

Person Centered Approach

přístup zaměřený na člověka

PhDr. Jan Holeyšovský



Carl Ransom

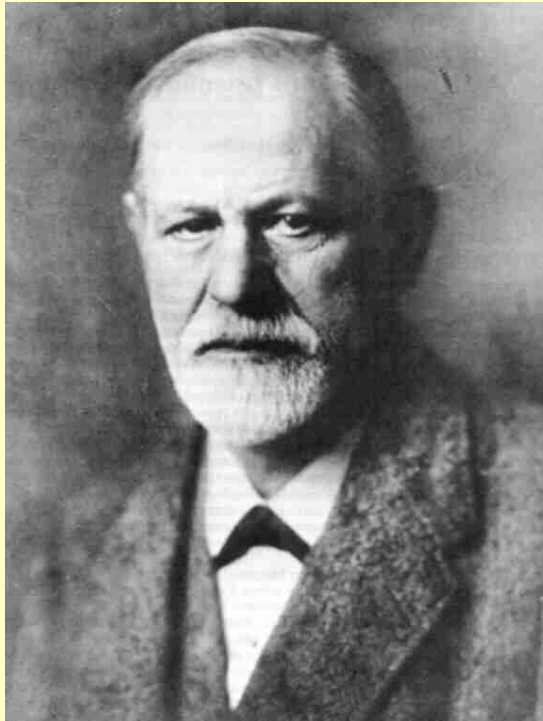
Rogers

1902 – 1987

Person Centered Approach

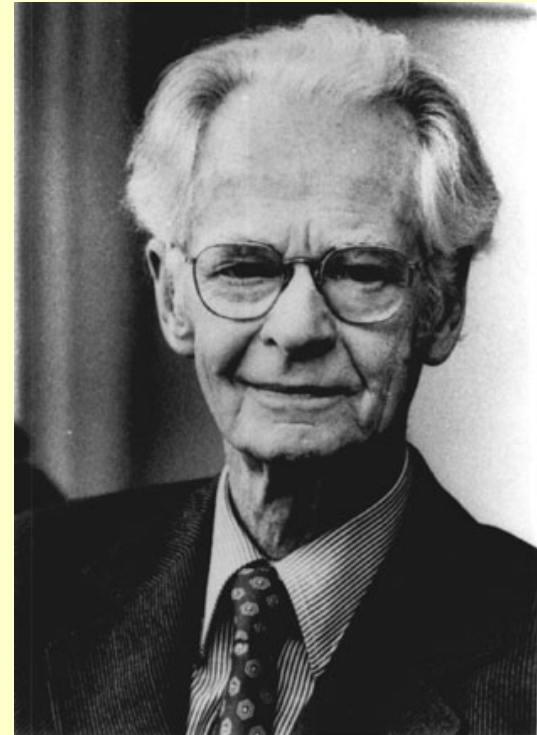
- Autoritou je klient (aktualizační tendence)
- To co léčí je vztah (nezbytné a postačující podmínky)
- Terapeut má jediný nástroj – sebe
- Terapeut má zodpovědnost vůči klientovi, nikoli za klienta

Zdroje PCA



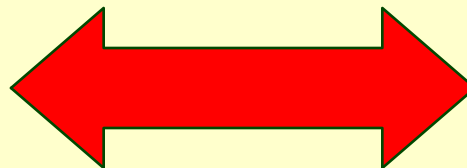
Sigmund Freud
(1856-1939)

psychoanalýza



Burhus Frederic Skinner
(1904-1990)

behaviorismus



Zdroje PCA



Otto Rank

(1884-1939)

