

Kognitivní psychologie a osobnost (K. Lewin a G. Kelly)



Kurt Lewin (1890 – 1947)

- Narodil se ve východním Německu (Prusku)
- V 15 se přestěhovala rodina do Berlína, aby děti mohli získat lepší vzdělání
- Psychologie na univerzitě v Berlíně, v Mnichově a Freiburgu
- Po první světové válce – na Berlínské univerzitě (vliv gestaltismu - W. Köhler, M. Wertheimer. Jeho žáci rozvíjejí jeho myšlenky a testují jeho předpoklady v empirických/experimentálních výzkumech
- 1932 USA (Stanford, Iowa, MIT – 1945 - 47)
- Miloval mnohahodinové diskuse, ovlivnil svými nápady mnoho dalších badatelů

Lewinova teorie

- Využívá „topologie“ pro popis a vysvětlení psychologických jevů, resp. pro popis a vysvětlení vztahu jedince a jeho prostředí
- Pracuje s matematickými vzorci, není to ale tak, že by chtěl lidské chování a prožívání redukovat na matematické modely.
- Na osobnost nahlíží celostně a dynamicky

Osobnost studujeme v souvislosti s prostředím

- Princip současnosti – „bereme v úvahu pouze to, co je současné“

Dvě základní rovnice:

- Životní prostor (LS) = Osoba (P) a okolí (E)

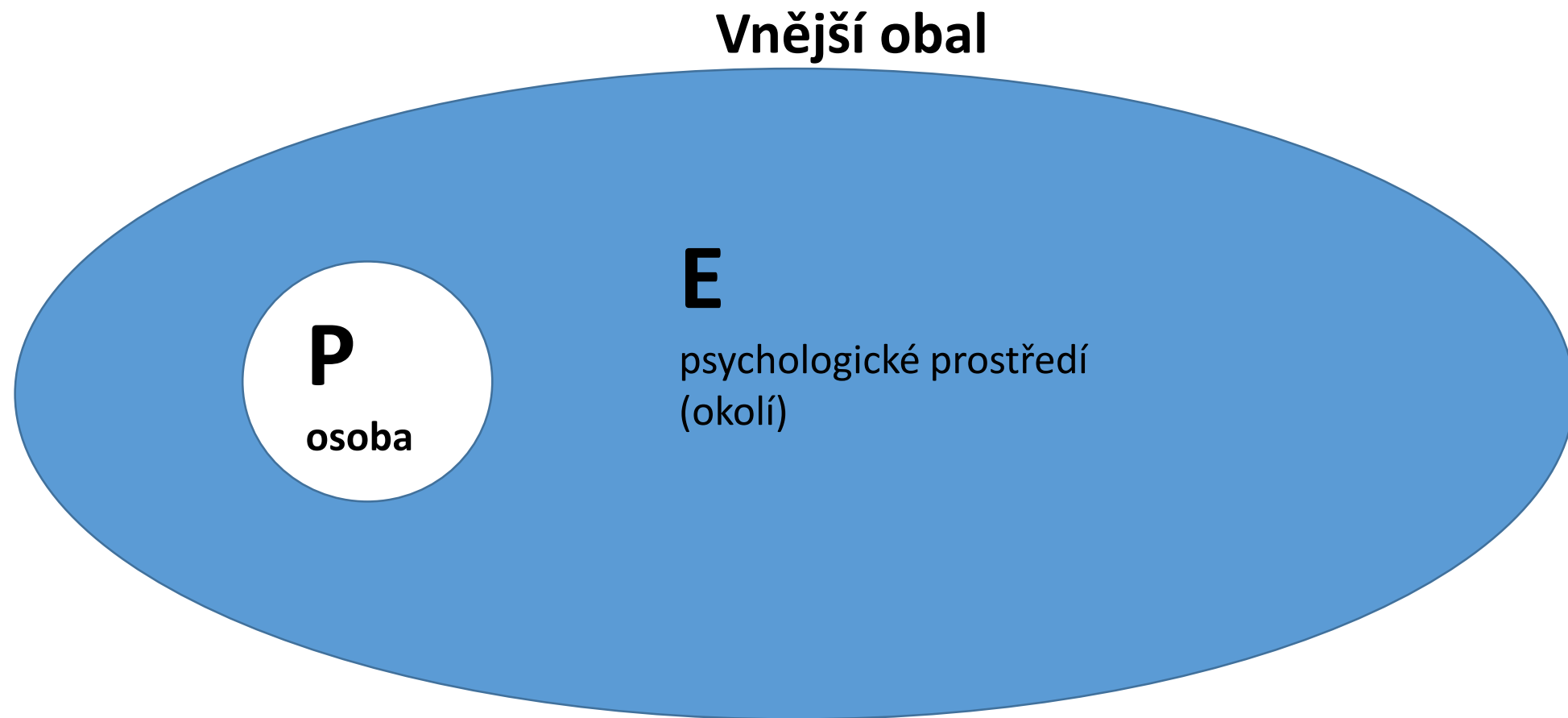
$$L = P + E$$

- Chování jedince (B) je funkcí osobnosti (P) a prostředí (E)

$$B = f(P, E)$$

-

Základní pojmy – životní prostor a chování



Psychologické okolí

- je to veškerá skutečnost, dostupná osobě v daném čase (v přítomnosti),
- do přítomnosti se promítají jak minulé zkušenosti, tak budoucí očekávání
- psychologické okolí obsahuje **oblasti**, které jsou obklopeny hranicemi různé **propustnosti (permeability)**.
- každá oblast obsahuje určitou **psychologickou skutečnost (fakt)**.
- každá psychologická **skutečnost (fakt)** má svoji **valenci**, která by se dala vyjádřit jako subjektivní hodnota, význam.

