

Někdy si myslím, že školské instituce všech stupňů jsou odsouzeny k zániku, a udělali bychom asi nejlépe, kdybychom jim dali sbohem – státem kontrolovanému kurikulu, povinné školní docházce, definitivě profesorů, hodinám přednášek, ročníkům, titulům a tomu všemu – a ať opravdové učení začne vzkvétat mimo šedivé zdi učenosti. Představte si, že by veškeré vzdělávací instituce – od mateřských škol až po ta nejprestižnější doktorandská studia – byly od zítřka uzavřeny. Jaká nádherná představa! Rodiče, děti, dospívající a mladí lidé a možná že i někteří učitelé, by začali vymýšlet situace, ve kterých by se mohli učit! Dokážete si představit cokoli, co by ducha lidí více povznášelo? Bylo by to smutné, ale zároveň zcela skvělé. Miliony lidí by si pokládali tu samotnou otázku: „Existuje něco, co bych se rád naučil?“ Zjišťovali by, že takové věci existují, a nacházeli by prostředky, pomocí nichž by se je mohli naučit.

Někdy si myslím, že školské instituce všech stupňů jsou odsouzeny k zániku, a udělali bychom asi nejlépe, kdybychom jim dali sbohem – státem kontrolovanému kurikulu, povinné školní docházce, definitivě profesorů, hodinám přednášek, ročníkům, titulům a tomu všemu – a ať opravdové učení začne vzkvétat mimo šedivé zdi učenosti. Představte si, že by veškeré vzdělávací instituce – od mateřských škol až po ta nejprestižnější doktorandská studia – byly od zítřka uzavřeny. Jaká nádherná představa! Rodiče, děti, dospívající a mladí lidé a možná že i někteří učitelé, by začali vymýšlet situace, ve kterých by se mohli učit! Dokážete si představit cokoli, co by ducha lidí více povznášelo? Bylo by to smutné, ale zároveň zcela skvělé. Miliony lidí by si pokládali tu samotnou otázku: „Existuje něco, co bych se rád naučil?“ Zjišťovali by, že takové věci existují, a nacházeli by prostředky, pomocí nichž by se je mohli naučit.

(Rogers, 1998, 223-224)

Dovolte, abych začal dětstvím. V přísně fundamentalistické náboženské domácnosti jsem vstřebával hodnotové postoje k druhým lidem zastávané mými rodiči. Nedovedu rozhodnout, zda jsem v ně skutečně věřil. Vím ale jistě, že jsem podle nich jednal. Myslím, že postoje naší početné rodiny k lidem, kteří do ní nepatřili lze zjednodušeně shrnout takto: „Druzí lidé jednají pochybnými způsoby, jež v naší rodině neschvalujeme. Mnozí hrají karty, chodí do kin, kouří, tancují, pijí a věnují se dalším věcem, přičemž o některých z nich raději pomlčet. Nejlépe je být k nim shovívavý, neboť oni žít lépe nedokáží. Je však třeba se zdržovat jakékoli důvěrné komunikace s nimi a žít svůj život uvnitř rodiny. Vystoupit z jejich středu a žít odděleně je dobrá zásada, kterou je třeba se řídit.“ (Rogers, 1998, str. 39)

Let me begin with my childhood. In a narrowly fundamentalist religious home, I introjected the value attitudes toward others that were held by my parents. Whether I truly believed in these I cannot be sure. I know that I acted on these values. I think the attitudes toward persons outside our large family can be summed up schematically in this way: "Other persons behave in dubious ways which we do not approve in our family. Many of them play cards, go to movies, smoke, dance, drink, and engage in other activities, some unmentionable. So the best thing to do is to be tolerant of them, since they may not know better, but to keep away from any close communication with them and to live your life within the family. 'Come ye out from among them and be ye separate' is a good Biblical text to follow."

To the best of my recollection this unconsciously arrogant separateness characterized my behavior all through elementary school. I certainly had no close friends. There were a group of boys and girls my age who rode bicycles together on the street behind our house. But I never went to their homes, nor did they come to mine.

