

# Person Centered Approach

## přístup zaměřený na člověka

PhDr. Jan Holeyšovský



Carl Ransom

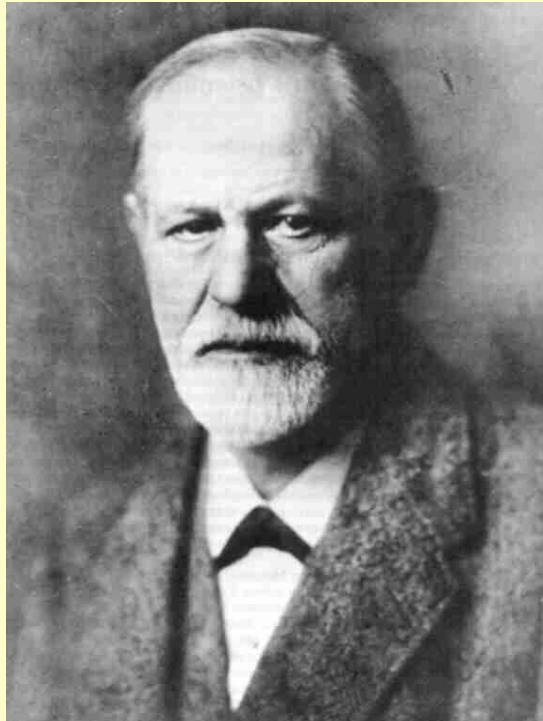
Rogers

1902 – 1987

# Person Centered Approach

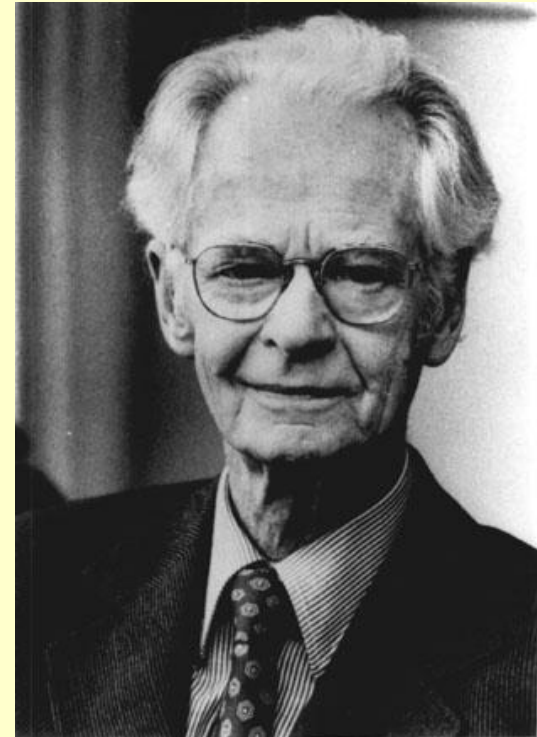
- Autoritou je klient (aktualizační tendence)
- To co léčí je vztah (nezbytné a postačující podmínky)
- Terapeut má jediný nástroj – sebe
- Terapeut má zodpovědnost vůči klientovi, nikoli za klienta

# Zdroje PCA



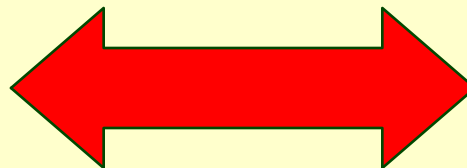
Sigmund Freud  
(1856-1939)

psychoanalýza



Burhus Frederic Skinner  
(1904-1990)

behaviorismus



# Zdroje PCA



Otto Rank

(1884-1939)

respekt ke klientovi



Abraham Maslow

(1908-1970)

seberealizační potenciál

# Zdroje PCA

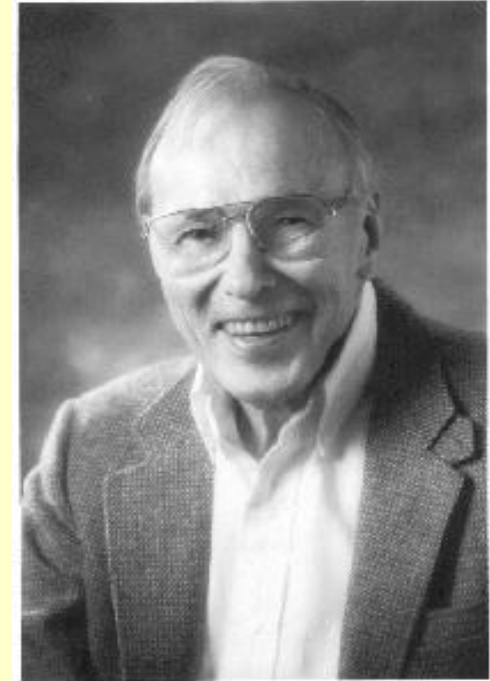
## Fenomenologie

- pečlivá deskriptivní analýza vnitřních stavů našeho vědomí
- **Internal frame of reference**
- očista imanentní zkušenosti od předsudků a neprověřených tezí
- **Internal evaluation**
- **Organismic feelings**