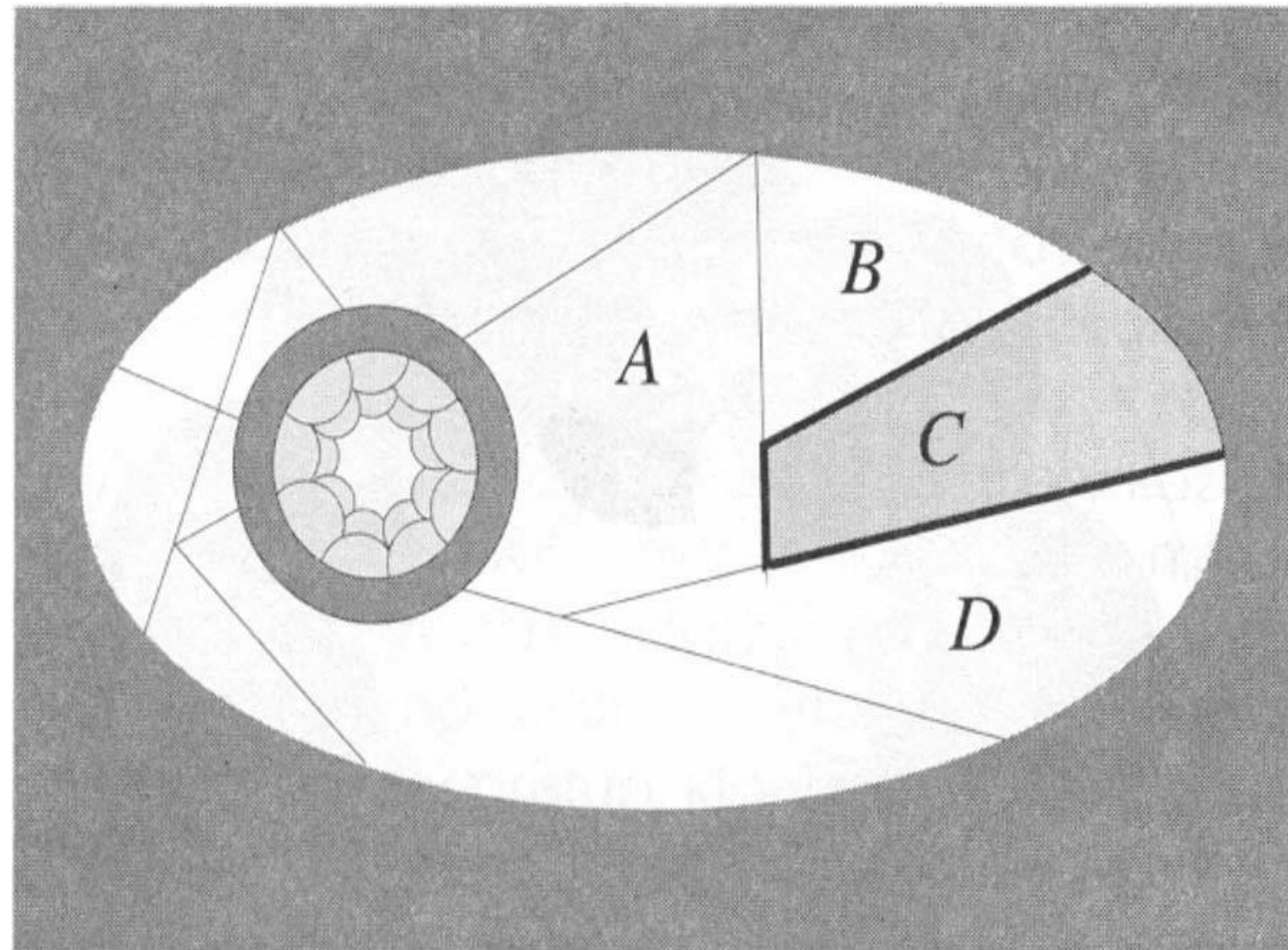
Životní prostor rozdělený do oblastí

Psychologické prostředí a skutečnosti:

- jsou navzájem ohraničené, s různou propustností
- mají různou **valenci**

Osoba:

- vjemově pohybová (percepčně motorická) a
- vnitřně osobnostní oblast

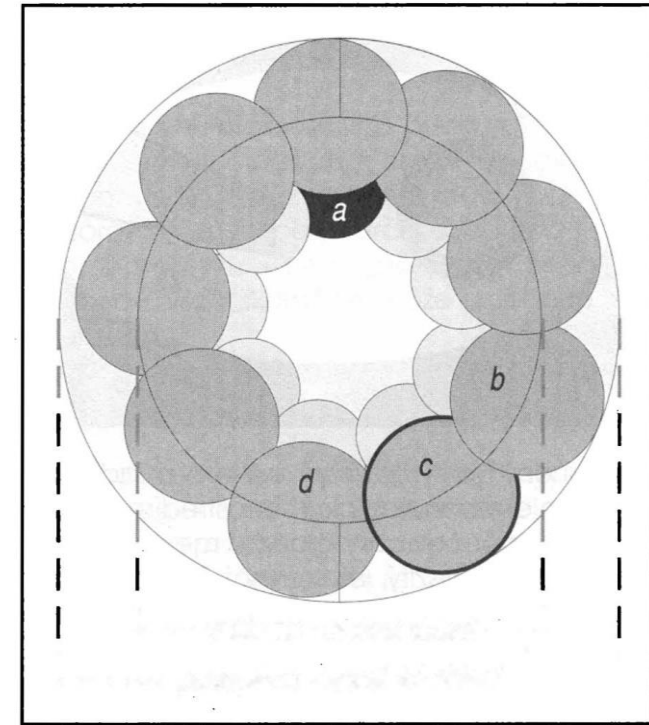


Psychologické prostředí

- veškerá, osobě dostupná skutečnost (osoba, předmět, myšlenka), která ovlivňuje chování osoby
- zdraví lidé mají mnoho zájmů a potřeb, mají tedy ve svém okolí mnoho různých psychologických oblastí (regionů)
- pokud se však člověk dostane např. do nečekané nepříjemné situace (nemoc, nehoda, vážný problém), může nastat v jeho psychologickém prostředí velká změna
- každá psychologická skutečnost má svoji valenci (+/- hodnotu a sílu). Valence závisí na stavu potřeb jedince
- vzájemné působení (interakce, komunikace) jednotlivých regionů (buněk) se nazývá **událost**

Osoba

- obvykle je znázorněna jako uzavřený kruh, což znamená, že je oddělená od psychologického prostředí ale je do něj současně začleněná
- vnitřní diferenciaci vyjadřuje úroveň vnímání a motoriky (periferní oblast) , vnitřní kruh (centrální oblast) vyjadřuje motivační stránku osobnosti.
- * podobně jako prostředí, je také osobnost rozčleněna do jednotlivých buněk (regionů, facet). Některé jsou propustné, některé jsou jasně ohraničené



Životní prostor rozdělený do oblastí

- Jednotlivé regiony (buňky) psychologického okolí a osobnosti se navzájem ovlivňují, komunikují spolu prostřednictvím **lokomoce**, tj pohyb osoby z jednoho regionu do druhého
- lokomoce je buď fyzikální pohyb nebo změna v ohnisku pozornosti (to je obvyklejší, mnoho změn v ohnisku pozornosti)
- událost vzniká lokomocí a interakcí osoby a prostředí

Dynamika osobnosti a životního prostoru

- Životní prostor je naplněn psychickou energií, jejíž původ Lewin neupřesňuje
- Psychická energie se projevuje dvojnásobem:
 - v osobě prostřednictvím různých tenzí (pocitů napětí)
 - v prostředí prostřednictvím vektorů. Jsou to síly prostředí, které působí na osobu, aby ji uvedli do „pohybu“
 - člověk má přirozenou **tendenci k vnitřní rovnováze**, potřebuje odstraňovat tenze, v interakci se svým prostředím na něj působí nějaké síly (vektory) a uvádí ho do pohybu (lokomoce)

Lokomoce

- Směr a síla určitého vektoru jsou funkcí valence (- + a síla) určitého regionu (regionů)
- Lokomoce je buď skutečná událost nebo je to imaginární záležitost (představa, snění). Imaginární lokomoce obtížněji odstraňuje tenzi, nicméně, snadněji narušuje pomyslné bariéry mezi buňkami (zvyšuje propustnost)
- Tendence k rovnováze neznamena, že člověk musí (může) vyčerpat všechno napětí (energii). Lewin objasňuje, že v komplexních systémech, jako je osobnost, získávání rovnováhy neznamena ztrátu napětí, ale vyrovnávání napětí v různých oblastech osobnosti. To souvisí s vývojem osobnosti.