respekt ke klientovi



Abraham Maslow

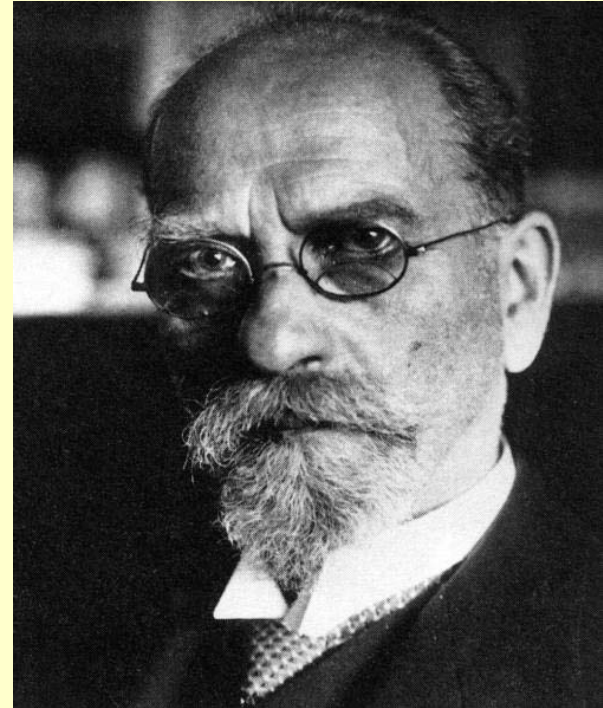
(1908-1970)

seberealizační potenciál

Zdroje PCA

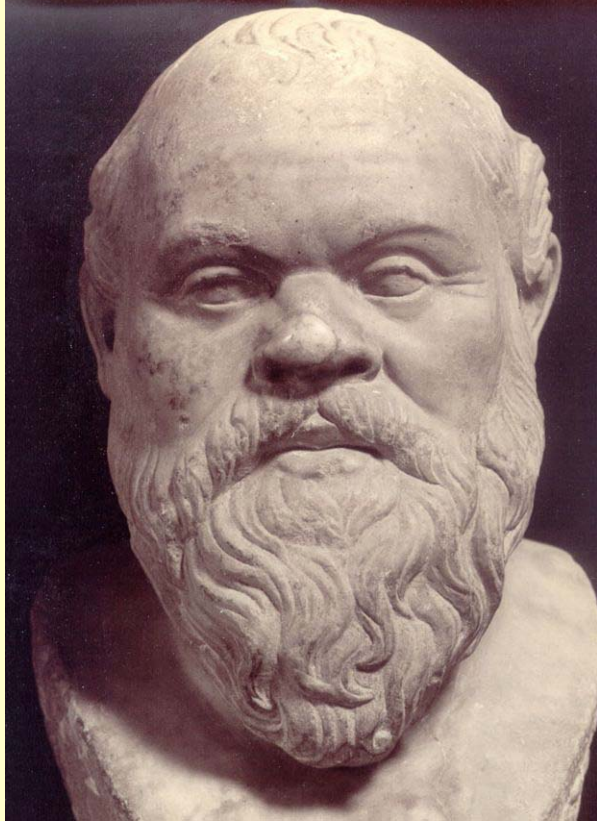
Fenomenologie

- očista imanentní zkušenosti od předsudků a neprověřených tezí
- pečlivá deskriptivní analýza vnitřních stavů našeho vědomí



Edmund Husserl
(1859- 1938)

Zdroje PCA



Sókratés

(469-399 před n.l.)

Kongruence: Gnóthi seautón –
poznej sám sebe

Ne-expertním postoj: Vím že
nic nevím

Facilitace procesu změny:
maieutická metoda μαιεύτρια
porodní bába

Interní místo hodnocení:
Daimonion – vnitřní hlas,
který radí, co je správné

Historie a vývoj PCA

- 40.léta: Non-directive psychotherapy (*Counselling and Psychotherapy 1942*)
- 50.léta: Reflexe – zrcadlení zážitku
(*Client-centered Therapy 1951*)
(*A Theory of Therapy, Personality ...1959*)
- 60.léta: Zážitek, vztah – dialog
(*On Becoming a Person 1961*)
- 70.léta: Person-Centered Approach, aplikace skupinové setkání, Encounter
(*On Encounter Groups 1970*)
- 80.léta: Mezi-kulturní komunikace, vliv buddhismu

Následovníci

- F. Zimring, Ch. Devonshire, Valeria Henderson, Barbara T. Brodley, J. Bozarth (USA)
- D. Mearns, B. Thorne (GB)
- P. Schmidt (Rakousko)
- G.W. Speirer, R. Tausch (Německo)
- J. Vymětal (Česko)
- V. Hlavenka, L. Timulák (Slovensko)

Nezbytné a postačující podmínky

- Kongruence (Autenticita)
- Empatie (Vcítění, empatické porozumění)
- Bezpodmínečné přijetí (Akceptace)

Kongruence (Autenticita)

Termín kongruence, (shoda) vyjadřuje to, že terapeut je ve vztahu takový, jaký skutečně je, sám sebou, člověkem, jehož uvědomování sebe sama odpovídá jeho momentálnímu prožívání.

