

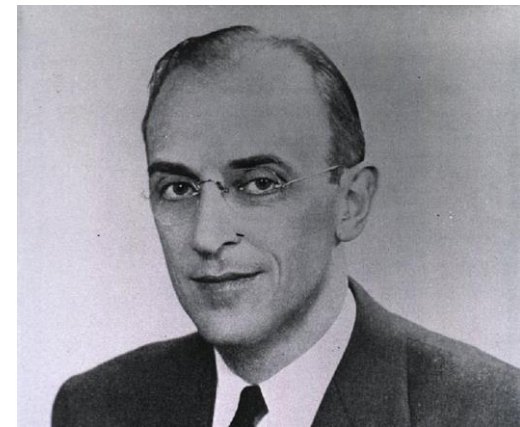
Carl Ransom Rogers

(1902-1987)



Humanistická psychologie
Teorie já (self)

Rogersův život



- Narodil se v USA (Illinois), měl **bohaté a přísné nábožensky založené rodiče (protestanty)**. Otec ho vedl k tvrdé práci na farmě, nedopřával mu požitky mladých.
- Carl ve 20 letech - žaludeční vřed. Začal studovat **zemědělství**, poté => **teologický seminář** (studoval 2 roky) => Ped. fakulta (**klinická psychologii a pedagogika**).
- Během studií - pocit svobody. Ve 3. roč. univerzitou **vyslán na světový kongres křesťanských studentů do Číny** => silný vliv (Rogers jako most mezi východní a západní filozofií).
- Za studií se oženil. Poté absolvoval doktorát z psychologie.
- **Přednášel, pracoval na klinikách s pacienty i ve výzkumu** => profesor psychologie a psychiatrie. Pak odešel na protest z univerzity.
- V posledních 15 letech **zájem o spiritualitu**, transcendenci, hledal řešení konfliktů různých znepřátelených skupin.
- Navržen na Nobelovu cenu míru.

Východiska Rogersovy teorie – I.

Spolu s dalšími humanistickými psychology navrhli k behaviorismu a psychoanalýze princip třetí: *zaměření na osobu, na klienta*. V roce 1962 byla založena **Americká asociace pro humanistickou psychologii**, u jejíhož zrodu stál i C. G. Rogers.

Ústřední pojem „**já**“, **self**. Filozofické zakotvení => fenomenologie a existencialismus (hodná terminologie: svoboda volby, autenticita), z existencialistických myšlenek M. Bubera a S. Kierkegaarda.

- Každý člověk je **jedinečnou a svobodnou bytostí** s tendencí k osobnostnímu růstu a **neustálému seberozvoji**. Vytvořené osobnostní vlastnosti lze měnit sebevýchovou, výchovou i terapií (v zásadě emoční zkušeností).
- **K člověku je zapotřebí přistupovat** (zkoumat jej) **celostně**, holisticky, vždy s ohledem na jeho vývoj v čase a s důrazem na přítomnost.
- Zásadní jsou pro člověka **otázky po hodnotách, odpovědnosti a smyslu života**.

Rogersovská psychologie je založená velmi prakticky. Vychází z jeho mnohaleté klinické zkušenosti s klienty v psychoterapii. Principy využívá **i poradenství** a další pomáhající profese, **včetně pedagogiky**.

Východiska Rogersovy teorie – II.

- Člověk je podle něj spíš „proces“, nikoli hotový výtvar. Ve společensky přijatelných mezích může užívat svobodu. Naplno je svobodný ve své mysli („*Zničit nenáviděný objekt [ať jde o vlastní matku nebo o rokokovou stavbu] tím, že jej zničíme jeho symbol, je osvobozující zážitek.*“)
- Člověk i příroda má tendenci k růstu, k rozvoji a naplňování pozitivních možností. (Blízko má k zenbuddhismu a taoismu: „*Věci se rozvíjejí a stávají samy sebou tehdy, jestliže je necháme být.*“)
- *Organismus* – základ všech prožitků a prožívání (všechny prožitky mají své místo v těle). Tragédie je, že lidé upírají **moudrost svému organismu** (mají obrany či nedůvěru) a místo toho se řídí vědomým rozhodováním. Organismus je moudřejší než intelekt.
- **Organismické hodnocení** => vrozená moudrost organismu, orientace ve světě i v sobě na základě prožívání. **Spontánní intuitivní proces rozlišování v nevědomí** => vnitřní pocit v kontaktu s různými podněty (libost/nelibost, soulad/nesoulad, souhlas/nesouhlas).

Sebeaktualizace



Dobré podmínky => **aktualizace organismu**:

- překonávání překážek i bolestí,
- zvýšení autonomie, sebeurčení i odpovědnosti,
- rozeznávání, co je a není správné; naplňování potřeb s ohledem na druhé.