Vývoj osobnosti

Pro vývoj osobnosti je charakteristický proces diferenciaci a integrace

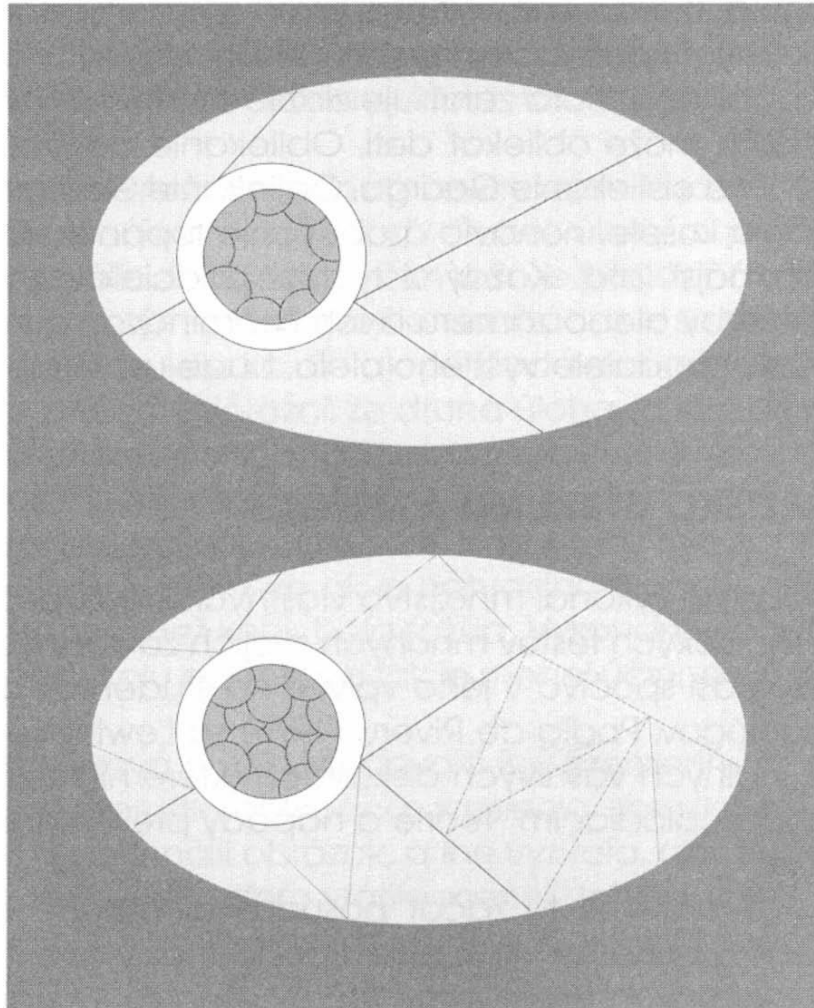
V raném dětství jde o jen oprosté oddělení osoby od prostředí – minimální diferenciaci

„zlobí-li se malé dítě, celý svět je zaplaven hněvem; u diferencovanějšího dospělého je hněv již cíleně zaměřen, a tím přiměřenější skutečnosti, která ho vyvolala“

Jak jedinec vyžívá, člení se osoba i okolí do více regionů či buněk

Zvyšující se počet oblastí v psychologickém prostředí a v osobnosti, zvyšuje na jedné straně počet možností, jak uspokojovat diferencované potřeby, zvyšuje však také počet a neprostupnost některých hranic.

Krokem ke zralosti je proces integrace oblastí osobnosti do smysluplného celku. „Smysluplný celek“ znamená v Lewinově pojetí tzv. organizační vzájemnou závislost: dříve nezávislé akce a aktivity se kombinují do větších celků, které jsou hierarchicky uspořádány. Uspokojení elementárních potřeb (tenzí) se propojuje a integrují do složitějších celků (potřeba blízkosti a bezpečí, p. uspokojení sexuálního pudu, potřeba společenského uznání - naplňování plánu dlouhodobého partnerského vztahu, manželství atd).



Hodnocení teorie K. Lewina

- Jak uvádí K. Balcar (1983), Lewinův přístup k osobnosti je vhodnější pro popis okamžité situace, ve které se člověk nachází, méně už k vysvětlení trvalosti, soudržnosti a vývoje osobnostních jevů. Protože situace v jeho pojetí je definována subjektivně, vnímáním a interpretací dotyčného subjektu, znalost psychického okolí je nutně i znalostí jejího vnitřního stavu.
- Poznání vnitřního stavu tak v tomto pojetí představuje základní a ne snadno řešitelný metodologický problém.

Teorie osobnostních konstruktů (G. Kelly 1905 – 1967)



- Cesta, jak poznat vnitřní svět člověka, cesta, jak porozumět **vlastnímu pojetí osobnosti**

Vyrůstal na farmě (Kansas, Colorado), jedináček nábožensky zaměřených rodičů. University Kansas, výzkumný pobyt na univerzitě v Edinburghu, matematika, fyzika, studium jak učit jazyk, zajímal se o poruchy čtení. Teprve potom studoval psychologii, absolvoval v 26 letech. Rozvinul program putovní psychologické kliniky, měl zájem o klinickou diagnózu.

Teorii psychologických konstruktů publikoval v r. 1955.

