabraňuje." Často je ťažké zachytiť a vyniesť na povrch ambivalentné impulzy.*

*P<sub>43</sub>, S<sub>43</sub>, P<sub>44</sub>. Adekvátne rozpoznanie postojov prináša prúd citov späť na miesta, kde boli nedostatočne rozpoznané (S<sub>18</sub>, S<sub>19</sub>). Zvukové záznamy ukazujú, že sa to stáva často. Ak klient vyjadri postoj, ktorý má pre neho význam a je nepochopený alebo poradca postoj nedostatočne rozpozna, klient veľmi pravdepodobne vyjadri ten istý postoj ešte raz. Adekvátne rozpoznanie, na druhej strane, vedie k ďalšej a hlbšej expresii.*

- S<sub>46</sub>. Ak analyzujem seba samého, som si istý, že vo mne je nejaký impulz, ktorého sa pridrižiam - to znamená -
- P<sub>47</sub>. Že tam je nejaké čo?
- S<sub>47</sub>. Impulz, ktorý mi hovorí, aby som sa nevzdával inhibície - je to paradoxné. Získavam z toho evidentne nejaké vnútorné uspokojenie.
- P<sub>48</sub>. Máte pocit, že máte tendenciu pridrižovať sa toho, aj keď to nemáte rád.
- S<sub>48</sub>. A, samozrejme, to nepochybne vyrastá z - takto pociťujem psychologickú zmenu - ak človek celým svojím srdcom chce zmenu, zmena automaticky nastane. Samozrejme, azda to je trochu tautologické. Nevieť. Mám z týchto vecí taký dojem, alebo moja intuícia mi hovorí, mal by som sa presnejšie vyjadriť, že ak sa človek skutočne chce zmeniť, zmena sa zjaví. Takže v tom musí byť nejaký dôvod, alebo musí byť nejaký - a ja pociťujem, že mám v sebe niečo emocionálne, čo sa pridrižava mojej neurózy - čo sa jej nechce vzdať.
- P<sub>49</sub>. Cítite, že ak by ste sa celým srdcom toho chceli zbaviť, asi by ste sa toho zbavili.

*P<sub>46</sub>. Poradca sa tu plnšie snaží určiť pomoc, ktorú klient môže očakávať od poradenstva.*

*S<sub>46</sub>, S<sub>47</sub>. Poradca akoby chcel uzatvárať interview a pán Bryan možno preto odhaľuje tieto vysoko významné city? Alebo je to preto, že už odhalil povrchné symptómy a tak je pripravený si uvedomiť, že sú to symptómy, ktoré si praje mať? Klient prešiel v tomto interview cez tri úrovne vyjadrenia problémov. Najprv ich vyjadril ako bolesť, utrpenie, maladjustáciu. Potom (S<sub>35</sub>) ich opísal ako konfliktné sily v ňom samotnom. Teraz ich rozpozna ako symptómy, ktorých sa pridrižava, napriek svojej túžbe zmeniť sa. To je skutočne počiatok vhladu, jasnejšie sebaepochopenie.*

*P<sub>48</sub>. Poradca našťastie rozpozna a jasne vyslovuje ambivalentný cit, ktorý klient vyjadruje. Klientovi to umožní ďalej vyjadriť jeho city, ktoré sú najvýznamnejšími časťami tohoto prvého interview. Je to jasný pokrok pri explorácii na úrovni, ktorú už nemožno považovať za povrchnú.*

- S<sub>49</sub>. Ja viem, že potom by som sa toho mohol zbaviť. Ale, samozrejme, to znamená určiť spojenie s celým srdcom a tým sa toho zbaviť, takže sa to tým stáva tautologické.
- P<sub>50</sub>. Áno. M-hm. Ale hovoríte, že občas pociťujete určitú tendenciu sa toho pridrižovať. Môžete o tom povedať niečo viac, alebo o chvíľach, kedy to tak cítite?

