

MANIFEST HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

Carl Rogers: Několik důležitých objevů

(Z knihy C.R. Rogerse, PhD.: *On Becoming a Person - A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable&Co Ltd., London 1977) V roce 1991 přeložil Vladimír Smékal

...Chtěl bych Vás uvést do svého odborného života, zasvětit do toho, co se mi podařilo objevit během hodin, prožitých v těsném kontaktu s lidmi, s jejichž problémy jsem pracoval.

Chtěl bych se s Vámi podělit především o myšlenku, že vědění, které se přede mnou postupně vynořovalo, je pro mne hluboce pravdivé. Nevím, bude-li stejně pravdivým a využitelným pro Vás. Nechci, aby se toto vědění stalo závazným pro kohokoliv. Pochopil jsem, že sdělení druhého člověka o jeho vnitřním životě pro mne mělo hodnotu - pokud mi o něm chtěl povídat - především proto, že jsem jasně vnímal, jak moc je jeho vnitřní život odlišný od mého. Zejména v tom je podstata mých objevů, které se nyní chystám vyložit. Myslím, že se staly součástí mých činů a přesvědčení dříve než jsem si je plně uvědomil. Je to samozřejmě doposud poněkud neúplné a nejednoznačné vědění. Mohu jen říci, že je nesmírně důležité pro mne. Stále je promýšlím a snažím se přijít na jeho nové a nové významy. Nedaří se mi vždy jednat podle něho, avšak chtěl bych, aby tomu tak bylo. Často se stává, že nevidím, jak aplikovat toto vědění v nových situacích.

Mé vědění není definitivní. Stále se vyvíjí. Některé poznatky - jak se mi zdá - zasluhují zvláštní pozornosti; jiné jsou méně podstatné, ale i tak jsou pro mne důležité. Budu uvádět každý svůj objev tvrzením, v němž se tak či onak odráží jeho význam pro osobnost. Potom podám jeho stručnou charakteristiku. Jednotlivé objevy nejsou organizovány tak, že by z předchozího vyplýval další atd. Jsou uspořádány takovým způsobem, jak se postupně vynořují, když uvažujeme o tom, co je v oblasti lidských hodnot důležité.

Začnu výklad svých objevů záporným tvrzením: ***Při styku s lidmi jsem pochopil, že jim nedokážu pomoci, jestliže nebudu sám sebou.*** Nemá smysl snažit se vypadat jako klidný a spokojený, jsem-li ve skutečnosti podrážděný a kritický. Nemá smysl dělat, že znám odpověď, když nevím, jak odpovědět. Nemá smyslu vyvolávat dojem, že mám určitého člověka rád, když jsem vůči němu naladěn nepřátelsky. Nemá smyslu zdát se přesvědčeným, když jsem ve skutečnosti vylekaný a nejistý. Zjistil jsem, že je to správné dokonce i pro můj organismus. Nemá smyslu si počínat jako bych byl zdravý, když jsem ve skutečnosti nemocen.

Jinak řečeno, pochopil jsem, že nemá smysl při stýkání se s lidmi nosit masku, dělat dojem, že zakoušíš jedno a ve skutečnosti pociťovat něco docela jiného. Nepomáhá to, jak jsem pochopil, při vytváření konstruktivních vztahů s lidmi. Chtěl bych zdůraznit, že jakmile si plně připomenu a prožiji pravdivost tohoto svého objevu, ihned se dostaví pozitivní výsledek. Zdá se mi, že většina chyb v mém odborném životě, když se mi nedařilo druhým lidem pomoci, souvisela se sklonem dávat najevo v dané situaci odlišné pocity než jaké jsem skutečně prožíval.