Člověk „vědec“ si vytváří představu o osobnosti stejným způsobem, pomocí stejných metod, jakými je studován

- Jádrem lidské osobnosti je způsob, jak si člověk vykládá své okolí, jak přizpůsobuje své vjemy vlastním poznávacím strukturám a jak toto poznání působí na jeho vlastní chování
- Předjímal vlastně to, co současná kognitivní psychologie osobnosti dnes označuje jako „self-schema“ (Markus, 1987)

Člověk - vědec

Vědec:

- vychází z teoretických předpokladů a praktických zkušeností
- podle výzkumné otázky volí, co na problému pokládá za důležité, navrhuje hypotézy a ověřuje je kontrolovaným zkoumáním
- získané výsledky interpretuje a začleňuje je do dosavadního systému poznání, případně mění svoje stanoviska

Člověk při poznávání:

- čerpá z minulé zkušenosti, která je zobecněná do implicitní teorie – zobecněných konstruktů
- tyto „hypotézy“ vyjadřují jeho vidění světa a sebe
- podle toho vyhledává konstrukty, které by mohl přiřadit právě zakoušeným událostem
- na tomto základě prakticky jedná (ověřuje hypotézy)
- důsledky jednání zpracuje – rozšíří dosavadní „teorii“ nebo něco z ní zpochybní
- ve druhém případě napříště pozmění svůj výběr konstruktů

Člověk – vědec

Hlavní předpoklad tohoto přístupu:

- Člověk aktivně zkoumá skutečnost ve snaze získat kontrolu nad událostmi v životě pomocí pojmů a pravidel, které si k tomuto účelu osvojuje a vytváří
- Tohoto modelu užil Kelly k praktické diagnostice způsobů, jimiž člověk pojmá sebe a druhé lidi (Balcar 1983)
- Metoda diagnostiky konstruktů – REP test

Rep Test – test repertoárových rolí, mřížka (gride, *Role Construct Repertory Test*)

- cílem techniky repertoárových mřížek je idiografická mapa individuálního systému konstruktů
- základním „materiálem“ pro vytváření konstruktů je reflexe a srovnávání významných postav ze života jedince
- tito jedinci jsou navzájem srovnáváni a hledají se charakteristiky (konstrukty), které jsou v tomto srovnávání určující
- tak se vytváří systém konstruktů, které člověk pravděpodobně uplatňuje při posuzování světa (druhých lidí) a sebe sama.

Rep test

- formou strukturovaného rozhovoru
- Kelly (1955) předkládal seznam dvaceti čtyř názvů rolí (viz Kelly, 1955; Fransella a Bannister, 1977):

Instrukce: každou z níže uvedených rolí obsadte konkrétní osobou (karty)

1. Učitel, kterého jste měli rádi (nebo učitel předmětu, který jste měli rádi)
2. Učitel, kterého jste neměli rádi (nebo učitel předmětu, který jste neměli rádi)
3. 3a. Vaše žena nebo současná přítelkyně (pro muže)
3b. Váš muž nebo současný přítel (pro ženy)
4. Zaměstnavatel, vychovatel nebo důstojník, pod kterým jste pracovali nebo sloužili a se kterým jste obtížně vycházeli (nebo pod kterým jste pracovali v situaci, která se vám nelíbila)
5. Zaměstnavatel, vychovatel nebo důstojník, pod kterým jste pracovali nebo sloužili a kterého jste měli rádi (nebo pod kterým jste pracovali v situaci, která se vám líbila)
6. Vaše matka (nebo osoba, která ve vašem životě hraje úlohu matky)
7. Váš otec (nebo osoba, která ve vašem životě hraje úlohu otce)
8. Váš bratr nejbližší věkem (nebo osoba, která byla nejvíce jako bratr)
9. Vaše sestra nejbližší věkem (nebo osoba, která byla nejvíce jako sestra)
10. Osoba, se kterou jste pracovali a se kterou bylo snadné vyjít
11. Osoba, se kterou jste pracovali a které bylo těžké porozumět
12. Soused, se kterým dobře vycházíte
13. Soused, kterému máte potíže porozumět
14. Chlapec, se kterým jste dobře vycházeli, když jste byli na střední škole (nebo když vám bylo 16 let)
15. Dívka, se kterou jste dobře vycházeli, když jste byli na střední škole (nebo když vám bylo 16 let)
16. Chlapec, kterého jste neměli rádi, když jste byli na střední škole (nebo když vám bylo 16 let)
17. Dívka, kterou jste neměli rádi, když jste byli na střední škole (nebo když vám bylo 16 let)
18. Osoba stejného pohlaví jako vy, kterou byste rádi měli jako společníka na výletě
19. Osoba stejného pohlaví jako vy, kterou byste rádi neměli jako společníka na výletě
20. Osoba, se kterou jste byli nedávno v blízkém spojení a která vás zdá se nemá ráda
21. Osoba, které byste nejraději pomohli (nebo které je vám nejvíce líto)
22. Nejinteligentnější osoba, kterou osobně znáte
23. Nejúspěšnější osoba, kterou osobně znáte
24. Nejzajímavější osoba, kterou osobně znáte

- Každou roli uvedenou v seznamu je tedy nutné „obsadit“ konkrétní osobou známou respondentovi z osobní zkušenosti.
- Potom následuje fáze nazývaná elicitace konstruktů, při které jsou respondentovi předkládány vždy trojice karet, na kterých jsou napsána jména nebo označení osob vybraných v předchozí fázi.
- Jeho úkolem je označit dvě osoby z této trojice, které jsou si podobné a odlišné od třetí osoby, a pojmenovat, na základě čeho je označená dvojice podobná a čím se třetí osoba liší.
- Celkem 22 triád jednotlivých prvků ve skupinové formě mřížky je založeno na seznamu rolí obsažených v tabulce. Kelly (1955) také vysvětluje logiku těchto porovnání, která uvádějí i Fransella a Bannister (1977):

- Porovnávání hodnot (triáda 20, 21, 22 – viz tab. 3.1): Porovnávání a zjišťování podobnosti a kontrastu představitelů úspěchu, štěstí a etiky.