- S<sub>50</sub>. Zápasím s tým, ale viem, že s tým nezápasím dost' silne. Viem, že iná časť mojej osobnosti chce zachovať status quo. No, napokon, celá vec sa deje vo mne. Možno to nazvať vojnu v mojom vlastnom dome.
- P<sub>51</sub>. Odhaliť, kto a čo je nepriateľom vo vašom vlastnom dome, je súčasťou vášho problému.
- S<sub>51</sub>. Áno. Cítim, že tam je nejaký skrytý skúšobný kameň. Dáva pudovú silu potlačeniu. Je tam - cítim, že to je slepý impulz, ktorý je pomerne imúnny voči logike. Samozrejme, že nie je úplne imúnny voči zmene, to znamená, myslím tým, že sú veci, ktoré idú mimo logiku, samozrejme -
- P<sub>52</sub>. Inými slovami, neboli ste schopný sa z toho dostať logikou - ani nikto iný vám v tom takto nemohol pomôcť. Je to tak?
- S<sub>52</sub>. Áno. Inými slovami, dokonca mám dojem, že dokážem naplno zhodnotiť túto ťažkosť a že ak by som aj - ak by sa všetko premyslelo a už tam neboli žiadne nové myšlienky, že to by neprinieslo zmenu. To znamená, samozrejme, že uznávam teóriu persúazie (presvedčovania). Samozrejme, že to spočíva v oblasti filozofie. Neverím, že možno niekoho presvedčiť logikou alebo zdôvodňovaním - to je emocionálny spodný prúd, ktorý prechádza
- P<sub>51</sub>. Poradca tu využíva príležitosť opäť definovať, čo môže poradenstvo znamenať. Hovorí to v pojmoch klientových symbolov, čo je vždy dobré.*
- zmenou. Logika, to je len racionalizácia - niečo ako vešiak, na ktorý zavesíte kabát.
- P<sub>53</sub>. Inými slovami, nikto by vás presvedčovaním nedostal z tejto situácie.
- S<sub>53</sub>. Nie. Cítim, že už poznám logiku toho celého, ale že to neovplyvňuje liečbu. Teraz, cítim, že v poslednej analýze - domnievam sa, že psychoanalýza je pravdepodobne vecou prestíže - prestížnej persúazie. Cítim, že ak by som vám dôveroval, že viete viac o tom ako ja - že napriek všetkej logike - to znamená, cítim, že som vám rovnocenný v logike, ale že ste voči mne nadradený v istých technikách meniacich emócie.
- P<sub>54</sub>. Inými slovami, ak ste cítili, že postupne nadobúdate dostatok dôvery, a tak ďalej, vo mňa, dokážem navodiť vo vás nejakú zmenu, ale vy to nedokázete veľmi dobre urobiť sám.
- S<sub>54</sub>. No, povedzme to takto. Práve teraz je časť mojej osobnosti, ktorá sa chce zmeniť, prehlasovaná. Musíme zmeniť pomer moci. Teraz, ako to zmeniť - ako nadobudnúť majoritu v dome - neviem. Vyskúšal som niekoľko techník na sebe samom a párkrát som sa porozprával s jedným človekom na M..... univerzite. Cítim
- S<sub>52</sub>. Tento inteligentný a sofistikovaný klient vie slovne vyjadriť to, čo väčšina klientov cíti - že im nemožno vyhovoriť, alebo vyargumentovať, či ich presvedčiť v prípade ich problémov.*
- P<sub>53</sub>. Poradcu tu asi musí lákať súhlasiť alebo nesúhlasiť. Múdro nič také nerobí, ale iba klarifikuje postoj, ktorý klient vyjadril.*
- S<sub>53</sub>. Klient sa tu odvoláva na psychoanalytický proces. V S48 hovorí o svojej neuróze. Je to klient a nie poradca, kto používa technickú terminológiu. Či sa má poradca snažiť opraviť ho, vysvetliť mu rozdiel medzi týmto poradenským procesom a klasickou analýzou, je pochybné. Nastala by intelektuálna odbočka, čo by pozdržalo skutočný progres.*
- P<sub>54</sub>. Toto je zaujímavý bod. Poradca mohol využiť túto príležitosť na to, aby definoval svoju rolu v tomto type terapie. Ale on miesto toho iba jednoducho rozpoznáva klientov cit závislosti. Pravdepodobne to bola lepšia voľba. Ak by ho nerozpoznal, bezpochyby by sa to vrátilo zasa neskôr.*
- to takto: teraz to trochu prechádza do niečoho filozofického. Čo by sme mohli povedať? Do niečoho, skade nie je východisko. To znamená, ak ste v situácii, kedy negatíva prevládajú, ako môžete byť motivovaný zmeniť situáciu?
- P<sub>55</sub>. Cítite, že ste túto vec pomerne dobre preanalyzovali. Uvedomili ste si, že ide o rovnováhu síl vo vás -
- S<sub>55</sub>. Ale ja si nedokážem sám pomôcť.
- P<sub>56</sub>. Áno. Domnievam sa, že ste urobili veľmi dobrú intelektuálnu analýzu situácie a cítite celkom správne, že si nedokázete sám pomôcť. Je to možné. Hoci, ako preskúmavame túto vec, môžete sa aspoň jasne rozhodnúť, či chcete hlasovať rovnako ako ste hlasovali doteraz, alebo či tu sú iné cesty -
- S<sub>56</sub>. No, aby som načrtnol inú analógiu. Cítim, že mám toľko energie, taký rezervoár energie. Teraz chcem premeniť negatíva na pozitíva. Bude to zisk zo spojených nádob, viete, a pravdepodobne nastane veľmi

rýchlo, akonáhle sa sudy začnú kotúľať. Ale keď negatíva prevládajú, prečo, samozrejme ako sa môžu sudy začať kotúľať?

P<sub>57</sub>. Dokážete, ach - nie dnes, ale jedna otázka, ktorú by ste mohli premyslieť je, aké sú tieto negatívne hlasy?

S<sub>57</sub>. No, ako to teraz analyzujem, zdá sa, že je to ako cit, ktorý pokrýva všetky oblasti. Myslíte tým, môžem hovoriť o cite

*S<sub>54</sub>, P<sub>55</sub>, S<sub>55</sub>, P<sub>56</sub>. Klient v tejto časti rozhovoru jasne žiada poradcu, aby mu poskytol motiváciu, ktorú potrebuje. Poradca ani nesúhlasí, ani to neodmieta. Naďalej definuje vzťah ako situáciu, v ktorej možno urobiť jasné voľby. Na záver P<sub>56</sub>, vo výroku "či chcete hlasovať tým istým spôsobom" implikuje jednotu v klientovi, ktorú klient v žiadnom prípade nevyjadril. Toto je slabý náznak interpretácie, ktorá sa mohla ľahko prehnať.*

*P<sub>57</sub>. Tu je druhé potknutie tejto hodiny. Poradca nerozpoznáva cit. Namiesto odpovede, ako "Cítite, že niekto iný musí začať sudy kotúľať", kladie klientovi direktívnu otázku. Tá sa hlboko vnára do klientovej situácie. Ak by si pán Bryan naplno uvedomoval, prečo u neho negatívna stránka prevláda, asi by*

- myslíte, že by za tým mohla byť nejaká logika?

P<sub>58</sub>. Myslím, že by sme sa mohli dostať ďalej, ak by sme hovorili špecificky. Povedali ste, napríklad, že rád tancujete. A predsa sa tie veci náhle vynoria a blokujú vám potešenie z tanca. No, môžete mi o tom povedať viac - myslím tým, aké boli vaše pocity keď ste tancovali, alebo čo to je, čo sa zdá, že -

S<sub>58</sub>. M-hm. No, mám veľmi rád hudbu a najmä tvorivú hudbu. To znamená improvizovanú hudbu - to znamená, ak hudobníci nečítajú - keď zavrú oči a hrajú ako cítia. Mám rád tvorivosť tohoto druhu. Mám rád silný rytmus. Cítim, že ak tancujem, ide o formu vyjadrenia, ktorá ma uspokojuje, ak nie som blokovaný. Ja ne -

P<sub>59</sub>. M-hm. Vyjadrujete sa rád cez rytmus, máte radi hudobný aspekt toho.

S<sub>59</sub>. Nechcem, aby celý svet uprednostňoval tanec. To nie je nadradená forma aktivity - to znamená, ja ne - no, ja nemám nič, čo by som považoval za superiórne. Naše hodnoty sú našimi súkromnými maximami. Nejestvuje kozmická mierka, pomocou ktorej možno merať hodnoty - to znamená, buď sa nám páčia alebo nie. Nemá význam moralizovať okolo toho, čo sa nám páči a čo nie.