**Vjemové pole** (*phenomenal self*)

**Adekvátní já** *Pozitivní obraz o sobě*

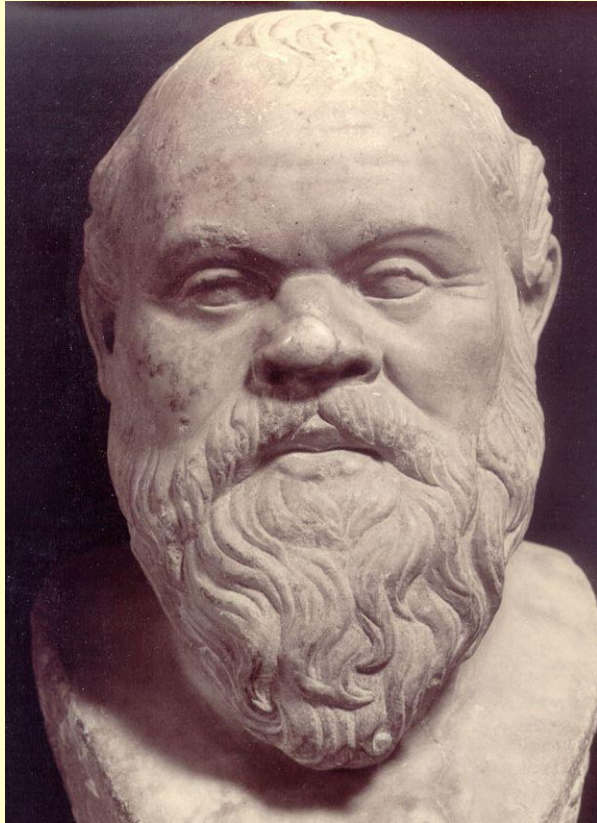
**Přijetí sebe a druhých**



Arthur W. Combs  
(1912-1999)

Donald Snygg  
(1904-1967)

# 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

# Zdroje PCA

- psychoanalytic roots: Otto Rank, Jessie Taft (“relationship therapy“), Frederick Allen, Virginia Robinson, (Elizabeth Davies), (Karen Horney)
- cathartic and expressive aspect: play therapy, (Psychodrama)
- pragmatism: James, Dewey
- phenomenology: Snygg, Combs
- Gestalt psychology: Wertheimer, Köhler, Koffka
- Humanistic psychology: Maslow
- organismic theories: Goldstein, Angyal
- **encounter philosophy: Buber**
- existential philosophy: Kierkegaard, Sartre, Tillich