Osoba, se kterou jste byli nedávno v blízkém spojení a která vás zdá se nemá ráda

Osoba, které byste nejraději pomohli (nebo které je vám nejvíce líto)

Nejinteligentnější osoba, kterou osobně znáte

- **Porovnávání hodnot (triáda 20, 21, 22 – viz předchozí seznam): Porovnávání a zjišťování podobnosti a kontrastu představitelů úspěchu, štěstí a etiky.**

20. Osoba, se kterou jste byli nedávno v blízkém spojení a která vás zdá se nemá ráda

bývalý přítel mé ženy JAN

21. Osoba, které byste nejraději pomohli (nebo které je vám nejvíce líto)

moje babička EVA

22. Nejinteligentnější osoba, kterou osobně znáte

spolužák z gymnázia FILIP

Úkolem je:

- označit dvě osoby z této trojice, které jsou si podobné a odlišné od třetí osoby,
- a pojmenovat, na základě čeho je označená dvojice podobná a čím se třetí osoba liší.

Co mají společného Jan a Filip a čím se odlišují od Evy?

mladí – (stará)

úspěšní – (neúspěšná)

neupřímní – (upřímná)

Celkem 22 triád jednotlivých prvků ve skupinové formě mřížky je založeno na seznamu rolí obsažených v tabulce Kelly (1955) také vysvětluje logiku těchto porovnání, která uvádějí i Fransella a Bannister (1977):

- Porovnávání hodnot (triáda 20, 21, 22 – viz tab. 3.1): Porovnávání a zjišťování podobnosti a kontrastu představitelů úspěchu, štěstí a etiky.
- Porovnávání autorit (17, 18, 19): Porovnávání osoby, jejíž myšlenky respondent přijímá, osoby, jejíž myšlenky nepřijímá, a osoby, jejíž podporu v určitém období svého života potřeboval.
- Porovnávání valencí (13, 14, 16): Porovnávání osoby, která respondenta z ne zcela známých důvodů odmítá, osoby, které by respondent podle svého názoru mohl být užitečný, a osoby, kterou by rád lépe poznal. Lze očekávat, že zde půjde o projekci postojů, protože ani jednu z těchto osob respondent dobře nezná (Fransella a Bannister, 1977).
- Porovnávání intimity (6, 7, 8): Toto třídění má tendenci odhalovat vlastnosti případného konfliktu, protože je zde jednak podobnost nebo kontrast mezi dvěma intimními postavami opačného pohlaví (tzn. manžel nebo manželka a bývalý přítel nebo bývalá přítelkyně) nebo mezi intimními postavami téhož (kamarád nebo kamarádka) a opačného pohlaví (manžel nebo manželka).
- Rodinné porovnávání (2, 3, 4): Porovnání otce, matky a bratra vede k formulaci konstruktů týkajícího se rodinných vztahů.
- Porovnávání sestry (5, 17, 21): Trochu kostrbaté označení pro trochu zvláštní trojici tvořenou postavou sestry, přijímaného učitele a šťastné osoby.
- Porovnávání matky (2, 9, 17): Porovnání postavy matky s bývalým přítelem a přijímaným učitelem.
- Porovnávání otce (3, 19, 20): Porovnání otce s postavou šéfa a úspěšné osoby.
- Porovnávání bratra (4, 13, 18): Porovnání bratra na jedné straně s osobou, která respondenta odmítá, a na druhé s osobou, kterou odmítá on.
- Porovnávání sestry II (5, 13, 18): Porovnávání postavy sestry se stejnými osobami jako v předchozím třídění.
- Porovnávání dobroty (5, 14, 22): Zde se porovnávají sestra, litovaná osoba a etická osoba.
- Porovnávání hrozby (4, 9, 15): Možnost konstruovat hrozbu za pomoci postav bratra, bývalého kamaráda a ohrožující osoby.
- Porovnávání manžela (manželky) (6, 15, 21): Manžel nebo manželka jsou porovnávány s ohrožující osobou na jedné a šťastnou osobou na druhé straně.
- Párové porovnávání I (2, 6, 7): Matka v kontextu manžela nebo manželky a bývalého přítele nebo bývalé přítelkyně.
- Párové porovnávání II (3, 6, 7): Otec ve stejném kontextu.
- Porovnávání společnosti (8, 9, 16): Kamarád, bývalý kamarád a přitažlivá osoba.
- Porovnávání sourozenců (1, 4, 5): Porovnání sebe sama s bratrem a sestrou.
- Výkonové porovnávání (19, 20, 22): Do kontextu jsou dáni šéf, úspěšná osoba a etická osoba.
- Porovnávání rodičovských preferencí (2, 3, 15): Otec a matka v porovnání s ohrožující osobou.
- Porovnávání potřeb (1, 14, 16): Respondent sám sebe porovnává s litovanou osobou a atraktivní osobou. Na základě tohoto konstruktů je možné porovnat z relativního a absolutního hlediska respondentovy osobní potřeby.
- Kompenzační porovnávání (7, 13, 14): Bývalý přítel nebo bývalá přítelkyně spolu s odmítající osobou a litovanou osobou. Týká se reakcí na ztrátu vztahu.
- Identifikační porovnávání (1, 6, 8): Nejdůležitější porovnávání, zahrnující sebe sama, manžela nebo manželku a kamaráda nebo kamarádku (viz Kelly, 1955, s. 275- 277; Fransella a Bannister, 1977; s. 26-27).