Autenticitou (opravdovost) terapeuta je míněn soulad mezi tím, co v dané chvíli terapeut prožívá a tím, co vyjadřuje navenek klientovi (verbální i veškeré neverbální signály, které jsou vědomě či neuvědoměle vysílány ke klientovi).

Cvičení: Kongruentní laboratoř

- Dvojice,
- Sedí nebo stojí vedle sebe, neudržují oční kontakt.
- Jedna osoba se zaměří na své momentální prožívání (vjem, pocit, nápad, emoci), něco vybere a spíš pro sebe si to nahlas formuluje.
- Druhá osoba se **nesnaží** porozumět. Zaměří na své momentální prožívání, v němž může být i reakce na to, co zaslechla od 1. osoby. Něco vybere a spíš pro sebe si to nahlas formuluje.
- Obě osoby se tak mohou střídat po kratších či delších úsecích po dobu 30 minut.

Empatie

Přesné *empatické porozumění* klientovi znamená, že se terapeut snaží porozumět subjektivnímu světu, pocitům druhého člověka, porozumět i významům, které tyto pocity mají pro druhého.

Tato schopnost sdílet s klientem jeho prožívání vyžaduje nejen vcítění se do okamžitého prožívání klienta, ale i lepší komunikaci a sdělování tohoto pochopení slovy.

Podstatný je terapeutův nepředstíraný zájem o porozumění světu klienta, být důvěrným průvodcem člověku v jeho subjektivním světě.

Empatie



Empatie

- Empatie je *neustále* probíhající *proces*, kdy terapeut odkládá svůj vlastní způsob prožívání a vnímání reality a zaměřuje své pocity a reakce na prožívání a vnímání svého klienta.
- Toto pocit'ování může být intenzivní a přetrvávající a terapeut prožívá myšlenky a pocity svého klienta tak mocně, *jako by* to byly jeho vlastní.

(Mearns, Thorne, 2007 s.67)

Cvičení: Empatická laboratoř

- Trojice
- Jedna osoba (klient) se svěří s něčím, co ji v životě (na sobě) trápí
- Druhá osoba (terapeut) se snaží porozumět. Nehledá řešení
- Třetí osoba (pozorovatel) sleduje, dělá si poznámky
- Po 15 minutách si sdělí pocity a pozorování
- Po dalších 15 minutách se role vymění

Bezpodmínečné přijetí (Akceptace)

Je to nepřivlastňující přijetí druhé lidské bytosti bez jakýchkoliv hodnotících soudů a výhrad, v plném rozsahu jeho existence.

Akceptovat druhého neznamena s ním nekriticky souhlasit, dávat mu za pravdu apod. nýbrž jej brát (jeho projev, názory ap.) jako něco, co je pro něho subjektivně důležité a na co má právo.

Akceptovat znamená přijmout jak klientovy pozitivní a zralé pocity, tak jeho pocity negativní, obranné či hostilní.

Nezbytné a postačující podmínky

- Dvě osoby jsou v *kontaktu*.
- Jedna osoba, kterou budeme nazývat klient, je ve stavu *inkongruence*, je *vulnerabilní* nebo *anxiózní*.
- Druhá osoba, kterou budeme nazývat terapeut, je *kongruentní* ve vztahu.
- Terapeut *prožívá bezpodmínečné přijetí klienta*.
- Terapeut *prožívá empatické porozumění klientovu vnitřnímu vztahovému rámci*.
- Klient *vnímá alespoň v minimální míře podmínky 4 a 5*