Z tendence k sebeaktualizaci vychází základní lidská motivace:

- Člověk má potřeby => tenze => snaha je uspokojit (jídlo, bezpečí, uspokojivé mezilidské vztahy, apod.)
- Při uspokojování potřeb prožívá zároveň **vnitřní svobodu uvědomovat si své pocity**.
- Díky uspokojování svých potřeb může stále **lépe naslouchat sám sobě** a prožívat své pocity takové, jaké jsou.
- **V organismu je zakotveno prožívání**, přijímání prožitků, jak se vyskytují v jevovém poli (jichž si můžeme všimnout). V organismu se tedy odehrává i **seberozvíjení** a růst.
- **Propojení organismu a psychiky**: lidské prožívání, myšlení a chování je bezprostředně spojené s biologickou a fyziologickou stránkou jedince a vzájemně obousměrně se ovlivňuje (**tzv. cirkulární kauzalita**) – viz názvy „psychoimunitní systém“, „psychoneurokrinologie“ apod.

Rogers k psychoanalýze a behaviorismu



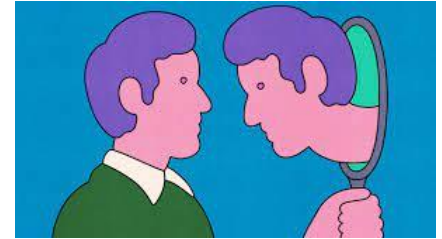
Odmítal freudovské pojetí základu lidské osobnosti.

ROGERS - VYSOCE OPTIMISTICKÝ POHLED NA LIDSKÝ ORGANISMUS. Nesouhlasil, že organismus je skladištěm temných sil a pudů, které mohou zničit jedince nebo jeho okolí, když nebudou socializovány. Také NEVĚDOMÍ vnímá pozitivně => souvisí s organismickým hodnocením podnětů a stavů, na němž je založená sebeaktualizace. Nevědomí obsahuje i naše „nevyřízené záležitosti“ a psychotraumata.

Ani behaviorismus nepokládal za příliš přínosný. Poznávání člověka měřením jeho psychických projevů odmítal.

- Je to rizikové, může být zneužito proti člověku => k jeho ovládnutí, k oloupení o jeho individualitu.
- Prosazoval získávání informací o klientech přímo od nich. *„Vše, co vím o lidské osobnosti, jsem se dozvěděl od svých klientů“.*
- Při poznávání osobnosti jedince Rogers uplatňoval tzv. **vnitřní percepční vztažený rámeček**. Přistupovat k němu z hlediska jeho vnitřního prožívání, nikoli vnějším, objektivním pozorováním. *Chceme-li porozumět něčí osobnosti, nejde na něj nahlížet jako na vnější objekt, ale musíme se na něj dívat jeho očima (kráčet jeho v mokasínech).*

C.R. Rogers - pojem Já (self)



Rozlišuje (1) „**já**“ jako činný, akční, hodnotící subjekt

a (2) „**self**“ jako hodnocený objekt (včetně sebehodnocení).

Self se vyvíjí v průběhu života, jeho počátky - tajemství. Ale v určité chvíli začíná být část vnitřního soukromého světa rozpoznávána jako „já“. **Toto „já“ (self) se vztahuje k prožitkům:**

- může je přijmout jako část svého já;
- může je popřít, protože jsou pro „já“ nevyhovující (striktnější obranné mechanismy) => **vznik inkongruencí** => vnitřní napětí => případně rozvoj psychických symptomů (úzkost, výčitky, deprese) nebo somatizace a k pocitům ohrožení („už nejsem pánem ve svém domě“);
- může je vnímat zkresleně: často jde o hodnoty a postoje převzaté od rodičů, ale vnímané jako součást svého „já“.

Nalezení pravého „já“ je nelehké. Chce to **odvahu přestat se skrývat za sebeklamy a přiblížit se k tomu, co je ve skutečnosti prožíváno.**

„Já“ a duševní patologie



Přesnost, šíře a hloubka přijetí organismických prožitků svého já souvisí s jeho duševním zdravím a s adaptačními schopnostmi.

Duševní patologie - následek popření vnitřních prožitků (vědomé či nevědomé).