Mnoho variant REP testu

Významné osoby:

- Já
- Rodina (otec, matka, bratr,...)
- Blízcí (partner, kamarád, bývalý partner, bývalý kamarád..)
- Autority (přijímaný učitel, odmítaný učitel, trenér, šéf..)
- Hodnoty (úspěšná osoba, šťastná osoba, morální osoba..)
- Situační (soused, lékař, duchovní)
- S negativní valencí (odmítající osoba, litovaná osoba, ohrožující osoba..)

Teorie osobních konstruktů – výchozí postuláty

procesy člověka (rozuměj aktivity jedince) se kanalizují (usměrňují) způsobem, kterým anticipuje (předjímá, předpovídá, odhaduje) události.

Konstruktivní alternativismus (constructive alternativism) – není zde žádná absolutní pravda, každá událost může být interpretována mnoha různými způsoby (např. byl jsem zneužívaný v dětství – poznamená to negativně mé vztahy a nebo se „vzepřu“ této zkušenosti ..)

Anticipace jako snaha předvídat a kontrolovat události je ústřední tendence osobnosti. Vše, co se v člověku děje, je psychologicky usměrňováno tím, jak předjímá události.

Způsoby, jimiž události hodnotí a předjímá, jsou v něm ustaveny v podobě **osobních konstruktů**.

Osobní konstrukty jsou pojmy vyjadřující vlastnosti, podle kterých vysvětluje, interpretuje nebo konstruuje události ve svém životě

Poznáme-li osobní konstrukty člověka, dokážeme jimi vysvětlit a předpovídat jeho počínání v různých situacích

Metoda na zjišťování osobnostních konstruktů – REP Test

Osobní konstrukty

- Jsou to pojmy, vyvozené abstrakcí z konkrétní životní zkušenosti
- Mají povahu *rozměrů (dimenzí)* významového prostoru jedince, vymezeného protikladnými póly (např. dobrý – špatný, vřelý – chladný, citlivý – tupý, schopný – neschopný...)
- centrální (core) a periferní (peripheral) konstrukty, to jsou klíčové dimenze pro interpretaci a anticipaci chování

(jaké slova používáš pro hodnocení, interpretaci a anticipaci nejčastěji? Mají své protiklady nebo ne? Užívají je druzí stejným způsobem? Jaké konstrukty sdílíš se „svojí“ sociální skupinou?)

Organizace osobních konstruktů

Jsou spojeny ve složitější strukturu, hierarchicky uspořádanou. Takový vztah má dvojí podobu – buď jsou opačné póly nadřazeného pojmu obsaženy v opačných pólech nadřazeného pojmu nebo jeden pól nadřazeného konstruktů zahrnuje oba póly konstruktů podřazeného (např. konstrukt „šťastný – nešťastný“ může být podřazen konstruktů „úspěšný – neúspěšný“ anebo dichotomie „šťastný – nešťastný“ může být prvkem konstruktů „citlivý“ bez vztahu k jeho opačnému pólu („tupý“).

Vysoký počet konstruktů – **kognitivní komplexita**, zvyšuje schopnost přesněji anticipovat chování sebe a druhých

propojení anticipace a interpretace s prožíváním – úzkost, strach, vina

- **úzkost** se objevuje, když člověk zjišťuje, že nemá dostatečný systém konstruktů, aby mohl anticipovat, **obava ze selhání**. Souvisí to s „propustností“ stávajících konstruktů. Jestli jsou rigidní v tom smyslu, že jsou vztahovány jen k určitým událostem a není tam flexibilita je využít i v novém kontextu, úzkost se zvyšuje
- lidé se před úzkostí chrání různými způsoby: rozšiřují systém konstruktů, zahrnují i podobné události, zvyšují variabilitu událostí. Tak např. osoba, která má jako centrální korový konstrukt dichotomii – pečování – sobeckost. Zachová se v nějaké situaci sobecky, zvyšuje to její úzkost, jak se s tím vyrovná, začne situace rozlišovat podle toho, zda se jedná o důležité osoby nebo nedůležité, mocné nebo bezmocné..
- **strach, hrozba** – dostavuje se tehdy, když člověk cítí, že musí změnit svůj konstrukční systém. Jsou tu nové události, které neumí stávajícím systémem anticipovat. Třeba to může být, že se muž stane otcem (**obava z neznámého**)
- **vina** souvisí s pojetím rolí. Role obsahují konstruování konstruktů druhých lidí, jejich očekávání. Když člověk **nenaplňuje očekávání druhých**, cítí se provinile