# 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

# 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 pocitování 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

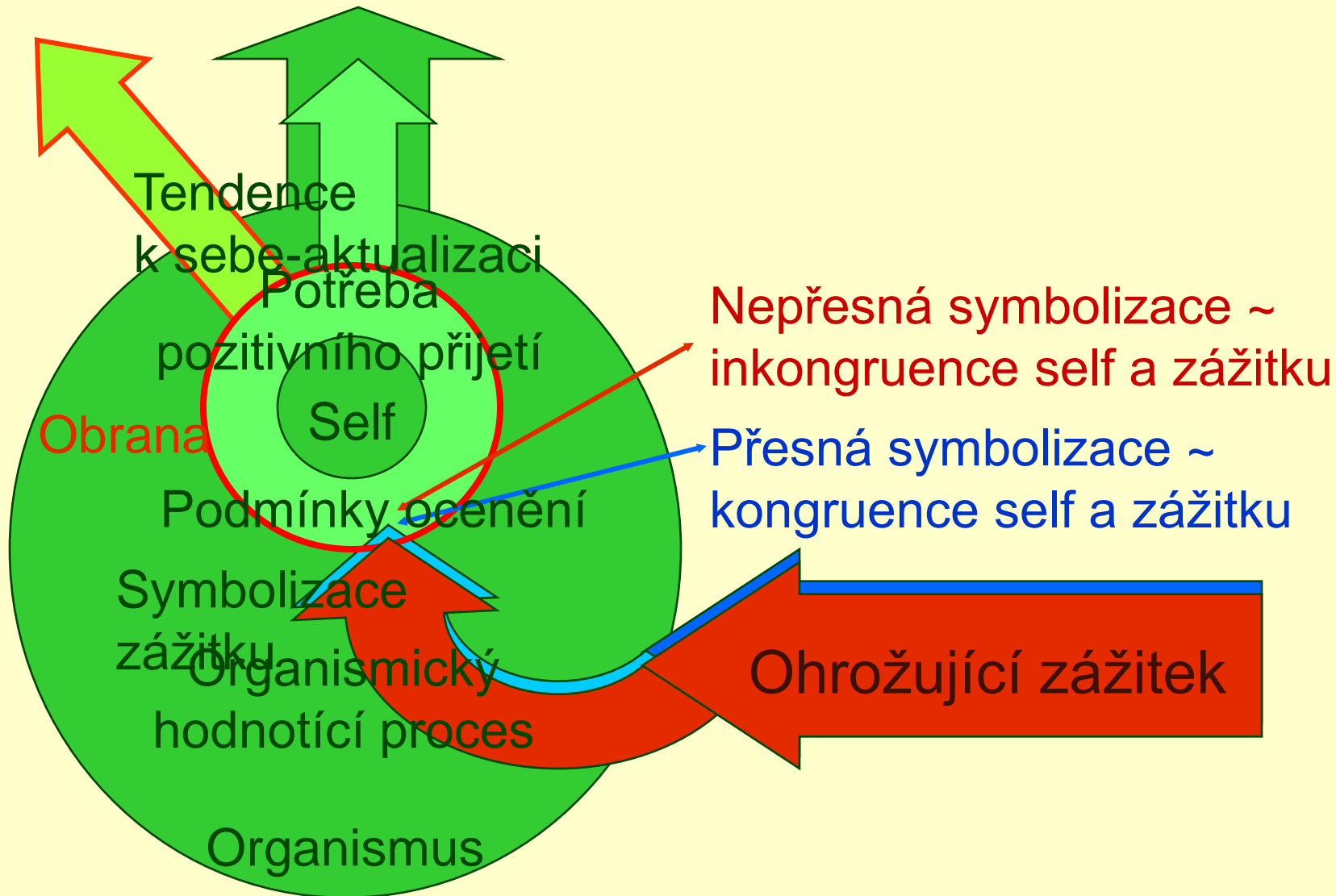
# Vývoj Self

1. V důsledku tendence k diferenciaci se část prožívání 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





# 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<sup>[1]</sup>.

**[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 kogrulence.
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.

# 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.



*Carl R. Rogers*

*Pochopil jsem, že se mi vše  
daří lépe, když mohu s  
akceptací naslouchat sobě  
a být samým sebou.*

... stávám se 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.



*Carl R. Rogers*

*když se akceptují, 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.



*Ani Bible, ani proroci, ani Freud, ani věda, ani Boží zjevení či lidské poselství nemohou mít větší váhu než moje zkušenost.*

Po celý svůj profesní život jsem postupoval ve směru, který se mnoha druhým lidem zdál hloupý, ale o němž jsem nikdy nepochyboval. Za pět či deset let se moji kolegové ke mně připojili a já jsem se už necítil osamělým.

*Carl R. Rogers*

Rogers, C.R.: *On Becoming a Person - A Therapist's View of Psychotherapy*. London 1977