As to the relations with the others in my family, I thoroughly enjoyed being with and playing with my younger brothers, was jealous of my next older brother, and greatly admired my oldest brother, although the age gap was too great for much communication. I knew my parents loved me, but it would never have occurred to me to share with them any of my personal or private thoughts or feelings, because I knew these would have been judged and found wanting. My thoughts, my fantasies, and the few feelings I was aware of I kept to myself. (Rogers, 1980, str. 27-28)

Zamýšlím-li se dnes nad svým tehdejším zaujetím pro vedení rozhovorů a terapii, cítím, že zčásti určitě plynule z mé osamělosti v dětství. Byl to sociálně schvalovaný způsob, jak se dostat ke druhým opravdu blízko, a naplňoval tak mnoho tužeb, které jsem v té době nepochybně cítil. (Rogers, 1998, str 44)

As I look back, I realize that my interest in interviewing and in therapy certainly grew in part out of my early loneliness. Here was a socially approved way of getting really close to individuals and thus filling some of the hungers I had undoubtedly felt. (Rogers, 1980, str. 34)

C. R. Rogers

- ▶ Aktualizační tendence
- ▶ Sebeaktualizační pud
- ▶ Self koncept
- ▶ Organismické self
- ▶ Překážka růstu: podmíněné přijetí
 - Inkongruence
 - Defenzivita
 - Disorganizace



Terapie

Podmínky

- ▷ Kongruentní terapeut
- ▷ Nepodmíněné pozitivní přijetí
- ▷ Empatie

Dobře fungující osoba

- ▷ je otevřená jakékoliv zkušenosti
- ▷ přijímá dobré i špatné (emoce, události)
- ▷ přijímá (akceptuje) sebe sama
- ▷ žije naplno v každém momentu
- ▷ věří vlastnímu tělu (organismu)
- ▷ věří vlastním reakcím spíše než názorům druhých
- ▷ je emočně přizpůsobená (kongruentní)
- ▷ má pocit svobody dělat vlastní rozhodnutí
- ▷ je tvořivá a adaptivní

Three approaches to psychotherapy

<https://www.youtube.com/watch?v=NFT89grAUOI>

Kritika

- ▷ Pro všechny klienty?
- ▷ Nedostatečně vysvětlena podstata aktualizace
- ▷ V terapii zaměření pouze na vědomé obsahy

In the eighteen months prior to my wife's death in March 1979, there were a series of experiences in which Helen and I and a number of friends were all involved, which decidedly changed my thoughts and feelings about dying and the continuation of the human spirit. The experiences were intensely personal, and some day I may write fully about them. For now, I can only hint. The following story is mostly about Helen, but I will concentrate on my portion of the experience.

Helen was a great skeptic about psychic phenomena and immortality. Yet, upon invitation, she and I visited a thoroughly honest medium, who would take no money. There, Helen experienced, and I observed, a "contact" with her deceased sister, involving facts that the medium could not possibly have known. The messages were extraordinarily convincing, and all came through the tipping of a sturdy table, tapping out letters. Later, when the medium came to our home and my own table tapped out messages in our living room, I could only be open to an incredible, and certainly nonfraudulent experience.

Helen also had visions and dreams of her family members, which made her increasingly certain that she would be welcomed "on the other side." As death came closer, she "saw" evil figures and the devil by her hospital bed. But when it was suggested by a friend that these might be creations of her own mind, she dismissed them, finally dismissing the devil by telling him he had made a mistake in coming, and she was not going with him. He never reappeared. Also in these closing days, Helen had visions of an inspiring white light which came close, lifted her from the bed, and then deposited her back on the bed.

(Rogers, 1980, str. 87)

A. H. Maslow



Dynamika osobnosti

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Biologické potřeby | ▷ 1,2 nižší potřeby |
| 2. Bezpečí, jistota | ▷ 1-4 deficitní motivy |
| 3. Sounáležitost | ▷ 5 růstové motivy |
| 4. Uznání, úcta | |
| 5. Sebeaktualizace | |
| 6. (sebe-transcendence) | |

*The degree of fixity of the hierarchy of basic needs.—We have spoken so far as if this hierarchy were a fixed order but actually it is **not nearly as rigid** as we may have implied. (Maslow, 1943, str. 386)*

Sebeaktualizovaný člověk

- ▶ adekvátněji vnímá realitu
- ▶ více akceptuje sebe i druhých
- ▶ je více spontánní a sebeuvědomělý
- ▶ více se zaměřuje přímo na problémy
- ▶ má větší potřebu soukromí
- ▶ větší autonomie a odolnost vůči vnějším tlakům
- ▶ větší bohatost emočních reakcí
- ▶ častější výskyt „B-kognice“
- ▶ projevuje větší sociální zájem
- ▶ má hlubší a vřelejší interpersonální vztahy
- ▶ více rozlišuje dobro a zlo
- ▶ má více neobvyklý smysl pro humor
- ▶ projevuje větší tvořivost
- ▶ častěji prožívá „vrcholné“ zážitky

S. B. Kaufman