Psychopatologie osobnosti

- Porucha konstruování a schopnosti anticipace
- Patologická reakce na úzkost v nové situaci
- „špatný vědec“ je ten, který se drží teorie, která mu nepomáhá anticipovat a opakuje chybné predikce a tím selhává
- Neurotik se horečně vrhá do nových konstrukcí událostí jeho světa, **aby zahnal úzkost**, aniž by respektoval svoje dosavadní teorie a konstrukční možnosti.
- „...*Sometimes he works on „little events“, sometimes on „big“ events, but he is always fighting off anxiety..“*

Kelly, 1955, p. 895

- „Psychotik“ jako by našel (ve svém bludu - pozn. PM) dočasné řešení své úzkosti, ale je to **nejisté řešení**, nefunguje trvale a není kongruentní s vnější realitou

„... “psychotic” person appears to have found some temporary solution for his anxiety. But it is a precarious solution, at best, and must be sustained in the face of evidence..“

Kelly, 1955, pp. 895–896.

Terapie osvojení nové role (fixed role therapy)

Psychoterapie je proces rekonstrukce konstrukčního systému.

Psychoterapie je rekonstrukce vlastního života

Cílem terapie je aby klienti o sobě přemýšleli novým způsobem.

Technika „náčrtu nové osobnosti“

Po rozhovoru s psychologem nebo týmem psychologů se vytvoří náčrt „nového člověka“, alternativu osoby, kterou si klient může „vyzkoušet“ jako způsob jeho rozšíření konstruovat systém. Terapeuti pro něj připraví pro něj určitý scénář/scénáře (výstupy, etudy, „sketch“)

Klient rozhodne, zda ta osoba a její chování je někdo, kým by rád byl, zda by se s takovou osobou (maskou) mohl cítit pohodlně.

Děje se to proto, aby nová osobnost nebyla nadměrně ohrožující klienta.

V další fázi terapie s plnou rolí terapeut vyzývá klienta, aby jednal jako by to byl ten člověk.

Po dobu asi dvou týdnů je klient požádán, aby zapomněl, kdo je, a aby byl touto další osobou

Pokud se nový člověk jmenuje Tom Jones, pak je klientovi sděleno: „Dva týdny zkuste zapomenout, kdo jste nebo že jste někdy byli. Jste Tom Jones. Chováš se jako on. Myslíš jako on. Mluvíte se svými přáteli tak, jak si myslíte, že bude mluvit. Děláte věci, o kterých si myslíte, že by udělal. Máte dokonce své zájmy a vy užívejte si věcí, které by si užil.“ Klient může odolávat, může cítit, že je to hra a hraní že je pokrytecké, ale je podporován v tom, aby si to vyzkoušel a viděl, jak to funguje.

Klientovi není řečeno, že „že tak je to správně“, ale je požádán, aby převzal novou osobnost., ale je požádán, aby se dočasně vzdal svého původního bytí, aby mohl objevit sám sebe jinak, nově.

Terapie se nezaměřuje na nějaké konkrétní dílčí zvyky či projevy chování, zaměřuje se na rekonstrukci osobnosti. Učiní tak nabídnutím nové role, nové osobnosti, kterou si klient může vyzkoušet „v chráněném prostoru“ (princip atmosféry pro experimentování, validizace „nových dat“)

přínos teorie G. Kellyho

- zdůraznění, že člověk je aktivním tvůrcem vlastního, jedinečného světa
- důraz na budoucnost, ne vlastní minulost – možnost pozitivního životního scénáře (terapeutický potenciál, který se využívá)
- změna konstruktů je motivována úspěšnější anticipací

Kelly a Rogers

Podobnosti

- oba se dívají na člověka spíše jako na aktivního než reaktivního, oba zdůrazňují fenomenologický přístup, důležitost vědomé aktuální sebereflexe (i když Kelly by neřekl že jde o fenomenologii)
- Oba zdůrazňují důležitost konzistence sebereflexe, soudržnost a spojitost prvků, které tvoří osobnost (tj. sebepojetí, subjektivní představu a interpretaci sebe)
- Nicméně zde je rozdíl – Kelly nezdůrazňuje self jako centrum, mluví o obrazu světa a života v mysli jednotlivce
- Kelly není „hodnotový“ či normativní – neuvažuje o „osobnostním růstu“ nemá pro to kritéria a není to jeho cílem. Cíl je „rekonstrukce“ subjektivního světa a jeho interpretace, kritériem je pravděpodobně malá míra úzkosti a strachu
- Pro Rogerse je důležité „stávání se sebou“ (being and becoming), pro Kellyho je důležité „uvěřit a konat“ (make-believe and doing)
- Rogers „řeší sebe“ , Kelly „řeší situaci, ve které se člověk nachází“
- Rogers prožívá, „vřele“ se vyladuje na klienta, Kelly pozoruje a přemýšlí, je „nezaujatý“ průvodce