# 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)

# Navazující směry



**Preterapie** – Garry Prouty



# Navazující směry



**Focusing** – Eugene Gendlin

# Navazující směry



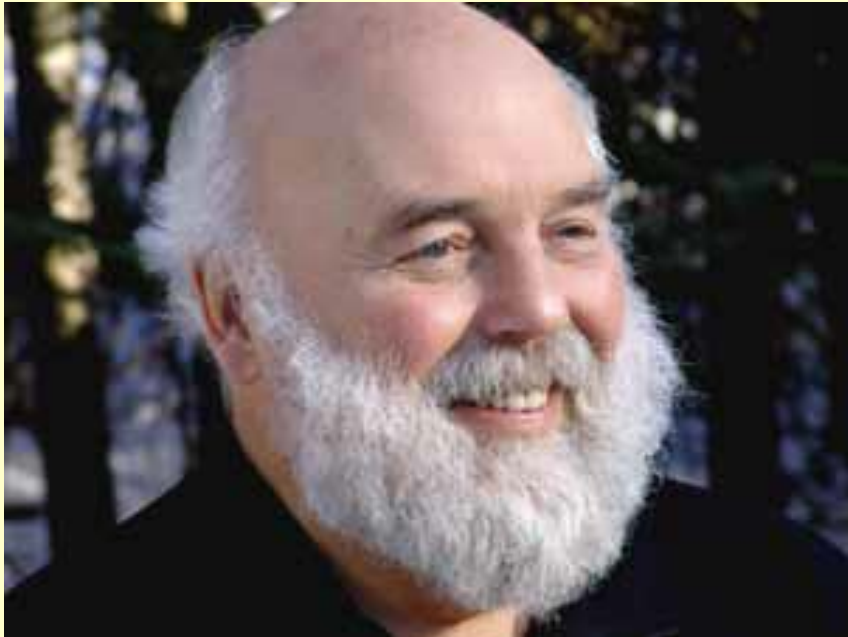
**Expresivní terapie** – Natalie Rogers

# Navazující směry



**Vztahová terapie** – Dave Mearns

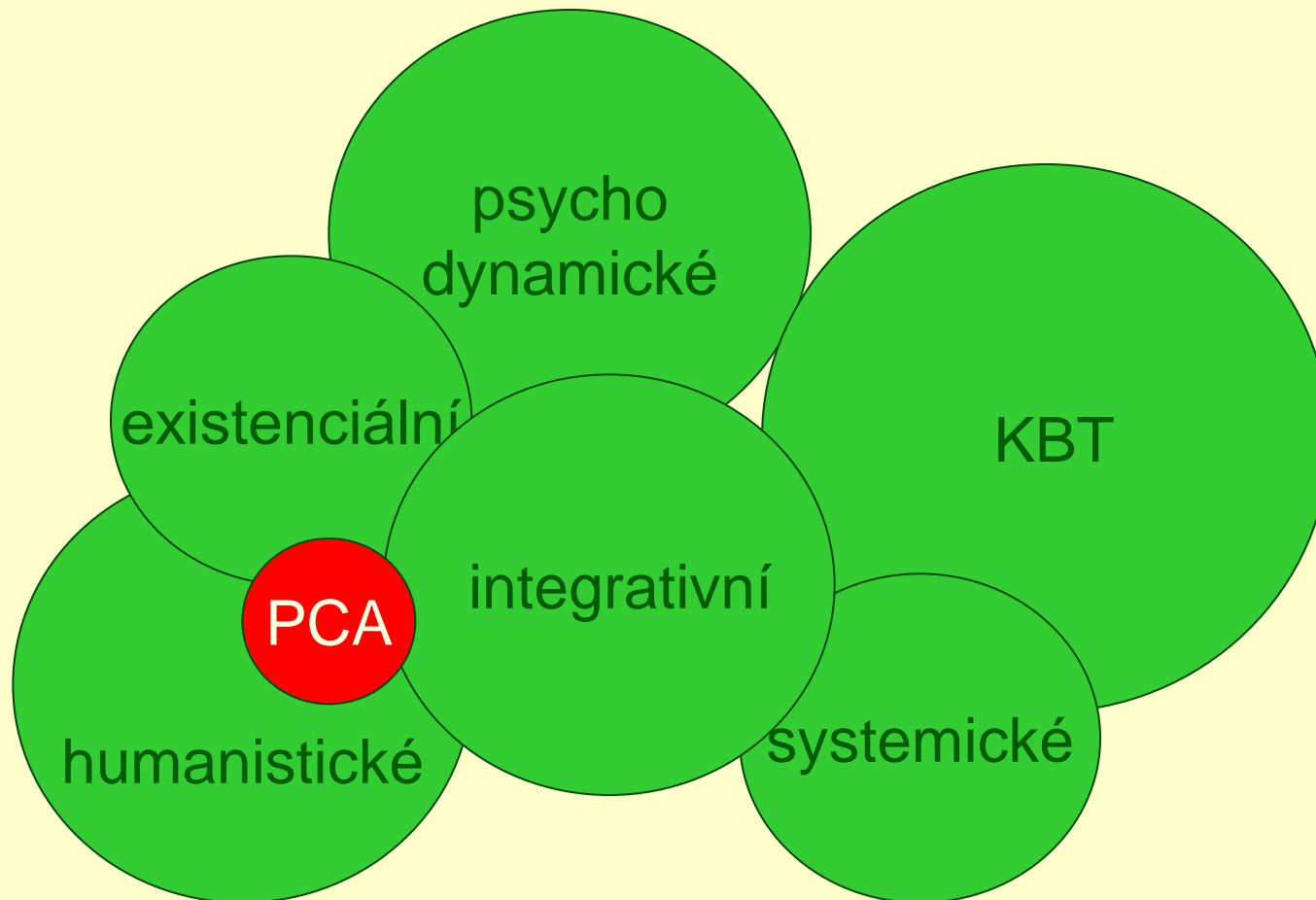
# Navazující směry



**Na emoce zaměřená terapie**

– Leslie Greenberg

# Přístupy v psychoterapii



# 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](http://pca-institut.cz)