

ÚVOD	1
1. HOVORÍM OSOBNĚ	3
2. MOJE MANŽELSTVO	4
3. RASTIEM K STAROBE: ALEBO STARŠÍ A RASTÚCI	8
Fyzické zdravie	8
Aktivity	8
Publikácie	10
Učenie	11
Osobné radosti a ťažkosti	13
Myšlienky na smrť	13
Záver	14
Dodatok - 1979	14
4. OSEMDESIATPÄTROČNÝ	16
TERAPEUTICKÝ VZŤAH	18
5. NOVŠIA PSYCHOTERAPIA	19
Charakteristické kroky v terapeutickom procese	19
6. DIREKTÍVNY VERSUS NEDIREKTÍVNY PRÍSTUP	24
Charakteristiky direktívneho a nedirektívneho pohľadu	24
Niektoré významné protiklady	27
Hlbší zmysel	28
7. PRÍPAD HERBERTA BRYANA	30
Prvé interview	30
8. REFLEXIA CITOV A PRENOS	41
Reflexia citov	41
Prenos	42
9. NA KLIENTA ZAMERANÝ/NA ČLOVEKA ZAMERANÝ PRÍSTUP V TERAPII	45
Ešte jedna charakteristika	46
Jan - a proces zmeny	46
Významné prvky interview	51
Výsledok pre Jan	52
Človek v procese	53
10. ELLENA WESTOVÁ A OSAMELOSŤ	53
11. MODERNÝ PRÍSTUP K HODNOTÁM: HODNOTIACI PROCES U ZRELÉHO ČLOVEKA	58
Niekoľko definícií	59
Detský spôsob hodnotenia	59
Zmena v hodnotiacom procese	60
Niektoré introjikované schémy	60
Spoločné charakteristiky hodnotenia dospelých	61
Podstatné protirečenie	61
Znovuvybudovanie kontaktu s prežívaním	61
Introjikované hodnoty vo vzťahu k prežívaniu	62
Hodnotenie zrelého človeka	62
Niekoľko návrhov týkajúcich sa hodnotiaceho procesu	63
Propozície týkajúce sa výsledkov hodnotiaceho procesu	64
Súhrn	65
12. MÁME UZATVÁRAŤ MANŽELSTVÁ?	66
Prečo sa Joana vydala	67
Strata seba samého (vlastného self) - a dôsledky pre manželstvo	68
Záchrana manželstva	69

13. ČO SOM SA NAUČIL Z DVOCH VÝSKUMNÝCH ŠTÚDIÍ	72
Metóda: jej vývin a prvé využitie	72
Počiatočný výskum	73
Verifikácia	73
Význam	74
14. VYUŽITIE ELEKTRICKY ZAZNAMENANÝCH INTERVIEW NA ZLEPŠENIE PSYCHOTERAPEUTICKÝCH TECHNÍK.....	75
Užitočnosť pri vyučovaní psychoterapeutických pojmov	75
Nahrávky ako prostriedok vyučovania poradenského procesu	76
Využitie nahratých rozhovorov vo výskume	77
15. NEVYHNUTNÉ A POSTAČUJÚCE PODMIENKY TERAPEUTICKEJ OSOBNOSTNEJ ZMENY	78
Problém	78
Podmienky	78
1) <i>Vzťah</i>	79
2) <i>Stav klienta</i>	79
3) <i>Terapeutova genuinnosť vo vzťahu</i>	80
4) <i>Bezpodmienečné pozitívne prijímanie</i>	80
5) <i>Empatia</i>	81
6) <i>Klientova percepcia terapeuta</i>	82
<i>Niekoľko komentárov</i>	82
Následné hypotézy	82
Niektoré implikácie	83
<i>Čo významné sa vynechalo</i>	83
<i>Je táto teoretická formulácia užitočná?</i>	84
Súhrn	85
16. TEÓRIA TERAPIE, OSOBNOSTI A INTERPERSONÁLNYCH VZŤAHOV VYTVORENÁ V RÁMCI PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA KLIENTA	85
Všeobecná štruktúra nášho systematického myslenia	85
I. TEÓRIA TERAPIE A OSOBNOSTNEJ ZMENY	86
A. <i>Podmienky terapeutického procesu</i>	86
B. <i>Proces terapie</i>	87
C. <i>Výsledky v osobnosti a správaní</i>	88
II. TEÓRIA OSOBNOSTI	89
A. <i>Postulované charakteristiky dieťaťa</i>	89
B. <i>Vývin self</i>	89
C. <i>Potreba pozitívneho prijímania</i>	89
D. <i>Vývin potreby seba prijatia</i>	90
E. <i>Vývin podmienok ocenenia</i>	90
F. <i>Vývin inkongruencie medzi self a zážitkom</i>	90
G. <i>Vývin diskrepancií v správaní</i>	90
H. <i>Zážitok ohrozenia a proces obrany</i>	91
I. <i>Proces dezintegrácie a dezorganizácie</i>	91
J. <i>Proces reintegrácie</i>	91
III. TEÓRIA NAPLNO FUNGUJÚCEHO ČLOVEKA	92
IV. TEÓRIA INTERPERSONÁLNEHO VZŤAHU	93
E. <i>Proces zlepšovania vzťahu</i>	93
V. TEÓRIE APLIKÁCIE	93
<i>Rodinný život</i>	93
<i>Tenzia a konflikt v skupine</i>	94