Můj druhý objev je možno vyjádřit takto: ***Pochopil jsem, že se mi vše daří lépe, když mohu s akceptací naslouchat sobě a být samým sebou.*** Během let jsem se naučil daleko adekvátněji naslouchat sobě. Nyní znám daleko přesněji než dřív, co v daném okamžiku zakouším a chápu, že se např. zlobím na tohoto člověka a. zavrhuji jej, nebo že jsem naplněn vřelostí a sympatií k němu, nebo že se nudím a nezajímá mne nic z toho, co se kolem děje, že se snažím pochopit určitého člověka nebo že ve mě vyvolává úzkost a strach. Všechny tyto protichůdné pocity a vztahy jsem s to v sobě slyšet, uvědomovat si je. Je možno říci, že se stávám daleko přiměřenějším, když si dovolím být, čím jsem. Pak se mi snadněji daří akceptovat sebe jako zjevně nedokonalou bytost, která nicméně jde cestou, po níž chce jít.

Tato cesta se může zdát podivnou, avšak má pro mne hodnotu díky zajímavému paradoxu: ***když se akceptuji, tak se měním.*** Myslím, že jsem to objevil v mnoha klientech i v sobě samém. Nedokážeme se změnit, nemůžeme postupovat vpřed, pokud nepřijmeme samy sebe takovými, jakými jsme. Když se to podaří, změny nastávají téměř bezděčně.

Když se stanete sebou samými, vzájemné vztahy s druhými se stanou opravdovými. Opravdové vzájemné vztahy jsou nádherné tím, že jsou plny života a smyslu. Akceptuji-li, že můj klient nebo žák mne unavují či dráždí, jsem s to akceptovat jejich odvetné pocity. Mohu akceptovat to, jak se mění prožívání a jak se mění zkušenost i v druhých, i ve mně. Opravdové vzájemné vztahy se vyznačují tendencí ke změně a ne ke stálosti. Tak jsem pochopil, jak účinné je dovolit si být tím, čím jsem, znát hranice vlastní trpělivosti i způsobilosti snášet utrpení a přijímat to jako fakt; vědět, kdy chci ovlivňovat druhé nebo jimi manipulovat, a i to přijmout jako fakt. Chtěl bych tyto pocity akceptovat stejně jako přijímám pocity teploty, zájmu, tolerance, dobra, účasti, které také tvoří skutečnou část mne samého. Přijímám-li všechny tyto pocity jako fakt, jako část sebe sama, mé vzájemné vztahy s druhými lidmi se stávají takovými, jakými opravdu jsou, a při tom jsou způsobilé měnit se a rozvíjet.

Nyní přejdu k svému hlavnímu objevu, který je 'pro mne neobyčejně důležitý. Zformuloval bych jej takto: ***Uvědomil jsem si obrovskou hodnotu toho, že si dovoluji chápat druhého člověka.*** Způsob, jakým jsem to vyjádřil, vám může připadat poněkud zvláštní. Opravdu je nutné ***dovolit si chápat druhého?*** Myslím, že ano. Naší první reakcí na výroky druhých lidí - je okamžité hodnocení a posuzování, nikoliv chápání. Když kdokoliv vyjadřuje své pocity, přesvědčení nebo mínění, vzniká v nás snaha hodnotit to jako správné, hloupé, nenormální, nerozumné, nesprávné. Jen zřídka kdy si dovolujeme ***chápat***, co znamenají slova druhého člověka pro něho samotného. Myslím, že se to děje proto, že chápat druhého člověka sebou nese určité riziko. Dovolím-li si doopravdy chápat druhého, pak toto chápání mě může změnit. A my se bojíme změny. Není snadné dovolit si chápat druhého, empaticky a úplně vstoupit do jeho vnitřního světa. K tomu dochází jen zřídka.