Jedna radosť nie je superiórna alebo inferiórna voči inej radosťi. Inými slovami, neposudzujem filozoficky hodnoty. Samozrejme, že to všetci robíme psychologicky. Domnievam sa, že to mali Rimania na mysli pred mnohými rokmi, keď povedali "De

*nepotreboval pomoc. Poradca nezískava nič, len zmätenú a čiastočne defenzívnu odpoveď (S<sub>57</sub>). Po nej nasleduje ďalšia direktívna otázka, ktorá sa snaží priviesť klienta späť k špecifickej situácii tancovania (P<sub>58</sub>). Klient čiastočne odpovedá a potom prechádza k dlhému filozofickému výroku (S<sub>59</sub>), ktorý nemá priamu súvislosť s jeho problémom a nie je špecifický. Poradca ho z toho dostáva iba rozpoznaním príjemnosti, ktorú klient má z filozofovania (P<sub>60</sub>). Celá táto časť interview od P<sub>57</sub> po P<sub>67</sub> je málo užitočná, čo spôsobili dve direktívne otázky. Ukazuje to, ako ľahko možno odkloniť konštruktívnu terapiu omylmi, ktoré v čase terapie nemusia vyzeráť ako omyly.*

gustibus nondisputandum". Čo sa týka citov - nemalo by sa racionalizovať - nemalo by sa hodnotiť. Hodnotiť možno prostriedky, ale neviem ako možno hodnotiť -

P<sub>60</sub>. Radi zvažujete filozofické implikácie svojich myšlienok. Je to tak?

S<sub>60</sub>. Áno. Mám intenzívnu radosť z filozofovania. Mám viacero priateľov - sedíme spolu hodiny a filozofujeme.

P<sub>61</sub>. Skutočne to máte radi?

S<sub>61</sub>. Áno. Najmä (uvádza konkrétnu školu myslenia). Veľmi sa o to zaujímam.

P<sub>62</sub>. M-hm. A keď prediskutováate tieto filozofické témy, čo sa deje s blokmi - pociťujete ich, alebo nie?

S<sub>62</sub>. Áno. To je to, prečo som dosť smutný. Keď som sa rozohnil pri filozofovaní, často som mal pomerne silné bloky v reči - azda vidíte ako váham. Teda, moje váhanie sa netýka hľadania slov, hoci to je tiež niečo - no, chcel by som, aby to vyzeralo, ako niečo, čo môžete nazvať ochranným zafarbením.

P<sub>63</sub>. Ochrániť takto trochu seba samého?

- S<sub>63</sub>. Áno. Rád som, ak sa ľudia domnievajú, že hľadám presný výraz - že hlboko premýšľam, ale v skutočnosti ihneď viem, čo chcem povedať. Ak hovorím plynulo, som veľmi presný, s peknou dikciou, bez toho, aby som musel hľadať slová.
- P<sub>64</sub>. Takže v tejto konkrétnej situácii vám bloky nedovolili, aby ste sami seba predali čo najlepšie. A v takej situácii sú to bloky v reči, ktoré primárne -
- S<sub>64</sub>. No, áno. Domnievam sa, že to vyzerá ako - no, že by tam nemali byť nijaké bloky. Je v tom iba rečová aktivita. A to je to, samozrejme, čo som si všimol. To je, samozrejme myslenie - moje myslenie je tiež čiastočne zablokované. To znamená, že nejako kráčajú ruka v ruke. Ak hovorím plynulejšie, aj myslím plynulejšie.
- P<sub>65</sub>. M-hm.
- S<sub>65</sub>. Ale aj keď myslím jasne, moja reč je niekedy zablokovaná. Tie bloky asi odídu posledné. Ak filozoficky diskutujem som nahneváný, že sa nevyjadrujem plynulo ako ostatní. Viem, že som rovnako inteligentný. Som schopný rovnako vyargumentovať svoj názor. Ibaže nie som schopný sa tak slovné vyjadriť.
- P<sub>66</sub>. Ak by ste sa dokázali vyjadriť tak ako ostatní, boli by ste takisto dobrý, alebo dokonca lepší v diskusii. (*Prestávka.*) Teda, aké iné stránky tejto celej veci vám prichádzajú na um?
- S<sub>66</sub>. Pozrime sa na to. Spomenuli sme - hudbu, prácu a sex. Cítim, aby som to zopakoval, že to je iba ako na panvici ohrievaná vec.
- P<sub>67</sub>. A, domnievam sa, že sa tým cítite značne znechutený.
- S<sub>67</sub>. Cítim to takto - udržiava ma to značne pod mojimi možnosťami. Až sa mi zdá, že to je základom všetkého. Ak - no, samozrejme, ak by som bol bez fantázie a neinteligentný, azda - no, ja neviem, ťažko to vysloviť. Azda sa každý domnieva, že zďaleka nedosahuje svoj strop. Ale bez ohľadu na porovnávanie, ja ne - nezaujímam sa zásadne o porovnávanie seba s inými ľuďmi. Chcem len naplniť svoju osobnosť tak ako dokážem.
- P<sub>68</sub>. A cítite sa sebou celkom istý, že -
- S<sub>68</sub>. Vôbec o tom nepochybujem. Viem, že mám oveľa väčšie možnosti, než čo som dosiaľ dosiahol. V umeleckej oblasti a v intelektuálnej oblasti -
- P<sub>69</sub>. Takže by ste mohli byť skutočne výnimočný. Až na to, že blokovanie vám v tom zabraňuje. A potom, tiež, hovoríte, cítite, že čiastočne, nejako tie bloky sám udržiavate.
- S<sub>69</sub>. Je tam nejaký impulz. Jestvuje nejaký dôvod, prečo negatíva prevládajú. Prečo, aj ak bojujem s negatívnymi pocitmi viem, že bojovník je v menšine a že negatívne pocity prevládnu.
- P<sub>70</sub>. Viete, že ste porazený predtým než začnete bojovať?
- S<sub>70</sub>. Dosiaľ mám stále nádej, že narazím na nejaký skúšobný kameň, ktorý uvoľní tú inhibíciu. Nie, ja som človek, ktorý tomu verí. Niekedy sa čudujem - myslím, že som bol veľmi nešťastný, ak sa porovnávam s inými, a predsa sa niekedy divím prečo som taký veselý. To znamená, že mám nádejplnú, veselú povahu a všetci moji priatelia ma považujú za veľmi šťastného človeka. Ja však viem, že som prešiel rokmi a rokmi - a niekedy tá strašná monotónnosť môjho sužovania je údesná - deň po dni mať tie isté pocity a potom aj v noci. Mám nočné desy mnohé noci, spánok mi vôbec neprináša odpočinutie, toľkokrát.
- P<sub>71</sub>. M-hm. M-hm.
- S<sub>71</sub>. Takže verím, že na mne sedí nejaký upír, roky a roky. Niekedy to je desivé.
- P<sub>72</sub>. M-hm. Stále drvený. A napriek tomuto stálemu drveniu cítite, že vy - stále cítite, že môžete nájsť cestu, alebo sám vlastným spôsobom bojovať.
- S<sub>72</sub>. Vždy si predstavujem vo fantáziách seba ako som vyliečený a uskutočňujem isté ciele. Nikdy nemám pesimistické fantázie. Alter ego, ktoré som si vytvoril, je už vyliečené. Moje možnosti sa už môžu uskutočniť.