17. NIEKTORÉ MYŠLIENKY TÝKAJÚCE SA SÚČASNÝCH PREDPOKLADOV VIED O SPRÁVANÍ.....	98
Úvod	98
Veda o správaní ako základné východisko	98
Polemika, ktorá prebieha vo mne	98
<i>Ako poznávame?</i>	99
<i>Čo je veda?</i>	100
Objavenie sa pocitu schémy	100

Charakteristiky plodnej schémy	101
Testovanie schémy	102
Niekoľko implikácií vyplývajúcich z tohoto názoru pre vedy o správaní	103
Niekoľko možných zmien vo vedách o správaní	103

18. SMEROM K HUMÁNNEJŠEJ VEDE O ČLOVEKU 105

Potreba novej vedy	106
Nové modely	106
Niektoré spoločné prvky	107
Fantázia	107
Niekoľko príkladov	108
Téma publikovania	110
Dokážeme posilniť humanistické univerzity?	110
Študentské interakcie	110
Posun vo fokuse	110

VZDELÁVANIE

113

19. MEDZIEUDSKÉ VZŤAHY PRI FACILITOVANÍ UČENIA 114

Kvality, ktoré facilitujú učenie	114
<i>Ozajstnosť u facilitátorky učenia</i>	114
<i>Oceňovanie, akceptovanie, dôverovanie</i>	116
<i>Empatické porozumenie</i>	116
Aké sú základy facilitatívnych postojov?	117
<i>„Záhada“</i>	117
<i>Dôvera v ľudský organizmus</i>	118
<i>Žiť neistotu objavovania</i>	118
<i>Dôkazy</i>	118
<i>Dôkazy od študentov</i>	119
Efekt na inštruktora	120
Príliš idealistické?	120
Súhrn	121

20. POLITIKA VZDELÁVANIA 122

Tradičný spôsob	122
Konvenčná vzdelávacia politika	123
Na človeka zameraný spôsob	123
Politika vzdelávania zameraného na človeka	124
Hrozba	124
Dôkazy	125
<i>Politické implikácie dôkazov</i>	125
<i>Dokážeme ovplyvniť profesiu?</i>	125
Záver	127

POMÁHAJÚCE PROFESIE

128

21. DOKÁŽEM BYŤ FACILITATÍVNY V SKUPINE ? 129

Filozofické pozadie a postoje	129
<i>Utvorenie klímy</i>	130
<i>Akceptovanie skupiny</i>	130
<i>Akceptovanie jednotlivca</i>	131
<i>Empatické porozumenie</i>	131
<i>Fungovanie v rámci vlastných citov</i>	132
<i>Konfrontácia a spätná väzba</i>	133
<i>Výjadrenie (expresia) vlastných problémov</i>	133
<i>Vyhýbanie sa plánovaniu a „cvičeniam“</i>	134
<i>Vyhýbanie sa interpretatívnym a procesovým komentárom</i>	134
<i>Terapeutický potenciál skupiny</i>	134
<i>Fyzický pohyb a kontakt</i>	134
<i>Niektoré chyby, ktoré si uvedomujem</i>	135
<i>Špeciálny problém</i>	135
<i>Správanie, o ktorom verím, že je nefacilitatívne</i>	135
Záver	136

22. NIEKTORÉ NOVÉ VÝZVY POMÁHAJÚCIM PROFESIÁM	137
Odvážime sa vytvoriť vedu o človeku?	137
Odvážime sa byť dizajnérmi?	138
Odvážime sa odstrániť profesionalizmus?	139
Umožníme sami sebe byť celostnými mužmi a ženami?	141
Je toto jediná realita?	142
Závery	143
23. POLITIKA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ	145

FILOZOFIA ČLOVEKA **153**

24. POZNÁMKA O „PODSTATE ČLOVEKA“	153
25. POTREBUJEME JEDINÚ REALITU ?	157

ĽUDSKEJŠÍ SVET **161**

26. SOCIÁLNE IMPLIKÁCIE	162
27. RIEŠENIE MEDZIKULTÚROVÝCH NAPÄTÍ	163
28. POHĽAD PSYCHOLÓGA NA ATÓMOVÚ VOJNU	166
Terajší účinok	166
Prevencia	167
Narábanie so sociálnymi napätiami	167
Medzinárodná úroveň	169
Aplikácia na nukleárnu situáciu	169
29. DIELŇA V RUSTE	171
Úvod	171
Všeobecný opis	171
Podpora a financovanie	172
Ciele	172
Počiatky	172
V strede procesu	174
Heurigen: facilitujúca udalosť	174
Procesové vrcholy: pondelok dopoludnie	175
Tlačová konferencia	176
Záverečné sedenie	177
O týždeň neskôr	177
Chyby a sklamaná	177
Dôvody efektívnosti	178
30. VO SVETE SOVIETSKEHO PROFESIONÁLA	180
Verejné stretnutia	180
Čo sme zistili	181
Čo sme priniesli	182
Proces v intenzívnych skupinách	182
Trojice	184
Meniace sa schémy	184
Niekoľko všeobecných pozorovaní	185
Party	186
O dva dni neskôr - stretnutie s Vedeckou radou	186
Dlhodobé výsledky	188
Pod povrchom	188
Porovnanie s inými hosťami	189
Záverečné poznámky	189
V budúcnosti	189