Další důležité pojmy

- Aktualizační tendence
- Self
- Tendence k sebe-aktualizaci
- Prožitek
- Symbolizace (uvědomění)
- Obrana
- Inkongruence self a prožitku

Aktualizační tendence

Universum —▶ formativní tendence

Organismus —▶ aktualizační tendence



Člověk(self) —▶ sebeaktualizační tendence

Self je Gestalt



Organizovaný

Konzistentní

Tvořený prožitky „Já“

Fliudní, proměnlivý, ale v každém okamžiku specifický

Přístupný uvědomění ale ne vždy uvědomovaný

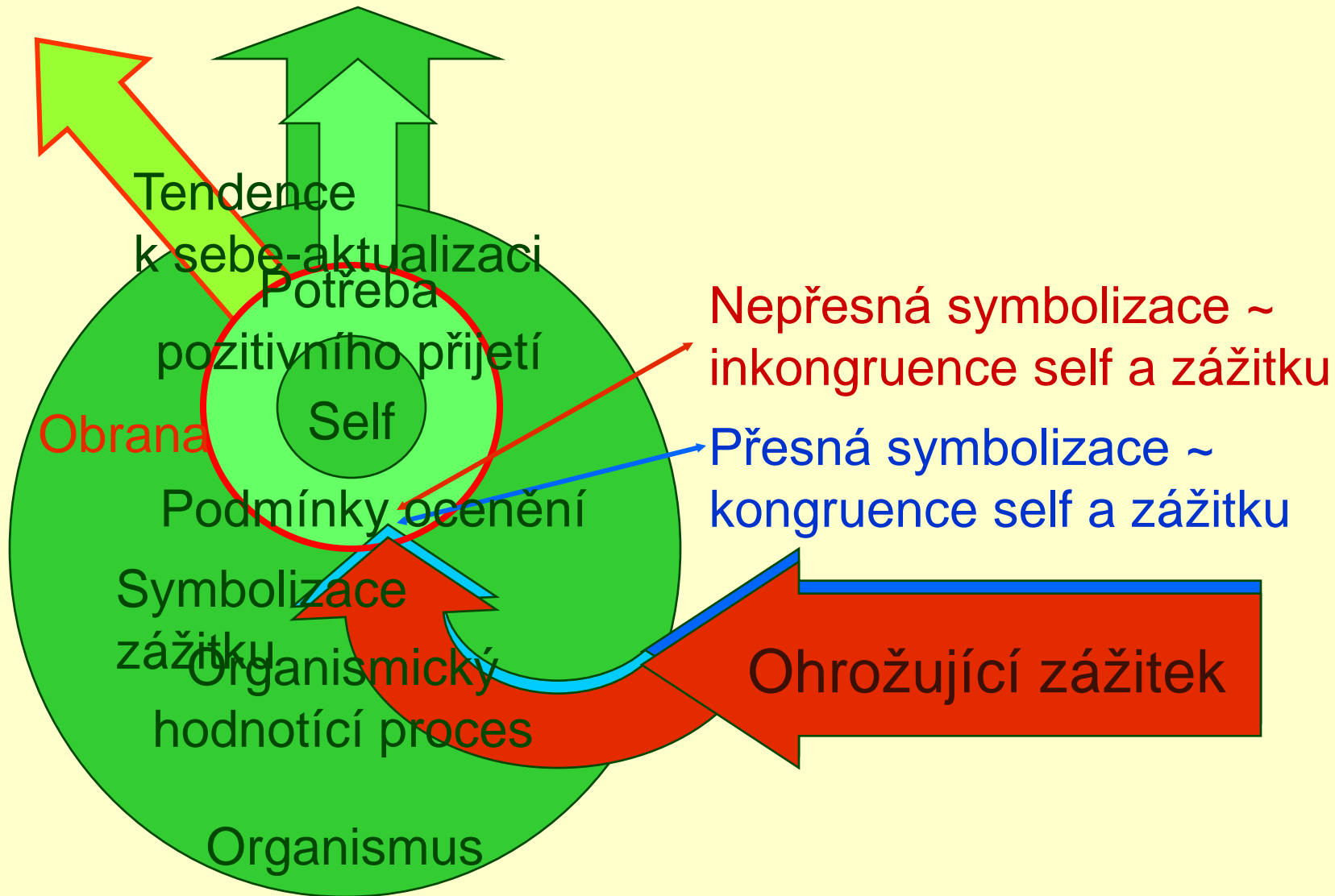
Vývoj Self

1. V důsledku tendence k diferenciaci se část prožívání se symbolizuje v uvědomění vlastní existence (fungování). To je prožívání Self.
2. Na základě tohoto prožívání se interakcí s prostředím, zejména signifikantními osobami se vytváří Self-koncept.