*P<sub>69</sub>. Poradca sumarizuje dva dôležité postoje, ktoré klient vyjadril. Je to popis typickej neurotickej schémy. "Môj život by bol pozoruhodný" hovorí neurotik, "ak by mi neuróza v tom nezabráňovala. Ospravedlňuje ma, že sa nepokúšam tak žiť".*

*S<sub>70</sub>. Klient, ktorý už urobil taký pokrok, sa teraz dočasne vracia späť k preformulovaniu svojich pôvodných symptómov. Poradcovo akceptovanie tohoto postoja (P72) vedie k pozitívnejšiemu pohľadu na vec.*

P<sub>73</sub>. Áno. O akých činoch fantazírujete?

S<sub>73</sub>. No, chcel by som písať. Chcel by som muzicírovať a tancovať. Chcel by som byť znalec krásnych žien. A chcel by som mať dostatočne luxusný životný štandard - povedzme dvadsaťpäť, päťdesiat tisíc ročne.

P<sub>74</sub>. Takže máte všeobecne vysoké -

S<sub>74</sub>. Viem, že by som to mohol dokázať. Viem prekliato dobre, že by som to dokázal. Zažil som záblesky toho, kým by som mohol byť, keby som bol bez toho. Boli to krátke záblesky. Ale to, čo som dokázal počas tých krátkych zábleskov, by sa mohlo veľmi ľahko a presne aritmeticky premietnuť do obrazu. Ten by mi ukázal, čo by som dokázal, ak by som bol od toho úplne oslobodený.

P<sub>75</sub>. Takže vy, ak odrátame tieto bloky, by ste ozaj mali vynikajúce postavenie.

S<sub>75</sub>. To znie trochu rotariánsky. Azda by som to mal objasniť. Nemám buržoázne ambície. Netúžim po samotnej sláve. Som chlapíkom, ktorý ak dostane, čo chce, tak mu nezáleží na tom, či svet tleska alebo píska - ja som sám sebe najvyšším sudcom.

P<sub>76</sub>. M-hm.

S<sub>76</sub>. Ale - no, azda to nie je dôležité - neviem.

P<sub>77</sub>. No, to je dôležité. Máte svoj vlastný - hovoríte, že máte svoje vlastné štandardy a týmito štandardami pomeriavate to, čo robíte -

S<sub>77</sub>. Ak píšem poviedku, chcel by som, aby som za ňu zarobil peniaze. Ak nezarobím, bude to v poriadku, ak budem s ňou spokojný. Peniaze nebudú príliš dôležité.

P<sub>78</sub>. No, poskytli ste mi celkom dobrý celkový obraz vašej situácie. Domnievam sa, že toho je dosť, čo sme mohli urobiť v jednom sedení.

S<sub>78</sub>. Domnievam sa, aby som to zhrnul, že pôvod je sexuálny. Sexuálne bloky, to znamená, sú základnými blokmi, blokujú všetko. Neviem, či to nie je pre vás príliš freudovské. Ja však cítim, že sex je niečo ako dynamo. Je zdrojom energie aj pre iné aktivity.

P<sub>79</sub>. No, teraz, by som to povedal takto, že je to cesta, ktorou sa môžeme vydať. Myslím si, že najlepšie ako sa cez to prepracovať, je ak by ste prišli nabudúce. Rozobrali by ste tie stránky, o ktorých cítite, že vás najviac zaujímajú, alebo vás v súčasnosti najviac rušia. Možno, že to bude sex. Možno, že to bude niečo úplne iné. Nech vás momentálne zaujíma čokoľvek, spracujme a objasníme to. Azda by sme mohli zistiť, čo sú zač tie negatívne hlasy. Myslím tým, že ak by ste si o niečo viac objasnili, čo tá rovnováha síl obsahuje - prečo si prajete udržiavať tento bolestný problém - potom sa pohneme ďalej.

S<sub>79</sub>. No, myslím, že viem, prečo si to chcem udržať. Chcem si to udržať kvôli voyeristickému uspokojeniu. Viem, že keby som to nemal, nemal by som z voyerizmu žiadne potešenie. Na druhej strane ma teší sexuálny styk, ak som bez tých blokov. Ale ak sa to vráti, tak spomienky na sexuálny styk nebudú príjemné, rozumiete.

P<sub>80</sub>. M-hm.

*P<sub>78</sub>. Poradca začína uzatvárať interview. Dočasne sklzáva do doktorsko-pacientskeho popisu vzťahu. Nič však nenaznačuje, že by to spôsobilo nejakú škodu. Mohol však povedať: "Preskúmali ste mnohé stránky vašich problémov a to je azda všetko, čo sme mohli dnes dokázať".*

*P<sub>79</sub>. Prvá časť pomáha, pretože definuje klientovu zodpovednosť za smerovanie poradenského interview. Poradca sa vracia v poslednej časti k tej istej direktívnej otázke, ktorá pozdržala terapiu už predtým (P<sub>57</sub>). Nemúdro sa pokúša zadať tento problém ako "domácu úlohu". Zdá sa, že toto je tretie potknutie sa v interview.*

S<sub>80</sub>. Inými slovami, nie je to minulosť, ale súčasnosť. Takže ak som neurotický, nemôžem si s potešením spomínať na zážitok, ktorý bol príjemný v čase, keď som bol oslobodený a uvoľnený.