Chápání mě však dvojnásob obohacuje. Když pracuji s problémy svých klientů, vstupuji do podivného světa psychotika, chápu a pociťuji stavy člověka, pro něhož je život natolik tragický, že je až nesnesitelný, chápu toho, kdo se považuje za méněcenného a nehodného úcty. Každé takové pochopení mě jaksi obohacuje. V každé této zkušenosti cosi objevuji, co mne proměňuje, co mne dělá jiným, myslím, že vnímavějším. Avšak je možné, že daleko podstatnější je to, že moje chápání druhých lidí jim umožňuje, aby se .změnili. Dává jim možnost přijímat (akceptovat) jejich vlastní obavy, tragické city a slabosti, stejně jako odvahu, dobrotu, lásku a citlivost. I ze své zkušenosti i ze zkušenosti svých klientů mohu potvrdit, že když někdo zcela akceptuje tvé pocity, pomáhá ti, abys tyto pocity akceptoval i sám v sobě. Tehdy lidé vidí, že i oni sami i jejich pocity se mění. Chápu-li ženu, která zjevně pociťuje, že ji „táhnou za hák nacházející se v její hlavě“, nebo muže, který cítí, že je sám jako nikdo na světě a oddělený od jiných lidí, pak vidím, jak cenné je pro mne toto chápání. Ale daleko důležitější je, že být pochopen je mnohem cennější pro toho, koho chápu.

Je zde ještě jeden pro mne důležitý objev. ***Uviděl jsem, jak mě obohacuje, když mi lidé sdělují pocity a obrazy.*** Chtěl bych změnit bariéry mezi sebou a druhými lidmi, aby mohli - jestliže se jim zachce - odkrýt se daleko úplněji a tím mě současně obohatit.

V terapeutickém vztahu je mnoho způsobů, pomocí nichž usnadňuji klientovi ***sebevyjádření***. Mohu si počínat tak, že se klient bude cítit v naprostém bezpečí. Chápeme-li ho takovým, jakým je, akceptujeme-li jeho pocity a představy - i to pomáhá klientovu daleko úplnějšímu sebeodhalení.

Jako učitel se též obohacuji, když objevuji cesty, jimiž mi moji žáci předávají své pocity. Snažím se - i když ne vždy úspěšně - vytvořit ve třídě takovou atmosféru, aby bylo možné vyjadřovat své pocity, odlišovat se jeden od druhého i od vyučujícího. ...

Další důležitý objev jsem učinil během své práce s klienty. Zformuloval bych jej takto: ***Uvědomil jsem si, jak hodně mi dává, když akceptuji druhého člověka.*** Uvědomil jsem si, že přijímat druhého člověka s jeho pocity je ve skutečnosti nesnadné, ne však těžší než chápat jej. Mohu ve skutečnosti dovolit druhému, aby ke mně pociťoval nenávisť? Mohu akceptovat jeho hněv jako to, co je mu vlastní a na co má právo? Mohu jej akceptovat, když vnímá život a jeho problémy zcela jinak než já? Mohu akceptovat i to, že ke mně zakouší kladné city a chce být takovým jako já? Všechny tyto otázky mají vztah k akceptaci, ale naučit se jí není tak jednoduché, jak bychom si přáli. Víím, že v naší kultuře stále vzrůstá přesvědčení každého z nás o tom, že druhý musí myslet, cítit jako my. Je nám velmi zatěžko připustit, že by naše děti, rodiče nebo manželé přistupovali jinak než my k jakýmkoliv. tématům nebo problémům. Nemůžeme dovolit svým klientům nebo

žákům lišit se od nás, jednat po svém. Nemůžeme dovolit, že by jiné národy myslely nebo cítily jinak než my. Začalo se mi zdát jasným, že autonomie každého člověka, jeho právo jít svou cestou a na této cestě objevovat pro sebe smysl života, je jednou z nedocenitelných možností života. Ve skutečnosti je každý člověk ostrovem uvnitř sebe a může vybudovat most k druhému, jestliže především chce být sebou samým a jestliže se mu dovolí být sebou samým. Když akceptuji druhého, přijímám jeho city, vztahy, přesvědčení, které jsou od něj neoddelitelné a pomáhám mu stát se osobností - a i v tom, jak se mi zdá - je veliká hodnota akceptace.