Další důležité pojmy

- Potřeba pozitivního přijetí
- Podmínky ocenění
- Podmínečné přijetí
- Bezpodmínečné přijetí
- Bezpodmínečné sebe-přijetí
- Místo hodnocení
- Organismický hodnotící proces

Aktualizační
tendence



Tendence
k sebe-aktualizaci

Self

Obrana

Podmínky ocenění

Symbolizace
zážitku
Organismický
hodnotící proces

Organismus

Nepřesná symbolizace ~
inkongruence self a zážitku

Přesná symbolizace ~
kongruence self a zážitku

Ohrožující zážitek

Proces terapie

Jsou-li nezbytné a postačující podmínky průběžně naplňovány, vyvolají proces, který má následující charakteristiky:

1. Klient je stále svobodnější ve vyjadřování svých emocí verbální i neverbální cestou.
2. Stále více rozlišuje objekty svých emocí a vjemů, které zahrnují jeho prostředí, jiné lidi, jeho self, jeho zážitky a vzájemné vtahy těchto kategorií. Stává se méně intencionálním a více extenzionálním ve svém vnímání^[1].

[1] *Intensional* je chápáno jako sklon k rigidně paranoidnímu (předsudečnému) vnímání skutečnosti, *extensional* naopak jako reálně faktické vnímání a ověřování reality.

Proces terapie

3. Začíná vědomě prožívat ohrožení svou inkongruencí. Tento zážitek ohrožení je umožněn pokračujícím bezpodmínečným přijímáním ze strany terapeuta, které se týká inkongruence stejně jako kogruece.
4. Naplno vědomě prožívá emoce, které byly dříve popřeny nebo zkresleny ve vědomí.
5. Jeho sebepojetí se postupně reorganizuje tak, že asimiluje a obsahuje zážitky, které byly dříve popřeny nebo zkresleny ve vědomí.

Navazující směry

Preterapie – Garry Prouty

Expresivní terapie – Natalie Rogers

Vztahová terapie – Dave Mearns

Focusing – Eugene Gendlin

Na emoce zaměřená terapie – Leslie
Greenberg

Proces terapie

6. Jeho sebepojetí se stává kongruentnějším s jeho zážitky; self nyní zahrnuje zážitky, které byly dříve příliš ohrožující, aby mohly být uvědomovány. Jinými slovy, klesá defenzivnost.
7. Větší měrou pocituje bezpodmínečné sebe-přijetí.
8. Stále více prožívá sebe sama jako centrum hodnocení.
9. Reaguje na zážitky méně v pojmech podmínek ocenění a více v pojmech organismického hodnotícího procesu.

Literatura

- Rogers, C.R.: Být sám sebou, Portál, Praha, 2015
- Rogers, C.R.: Způsob bytí, Portál, Praha, 1998
- Šiffelová , D.: Rogersovská psychoterapie pro 21. století, Grada, 2010
- Tolan, Janet: Na osobu zaměřený přístup, Portál, Praha, 2006
- Vymětal, J.: Rogersovská psychoterapie, Český spisovatel, Praha, 1996
- Vymětal, J, Rezková, Rogersovský přístup k dospělým s dítětem, Portál, Praha,. 2001

World Association for Person- Centered and Experiential Psychotherapy and Counselling

<http://www.pce-world.org/>

Česká asociace PCA,
IČO: 60459298

zastupovaná

PhDr. Janem Holeyšovským

PCA Institut Praha
IČO: 60448946

zastupovaný

PhDr. Vendulou Junkovou

pca-institut.cz