P<sub>81</sub>. M-hm. V poriadku. To je hodnota, ktorú to má pre vás. Umožňuje vám to, pokým máte problém, nech je akokoľvek zlý, dáva vám určitý druh uspokojenia, ktorý nemôžete získať -

S<sub>81</sub>. M-hm. A myslím si, že je na to možný ešte jeden pohľad. To je stále k dispozícii, ale sexuálny styk nie. Azda to je jeden z dôvodov, prečo sa tak pridžmam neurózy, pretože vždy dokážem mať voyeristické fantázie.

P<sub>82</sub>. M-hm.

S<sub>82</sub>. Som si istý, že tento - že inhibícia je strach. A pripúšťam, že mám viktoriánske strachy zo sexuálnych aktivít. A azda vo viktoriánskom ponímaní je voyerizmus menej strašný než skutočný sexuálny styk.

P<sub>83</sub>. Preto sa azda cítite menej vinný pri tom -

S<sub>83</sub>. M-hm. No, je to silnejšie -

P<sub>84</sub>. - a menší strach z potrestania -

S<sub>84</sub>. - a pocitu viny. Azda by som to mohol ilustrovať aj diagramom. Tu (*ukazuje na hlavu*) a tu (*ukazuje na hrudník*) som vyrovnaný. Presne viem čo chcem a ako to dosiahnuť. Ale tu dole (*ukazuje na spodnú časť brušnej dutiny*), tam sú bloky. Teraz to zvykne byť tak, že porucha tu (*hrudník*) ma dosť zmätie tu (*hlava*), ale negatívne pocity sa presunuli sem dole (*brušná dutina*), kde sa to nazhromaždilo - intelektuálne a srdcom som pohan, ale vnútornosti mám úplne puritánske.

*S<sub>79</sub>, S<sub>80</sub>, S<sub>81</sub>, S<sub>82</sub>. Klient odpovedá naraz na poradcove otázky. V istom zmysle to reprezentuje ďalší vzhľad. V istom zmysle to však je snaha predĺžiť interview. Poradca v P<sub>85</sub> žiada o definitívne ukončenie.*

P<sub>85</sub>. Áno. To je vynikajúci opis. No, zväžme rôzne pohľady na to nasledujúci raz, keď prídete. Teraz by sme mali - pozrel som sa do diára tesne predtým, než ste prišli. Mohli by ste prísť nasledujúci utorok o štvrtej. Hodí sa vám to? Myslím si, že by sme sa mohli stretnúť viackrát budúci týždeň - neviem, či sa mi podarí stretávať sa neskôr tak často.

S<sub>85</sub>. No, ja si predstavujem, že na začiatok sú lepšie častejšie kontakty, je to tak?

P<sub>86</sub>. Ak sa to dá zariadiť, m-hm.

S<sub>86</sub>. No, ja sa dokážem prispôbiť tak, aby so to vám hodilo. Myslím, toto je pre mňa tak dôležité, že iba povedzte deň a ja sa tomu prispôbim.

P<sub>87</sub>. No, povedzme v utorok o štvrtej a v piatok o štvrtej.

S<sub>87</sub>. Utorok a piatok o štvrtej.

P<sub>88</sub>. Je to možné, alebo nie?

S<sub>88</sub>. Idem k zubárovi o 13,45 v utorok, a áno - skončí so mnou pred štvrtou.

P<sub>89</sub>. Dobre, takže si to zaznamenám do diára.

S<sub>89</sub>. Utorok a piatok, vždy o štvrtej?

P<sub>90</sub>. Vždy o štvrtej.

S<sub>90</sub>. V poriadku, pane.

P<sub>91</sub>. O.K. Uvidíme, čo s tým dokážeme urobiť.

S<sub>91</sub>. Dobre.



## 8. REFLEXIA CITOV A PRENOS

### REFLEXIA CITOV

Som čiastočne zodpovedný za používanie tohoto pojmu, ktorý opisuje určitý typ terapeutovej odpovede, ale začal som byť postupne z neho veľmi nešťastný. Hlavne preto, že "reflexia citov" sa pomerne často učila ako technika a niekedy ako veľmi ťažkopádna technika. Študent (účastník výcviku), na základe písomných klientových vyjadrení, má vymyslieť "správnu" reflexiu citu. Alebo, čo je ešte horšie, má vybrať "správnu" odpoveď zo zoznamu, spomedzi viacerých položiek (multiple-choice list). Takýto výcvik má málo spoločného s efektívnym terapeutickým vzťahom. Takže som čoraz viac alergický voči používaniu tohoto pojmu.

Viem, že mnohé moje odpovede v interview (čo je zrejme z publikovaných prípadov), by sa mohli zdať "reflexiou citu". Vnútorne mám voči tomu výhrady. Určite sa *nepokúšam* "reflektovať city".

Dostal som list od môjho priateľa a bývalého kolegu Dr. Johna Shliena z Harvardu. Ešte viac skomplikoval moju dilemu. Píše:

"Reflexia" sa neprávom zatracuje. Správne si ju kritizoval, keď si popisoval ťažkopádnú napodobeninu, ktorou sa môže stať v rukách necitlivých ľudí. Píšeš o tom nádherne. Ale zanedbal si druhú stránku. Je to nástroj umeleckej virtuozity v rukách úprimného, inteligentného a empatickeho počúvajúceho. Umožnil rozvoj na klienta zameranej terapie, čo by samotná filozofia nedokázala. Nezaslúžené očierenie techniky vedie k nezmyselným alternatívam v mene "kongruencie".<sup>1</sup>

Bol som zmätený touto vecou a dospel som k dvom vŕhadom. Ako terapeut sa *nepokúšam* "reflektovať city". Pokúšam sa zistiť, či moje pochopenie klientovho vnútorného sveta je správne. Či to vidím tak, ako to on alebo ona prežívajú v tejto chvíli. Každá moja odpoveď obsahuje nevyslovenú otázku: "Takto to je v tebe? Zachytávam farbu, tkanivo a chuť osobného významu, ktorý práve teraz prežívaš? Ak nie, chcem zladit' svoje vnímanie s tvojím."