Další objev, o němž chci hovořit, lze velmi obtížně vyjádřit. Jde o toto: ***Čím více jsem otevřen tomu, co probíhá ve mně a v druhém člověku, tím menší je ve mně tendence k nějakým „pevným bodům“ /jednoznačným stanoviskům/.*** Snažím-li se naslouchat sobě a tomu, co ve mně probíhá, o to více se snažím naslouchat i druhým lidem, a tím více úcty zakouším k složitému procesu života. Stále méně se snažím vytvářet si „pevné body“, vytyčovat cíle, působit na lidi; manipulovat jimi a pohánět je na cestu, po které by podle mě měli jít. Stále větší uspokojení mi přináší to, že mohu být sebou samým a že dopřávám i druhému člověku být sebou samým. Velmi dobře vím, že někomu se to může zdát podivným - téměř orientálním - názorem na život. K čemu žít, jestliže se nesnažíme přizpůsobit druhé svým cílům? Nač žít, jestliže nezamýšlíme učit je tomu, co by podle našeho mínění měli znát? Nač žít, jestliže se nechystáme nutit je myslet a cítit tak jako my? Jak je možné zaujímat natolik pasivní pozici? Jsem přesvědčen, že mnozí z nás kladou podobné otázky.

Paradoxní aspekt mé zkušenosti tkví v tom, že čím více chci být samým sebou při veškeré složitosti života a čím více chci chápat o. akceptovat sebe i druhého, tím více změn nastává. Paradoxní je toto: Když někdo z nás chce být sebou samým, upozoruje, že nejen sám se mění, ale že se mění i lidé, s nimiž vstupuje do kontaktu. Je to velmi zřetelná součást mé zkušenosti a jeden z nejhlubších poznatků, který jsem vy těžil ze svého osobního a profesního života.

Dovolte mi věnovat se některým dalším objevům, které jsou méně spjaty se sociálním stykem a těsněji souvisí s mým jednáním a hodnotami. První je velmi stručně vyjádřitelný: ***Mohu důvěřovat svým prožitkům.***

Během dlouhé doby jsem promýšlel a nyní se stále snažím pochopit jednu ze základních záležitostí pro můj život: Považujeme-li prožívání za něco hodnotného, pak stojí za to, aby existovalo. Jinak řečeno, pochopil jsem, že důvěřuji svému celostnímu pocitu ze situace víc než svému rozumu.

Po celý svůj profesní život jsem postupoval ve směru, který se mnoha druhým lidem zdál hloupý, ale o němž jsem nikdy nepochyboval. Nikdy jsem nelitoval, že jsem postupoval směrem, který jsem „pocíťoval jako správný“, i když jsem se často cítil osamělý a nejapný. Uviděl jsem, že jdu cestou moudrosti, když důvěřuji určitému vnitřnímu neintelektuálnímu poznatku. Stalo se, že když jsem si zvolil určitou nestandardní cestu, kterou jsem považoval za správnou, za pět či deset let se moji kolegové ke mně připojili a já jsem se už necítil osamělým.

Úměrně tomu, jak stále více důvěřuji svým celostním reakcím, chápu, že jim mohu svěřit řízení a usměrňování. Začal jsem si více vážit těch nejasných myšlenek, které se ve mně čas od času vynořovaly a cítil jsem, že jsou důležité. Mám sklon si myslet, že tyto nejasné myšlenky nebo předtuchy mne přivedou k něčemu důležitému. Uvažuji o tom jako o důvěře v celostnost svých prožitků, které - jak jsem pochopil - jsou moudřejší než můj intelekt. Víím, že bývají někdy zavádějící, ale chybují méně často než reflexivní rozum. ...

Velmi blízké tomuto mému objevu a z něho vyplývající - je toto doporučení: ***Neřídím se hodnocením druhých lidí.*** Nikdy se neřídím soudy druhých lidí, i když jim naslouchám a vnímám je takovými, jakými jsou. Tento poznatek ve mně vznikl nesnadno. Vzpomínám si, jak jsem kdysi byl otřesen slovy jednoho vědecky myslícího člověka, který se mi zdál daleko kompetentnějším a vzdělanějším psychologem než já, že jsem se dopustil velké chyby, když jsem si zvolil psychoterapii jako profesi. K ničemu to podle něho nepovede, a jako psycholog sotva kdy budu mít nějakou možnost pracovat.