Viem, na druhej strane, že z klientovho hľadiska nastavujeme zrkadlo jeho alebo jej súčasnému prežívaniu. City a osobné významy vidno ostrejšie, ak ich vidno očami iného, ak sú reflektované.

Takže navrhujem, aby sme tieto terapeutove odpovede nenazývali "Reflexia citu", ale "Testovanie porozumenia" alebo "Overovanie vnemov". Tieto pojmy by mohli byť presnejšie. Mohli by pomáhať pri výcviku terapeutov. Naplňali by základnú motiváciu pri odpovedaní - túžbu dozvedieť sa a nie úmysel "reflektovať".

Takéto chápanie odpovede však môžu slúžiť ako zrkadlo. Sylvia Slack (1985, s. 41-42) to vyjadrila nádherne, keď hovorila o svojom terapeutickom interview. Uskutočnilo sa pred očami veľkého publika a nahrávalo sa na video.

Keď som pozerala videozáznam, pomohlo mi to lepšie si predstaviť poradenský proces. Akoby Dr. Rogers bol čarovným zrkadlom. V tom procese som vysielala vlny smerom k zrkadlu. Pozerala som sa do zrkadla, aby som zahliadla záblesky reality, ktorou som. Ak by som cítila, že zrkadlo bolo ovplyvnené vlnami, ktoré som vyslala, reflexia by sa mi zdala skreslená a nedôverovala by som jej. Hoci som si uvedomovala, že vysielam vlny, ich povaha nebola zrejmalá, až pokým sa nereflektovali a neobjasnili zrkadlom. Bola som zvedavá na tieto vlny a na to, čo odhalia o mne. Tento zážitok mi dal možnosť pohľadu na seba samú. Nebol znivočený vnímaním vonkajších pozorovateľov. Toto vnútorné poznanie seba umožnilo voľby, ktoré sa oveľa viac hodili k človeku, ktorý vo mne žije.

S.Slack tu vlastne hovorí, že terapeutovo porozumenie má byť natoľko senzitívne správne, aby zrkadlový obraz bol jasný a neskreslený. Znamená to odložiť nabok naše vlastné sudy a hodnoty, aby sme jemne uchopili presný význam toho, čo klient prežíva.

Ako o tom premýšľam sám si to ujasňujem. Mohol by som teda pokračovať. Z terapeutovho pohľadu to znamená testovať svoje porozumenie klientovi tentatívnou (pokusnou) snahou opísať alebo portrétovať jeho alebo jej vnútorný svet. Pre klienta tieto odpovede sú, ak dosahujú najvyššiu kvalitu, jasným zrkadlovým obrazom významov a vnemov, ktoré utvárajú jeho alebo jej svet v danú chvíľu. Je to obraz, ktorý objasňuje (klarifikuje) a produkuje vŕhad.

<sup>1</sup> *Person-Centered Review*, Vol.1, No.4, November 1986, 375-377 a Vol.2., No. 2, May 1987, 182-188.

## PRENOS

City a emócie, ktoré sú zamerané na terapeuta, spadajú v podstate do dvoch skupín. Po prvé sú to city, ktoré sú zrozumiteľnou odpoveďou na určité postoje a správanie terapeuta. Môže ísť o zášť, ktorá má pôvod v nadradenom (superiornom) postoji expertnosti v terapeutovi. Klient cíti, že sa naňho pozerá zhora a preto reaguje negatívne. Takúto zášť môžu zapríčiniť nesprávne alebo priskoré interpretácie terapeuta. Klient sa potom cíti byť tlačенý alebo nepochopený. Terapeutove odporúčenia a návody ako sa má klient správať môžu vyvolať u klienta hnev. Jedna klientka spolupracovala veľmi dobre s Fritsom Perlsom počas interview. Neskôr, keď videla film z interview, bola na neho a na seba rozhorčená. "Prečo som robila všetky tie veci, ktoré mi povedal, aby som robila?!" V takýchto prípadoch si terapeuti môžu ale nemusia uvedomiť to, že klientove negatívne postoje sú prirodzenými odpoveďami na ich výroky a konanie.

Pozitívne city môže vyvolať aj terapeutove správanie. Vrelé a milujúce city môžu v klientovi vzniknúť na základe neočakávanej a veľmi vítanej hĺbky porozumenia od terapeuta; z malých činov, ktoré ukazujú záujem o klienta; z položenia ruky na klientovo rameno počas bolestivého vnútorného boja; z ponúknutia "dvoch prstov" Heinzom Kohutom zúfalému analyzandovi; z pomoci klientovi obliecť sa do ťažkého kabáta, alebo z ponúknutia odvozu počas obrovskej búrky. Je pochopiteľné, že klient by mal, za týchto okolností, začať mať rád alebo milovať terapeuta a chce za to milujúcu reakciu od terapeuta. Terapeut si zasa môže ale nemusí uvedomovať, že jeho výroky a činy sú podkladom klientových citov.

Emócie, ktoré majú malý alebo žiadny vzťah k terapeutovmu správaniu, sú druhou kategóriou klientových reakcií. Tieto sú skutočne "prenesené" z ich pôvodného zdroja na terapeuta. Sú to projekcie. Môže ich vyvolať niečo v terapeutovi - "Vyzeráte ako môj otec", alebo "Podobáte sa na muža, ktorým opovrhujem". Intenzita týchto citov však vychádza z klienta a nie je zapríčinená správaním terapeuta.

Tieto projekcie môžu byť pozitívne city lásky, sexuálnej túžby, hlbokého obdivu a podobne. Môžu byť negatívne - nenávisť, opovrhovanie, strach, nedôvera. Ich skutočným objektom môže byť rodič, alebo iná významná osoba z klientovho života. Alebo, a to si menej často uvedomujeme, to môžu byť negatívne postoje voči sebe, ktorým klient nedokáže čeliť.

Terapia zameraná na klienta nepotrebuje určiť, či tieto city vyvolal terapeut, alebo či sú to projekcie. Rozdiel medzi nimi je teoretickou vecou. Nie je to praktický problém. Najlepšie je zaobchádzať so všetkými týmito postojmi v terapeutickej situácii rovnako. Či už ide o pozitívne alebo negatívne "prenosové" city, alebo o terapeutom vyvolané reakcie. Terapia bude postupovať dopredu *cez* tieto city, ak terapeut senzitívne chápe, genuínne akceptuje a je nehodnotiaci. Vôbec nie je potrebné špeciálne pristupovať k postojom, ktoré sú prenesené na terapeuta. Nejestvuje nijaká terapeutická potreba, ktorá by ospravedlňovala závislosť. Tá býva častou súčasťou iných foriem terapie, najmä psychoanalýzy. Je možné naplno akceptovať city závislosti, bez toho, aby sme klientovi dovolili premeniť terapeutovu rolu.

Dobre to ilustruje už predtým publikovaná kazuistika, ktorú však má stále význam podrobne skúmať.

Klientka bola slobodná tridsiatnička, zjavne narušené individuum. Bojovala v prvých interview s bolestnými citmi viny, ktoré vychádzali z možného incestného vzťahu s otcom. Nebola si istá, či sa to skutočne stalo, alebo či to bola iba jej fantázia. Rozprávala pomaly, čo umožňovalo terapeutovi urobiť si veľmi podrobné záznamy. To, čo nasleduje je skoro doslovný záznam. Niekoľko výňatkov z troch rozhovorov ukazuje hĺbku jej "prenosových" citov a spôsob ako na ne terapeut odpovedal. Terapeutove odpovede ukážu ako "prenos" zmizne, ak sú city vyjadrené v na klienta zameranej klíme.

### *Z deviateho interview*

- S: Dnes som si zavesila kabát vonku a nie tu vo vašej pracovni. Povedala som vám, že vás mám rada. Obávala som sa, že ak mi budete pomáhať pri vyzliekaní kabáta, obrátim sa a pobožkám vás.
- P: Mysleli ste si, že tie city náklonnosti by mohli *spôsobiť*, že ma pobožkáte, ak by ste seba pred nimi neochránili.
- S: No, ďalším dôvodom, prečo som nechala kabát vonku je to, že aj keď niekedy chcem byť závislá, práve vám chcem ukázať, že nemusím byť závislá.
- P: Chcete byť závislá aj nezávislá a chcete dokázať, že nemusíte byť závislá.

### *Ku koncu interview*

- S: Nikomu som ešte nepovedala, že je tým najnádhernejším človekom, akého som kedy poznala, ale vám som to povedala. Nie je to len sex. Je to viac než to.

P: Skutočne cítite ku mne hlbokú náklonnosť.

*Z desiateho interview - ku koncu interview*

S: Domnievam sa, že emocionálne mriem po sexuálnom styku, ale nič s tým nerobím... Chcem mať sexuálny styk s vami. Neترúfam si o to požiadať, pretože sa obávam, že budete nedirektívny.

P: Máte také strašné napätie a tak chcete mať so mnou vzťah.

S: *(Pokračuje v tomto smere. Nakoniec.)* Nemôžeme s tým niečo urobiť? To napätie je strašné! Nemôžete uvoľniť to napätie... Môžete mi priamo odpovedať? Myslím, že by to pomohlo nám obom.

P: *(Jemne.)* Odpoveďou by bolo nie. Dokážem pochopiť ako *mizerne* sa cítite, ale nebol by som ochotný to urobiť.

S: *(Prestávka. Vzdych úľavy.)* Myslím, že to mi pomáha. Len ak som našťvaná, tak som takáto. Máte silu a to mi dodáva silu.

*Dvanáste interview*

S: *(Dve minúty ticha. Potom začína hovoriť tvrdým plochým hlasom, ktorý je úplne iný než zvyčajne. Nepozera na terapeuta. Hodne sa opakuje, ale nasledujúce výňatky obsahujú hlavné myšlienky.)* Myslíte si, že som chcela prísť, ale ja som *nechcela!* Viac už neprídem. Neprináša to nič dobré. Nemám vás rada. *(Jej hlas začína byť jedovatý.)* *Nenávidím vás!* Želala by som si, aby ste sa nikdy nenarodili.

P: *(Jeho tón sa prispôsobuje hĺbke jej citov.)* Iba ma *nenávidíte - veľmi* trpko!

S: Myslím, že vás utopím v jazere. Rozkrájam vás na kúsky! Myslíte si, že ľudia ako vy, ale oni nie... Myslíte si, že ste príťažlivý pre ženy, ale *nie ste...* Želala by som si, aby ste boli *mŕtvy*.

P: *Ošklivím* sa vám a skutočne by ste sa ma radi zbavili!

S: Domnievate sa, že môj otec mi robil zlé veci, ale nerobil! Myslíte si, že nebol dobrý človek, ale *bol*. Myslíte si, že túžim po sexuálnom styku, ale ja *netúžim!*

P: Cítite, že úplne *nesprávne* chápem všetky vaše myšlienky.

S: Myslíte si, že sem dokážete dostať ľudí, aby vám všetko vyrozprávali a oni si budú myslieť, že sa im pomohlo, ale im sa *nepomôže!* Vy im chcete iba spôsobiť utrpenie. Myslíte si, že ich dokážete zhypnotizovať, ale to *nedokážete!* Myslíte si, že ste dobrý, ale nie ste. *Nenávidím vás, nenávidím vás, nenávidím vás!*

P: Skutočne cítite, že im chcem spôsobiť utrpenie, ale že im *nepomáham*.

S: Myslíte si, že som nevyrovnaná, ale ja som vyrovnaná. *Nenávidím vás.* Všetko, čo som získala je bolesť, bolesť, bolesť. Myslíte si, že si nedokážem zariadiť svoj život, ale ja to dokážem. Myslíte si, že sa mi nemôže dobre vodiť, ale mne sa môže. Myslíte si, že mám halucinácie, ale ja ich nemám. *Nenávidím vás.* *(Dlhá pauza. Opiera sa o stôl vo vypätej, vyčerpanej póze.)* Myslíte si, že som bláznivá, ale nie som.

P: Ste si istá tým, že si myslím, že ste bláznivá.

S: *(Prestávka.)* Som spútaná a nedokážem sa z toho uvoľniť! *(Zúfalý tón hlasu, slzy. Prestávka.)* Mám halucinácie a *musím* sa ich zbaviť! ... *(Pokračuje v popise hlbokých konfliktov, hovorí o halucináciách, ktoré zažila. Hovorí to so strachom v hlase, ale s odlišným postojom než na počiatku interview.)*

*Neskôr v tomto interview*

S: Vedela som, že sa toho musím niekde zbaviť. Cítila som, že k vám môžem prísť a môžem vám o tom povedať. Viem, že ste mi rozumeli. Nedokázala som povedať, že *nenávidím* seba. Je to pravda, ale nedokázala som to povedať. Takže som namiesto seba povedala všetky tie ohavné veci vám.