V posledních letech jsem nejednou a s určitým rozehvěním zjišťoval, že v očích druhých lidí jsem považován za podvodníka, který praktikuje léčení bez licence, autor velmi povrchní a škodlivé terapie, člověk usilující o moc, mystik atd. Nepřiměřená pochvala mě přiváděla do nemenších

rozpaků. Nepřikládal jsem tomu však příliš velký význam, protože jsem cítil, že jen jeden člověk (přínejmenším v mém životě a možná i všeobecně) ví, co dělám čestně, opravdově, upřímně a vážně a co neupřímně, tajnůstkářsky, nezdůvodněně, a že tím člověkem jsem já sám . . . Jsem rád, mohu-li slyšet o tom, co dělám - i kritiku (nepřátelskou nebo přátelskou), i pochvalu (upřímnou nebo neupřímnou). Avšak zhodnotit tyto výroky, vymezit jejich smysl a užitek - to je úkol, jehož řešení nemohu svěřit nikomu jinému než sobě samému.

Ve světle toho, co jsem uvedl výše, vás pravděpodobně neudiví můj další objev: **Zkušenost je pro mne nejvyšší autoritou**. Kritériem pravdivosti je moje vlastní zkušenost. Myšlenky nikoho jiného, ani moje vlastní, nemají pro mne takovou autoritu, jako moje zkušenost. Musím se neustále vracet ke své zkušenosti, abych pochopil nakolik jsem blízko pravdě.

Ani Bible, ani proroci, ani Freud, ani věda, ani Boží zjevení či lidské poselství nemohou mít větší váhu než moje zkušenost. Moje zkušenost má pro mne tím větší autoritu, čím je primárnější, mám-li použít termín sémantiky. To znamená, že nejautoritativnější zkušenost se nachází na nejnižší úrovni hierarchie. Studuji-li psychoterapeutickou teorii nebo vytvářím-li svou vlastní, založenou na zkušenosti práce s klienty, a mám-li svou zkušenost v psychoterapii, pak stupeň autoritativnosti zkušenosti vzrůstá v tom pořadí, v němž jsem tyto zkušenosti vyjmenoval.

Moje zkušenost nemá pro mne autoritu, je-li příliš dokonalá. Základ autority zkušenosti je v tom, že vždy může být prověřována jinými primárními způsoby. Její chyby a slabosti jsou otevřeny vůči zdokonalování. . . .

Zde chci říci něco o svém objevu, který mi přinesl největší uspokojení díky prožívání hluboké sounáležitosti s druhými lidmi. Mohl bych jej zformulovat takto: **To, co je nejosobnější, je současně nejobecnější**. Byla doba, kdy jsem se ve styku s žáky nebo s kolegy vyjadřoval natolik osobně, že se mi zdálo, že mě nikdo nemůže chápat, pokud to bylo příliš mé vlastní sdělení. . . . Avšak téměř definitivně jsem se přesvědčil, že pocit, který mi připadal nejosobnější, nejosobnější, a tedy nejméně dostupný pro druhé, nachází odezvu u mnoha lidí. To mne přivedlo k myšlence, že nejosobnější a nejindividuálnější v nás, je-li vyjádřeno a sděleno, se hluboce rozeznává i v druhých lidech. To mi pomohlo pochopit umělce a básníky, kteří se odvažují sdělit druhým to, co je v nich unikátní.

Je tu ještě jeden hluboký poznatek, který asi opravdu leží v základech toho všeho, co jsem řekl. Přišel ke mně jako výsledek mých pětadvacetiletých pokusů pomoci lidem v jejich utrpení. Znám takto: **Moje zkušenost mi říká, že lidem je vlastní vyvíjet se v pozitivním směru**. Nejhlubší kontakt s klienty během terapie, dokonce s těmi, jejichž problémy byly nejdestruktivnější, chování nejvíce asociální, city zcela anomální, mi ukázal, že je tomu tak. Když adekvátně chápu city, které projevují, když je akceptuji jako lidi s jejich právem být sebou samými, vidím, že se dávají do pohybu určitými směry. Nej přesněji tyto směry popisují slova „pozitivní“, „konstruktivní“, „pohyb k sebeuskutečnění, k zralosti, k sociálnosti“. Cítím, že čím úplněji člověka chápeme a akceptujeme, tím silnější je jeho pohotovost opustit chybné pozice, z nichž vnímal život a postupovat vpřed.