P: Nemohli ste povedať veci, ktoré o sebe cítite samej sebe, ale dokázali ste ich povedať mne.

S: Viem, že sa dostávame na dno priepasti ... (Rogers, 1951, s. 211-213).

Niekoľko komentárov. Úryvky ukazujú, že ak sú prítomné terapeutické podmienky, proces terapie sa ubera dopredu. Ukazujú, že hypotéza, týkajúca sa vysvetlenia takzvaných prenosových citov je správna. Platí aj pre vysvetlenie všetkých ostatných citov.

Táto kazuistika ukazuje, že ak terapeut presne chápe a jeho akceptácia je genuínna (ozajstná), ak neposkytuje žiadne interpretácie a nehodnotí, "prenosové" postoje miznú a city sa zameriavajú voči pravým objektom. V atmosfére takéhoto bezpečia má klientka menšiu potrebu poprieť uvedomeniu city. Klientka si preto začína presnejšie uvedomovať význam svojich zážitkov a vypracováva si nový vhl'ad.

Stojí za to uviesť, že keď terapeut odpovedá na jej otázku a vyjadruje svoju neochotu (na etickom základe) k sexu, hovorí čisto za seba a zo seba. Nie je tu žiadna interpretácia jej správania, žiadne hodnotenie jej požiadavky.

Podľa môjho názoru interpretácie majú tendenciu pozdržať, ale nie urýchliť proces. Ak by terapeut povedal: "Myslím, že sa pokúšate znovuobnoviť incestný vzťah s vaším otcom" (čo by mohla byť správna interpretácia), stretlo by sa to so silným odporom.

Psychoanalytici často hovoria o odpore a o problémoch s ich zvládaním. Dobré je rozpoznávať dva typy odporu. Je to bolesť z odhalenia citov (sebe a iným), ktoré boli dosiaľ popreté uvedomeniu. Je tu aj odpor voči terapeutovi, ktorý je *vytvorený* terapeutom. Terapeut bude mať do činenia s odporom, ak ponúkne interpretácie, robí diagnózy a iné hodnotenia. To sú zvyčajné spôsoby, ktorými sa navodí odpor. Na klienta zameraný prístup má jednu dobrú vlastnosť. Vytvára *bezpečný* vzťah a preto klientka nemá potrebu odporu voči terapeutovi. Preto môže slobodnejšie (ako tomu je v tejto kazuistike) spracovávať odpor, ktorý nachádza v sebe. Situácia je dostatočne bezpečná na to, aby si uvedomila, že všetky myšlienky a city, ktoré projikovala do terapeuta, v skutočnosti sú myšlienky a city, ktoré má voči sebe.

Zdá sa mi, že terapeutický vzťah, ktorý naplňa podmienky stanovené na klienta zameranou teóriou, najefektívnejšie narába so *všetkými* citmi, ktoré sú namierené voči terapeutovi. Podľa mňa je závažnou chybou narábať s prenosovými citmi ako s veľmi špeciálnou časťou terapie. A pritom ešte urobiť z práce s nimi jadro terapie. Takýto prístup vynucuje závislosť a predlžuje terapiu. Vytvára úplne nový problém, ktorého cieľom môže byť iba intelektuálne uspokojenie terapeuta, pretože preukazuje jeho expertnosť. Odmietam to.

Chcel by som ešte niečo dodať. Ak je práca s "prenosovou neurózou" natoľko pre terapiu dôležitá a prináša hlbšiu zmenu osobnosti a správania, prečo nejestvujú údaje, ktoré by to podporovali? Kde sú záznamy rozhovorov, ktoré by dokázali, že psychoanalytický prístup je efektívnejší a jeho výsledky sú ďalekosiahlejšie? Prečo je taká neochota nechať spoznať to, čo sa skutočne deje u terapeuta, ak pracuje s jadrom analytického procesu?

Myslím, že chápem túto neochotu zverejniť údaje. Pred rokmi som čítal prepis kompletnej analýzy a mal som príležitosť počuť krátke úryvky psychoanalytickej terapie. Otázka prenosu sa stále predebatováva a vyargumentováva, ale vždy sa udržiava krok od údajov. Pokým psychoanalytici nebudú ochotní otvoriť svoju prácu profesionálnemu skúmaniu, túto otázku nemožno s konečnou platnosťou zodpovedať.

## LITERATÚRA

- Rogers, C.R.: *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin, Boston 1951.
- Shlien, J.: Personal correspondence. 1986, April 2.
- Slack, S.: Reflections on a workshop with Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 1985, Spring, 25, 35-42.

<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>1. HOVORÍM OSOBNĚ</b> .....	<b>3</b>
<b>2. MOJE MANŽELSTVO</b> .....	<b>4</b>
<b>3. RASTIEM K STAROBE: ALEBO STARŠÍ A RASTÚCI</b> .....	<b>8</b>
Fyzické zdravie .....	8
Aktivity .....	8
Publikácie .....	10
Učenie .....	11
Osobné radosti a ťažkosti .....	13
Myšlienky na smrť .....	13
Závery .....	14
Dodatok - 1979 .....	14
<b>4. OSEMDESIATPÄŤROČNÝ</b> .....	<b>16</b>
<b>TERAPEUTICKÝ VZŤAH</b> .....	<b>18</b>
<b>5. NOVŠIA PSYCHOTERAPIA</b> .....	<b>19</b>
Charakteristické kroky v terapeutickom procese .....	19
<b>6. DIREKTÍVNY VERSUS NEDIREKTÍVNY PRÍSTUP</b> .....	<b>24</b>
Charakteristiky direktívneho a nedirektívneho pohľadu .....	24
Niektoré významné protiklady .....	27
Hlbší zmysel .....	28
<b>7. PRÍPAD HERBERTA BRYANA</b> .....	<b>30</b>
Prvé interview .....	30
<b>8. REFLEXIA CITOV A PRENOS</b> .....	<b>41</b>
Reflexia citov .....	41
Prenos .....	42