Nechtěl bych být nesprávně pochopen. . . . Velmi dobře vím, že obrany a obavy nutí člověka být neuvěřitelně surovým, nezralým, ponižujícím druhé, antisociálním, způsobilým zraňovat a ubližovat. Jednou z nejblahodárnějších a nejpodnětnějších stránek mé praxe při práci s takovými lidmi je ta skutečnost, že v nich objevuji silné pozitivní tendence, které v nich - stejně jako v nás - existují na nejhlubší úrovni jejich bytí.

Dovolte mi zakončit tento dlouhý výčet posledním objevem - lze jej vyjádřit velmi stručně: **Život v nejvyšším smyslu je nepřetržitým proměňujícím se procesem, v němž nic není pevné**. Když život obzvláště obohacuje a přináší největší uspokojení i mým klientům i mně samému, vnímám jej jako nepřetržitý proces. Tento prožitek nám přináší nadšení, ale poněkud nás i děsí. Prožívám plnost bytí, když mohu dopřát své zkušenosti, aby mne vedla kupředu k cílům, které si plně neuvědomuji. Když se člověk pohybuje v složitém toku zkušenosti a pokouší se pochopit jeho nepřetržitě se měnící komplexnost, přesvědčuje se, že zde neexistují pevné momenty. Jsem-li s to být v samém středu dění, vidím, že neexistují uzavřené systémy hodnot, že neexistuje neměnný soubor principů, jichž bych se držel. Život je usměrňován měnícím se chápáním a interpretací mé zkušenosti. Je to vždy proces vznikání (stávání se).

Myslím, že nyní je už jasné, proč neexistuje filozofie, víra nebo principy, k jejichž uznání bych mohl nutit druhé. Mohu se jen snažit žít svou interpretací významů své zkušenosti a pokoušet se dát druhým možnost a svobodu rozvíjet jejich vlastní vnitřní svobodu a vlastní interpretace jejich vlastní zkušenosti.

Existuje-li něco takového jako pravda, věřím, že ve svobodném individuálním procesu hledání, je možné se k ní přiblížit. A v určitém omezeném smyslu jsem to zažil.

Carl. R. Rogers (1902-1987) patří - vedle Freuda, Junga, Frankla, Skinnera a dalších - k předním světovým psychologům 20. století, kteří ovlivnili nejen nový obraz psychologie jako vědy, ale především významně zasáhli i do aplikací psychologie v péči o člověka. Je považován za psychologa, který výrazně přispěl ke vzniku tzv. humanistické psychologie.

Vytvořil na klienta soustředěnou terapii, či psychoterapii rozhovorem. Principy jeho psychoterapeutického systému se úspěšně využívají též v praxi výchovy, v resocializační výchově a vůbec v každé práci s lidmi.

Text, který máte před sebou, je Rogersovým vyznáním lásky k člověku i pracovním programem na klienta soustředěné terapie. Kdyby absolutní víru ve vlastní zkušenost proklamoval někdo jiný než tento skromný a opravdový člověk, mohli bychom jej obvinovat z nedostatku duchovní pokory a z pýchy intuice.

Postup, který Rogers navrhuje k poznávání lidí a k jejich ovlivňování, není asi každému stejně dostupný. Zvolí-li jej člověk nepřipravený, který se „cestě“ naučí jen jako souboru pravidel, může na ní buď zabloudit nebo ji zaneřádit. Stojí však za to si tuto cestu poctivě vyzkoušet, ověřit si, zda je i .naší cestou, zda po ní dovedeme e chceme jít v ústrety sobě samým, svým klientům i svým bližním.