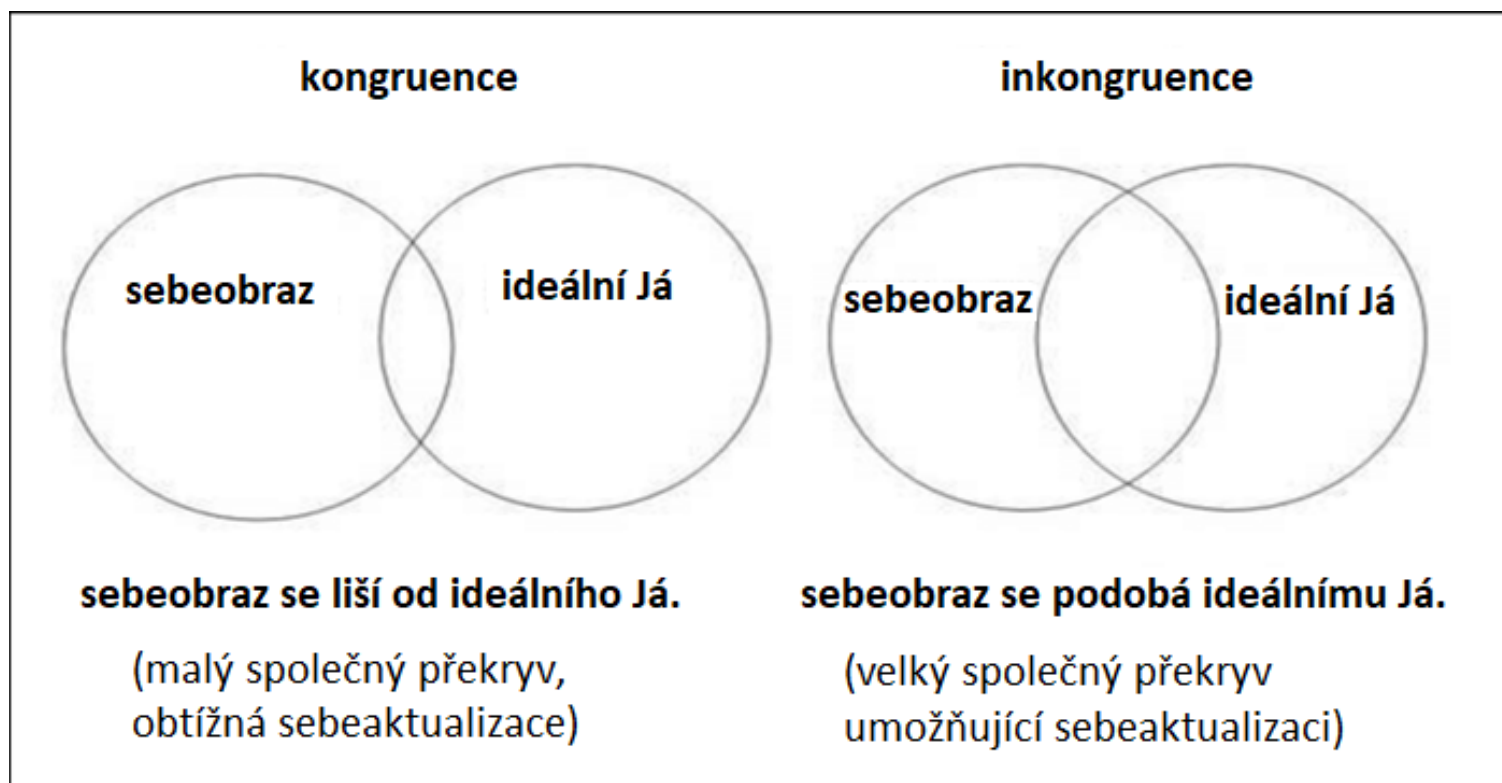
Dalším ukazatelem duševního zdraví je **malý rozpor mezi ideálním a reálným „já“**.

- **Reálné já** = jak se člověk hodnotí a posuzuje.
- **Ideální já** = představa, co je podle jedince pro něj žádoucí a správné, co by si u sebe přál.
 - Jde jednak o *ideály, které jedinec považuje za dosažitelné* a cítí se motivovaný k jejich dosažení.
 - I o *ideály považované za nedosažitelné*, které také určují směr jeho snažení, kudy je možné se vydat.

Kongruence a inkongruence

Kongruence => stěžejní pojem => **soulad a shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou vnímány.**

Rozpor mezi prožitky a jejich vnímáním vede ke zkreslenému vnímání „já“, **k inkongruenci**. Kongruence je také jednou z podmínek dobrého terapeuta.



Vývoj sebepojetí



Sebepojetí - ustálený, ucelený, avšak neustále se měnící vztah k sobě. Též názor člověka na sebe sama => pozitivní, zhodnocující, anebo negativní, znehodnocující (vzniká z postojů rodičů k nám).

Bezpodmínečné, bezvýhradné přijetí dítěte rodiči (akceptace) => dítě nemusí bát prožívat, co cítí. Nemusí prožitky popírat => rozvoj osobnosti, duševní zdraví => pocit bezpečí, vědomí vlastní hodnoty, důvěra ve svět, který je bezpečným místem a domovem.

Pokud dítě nezažije tuto bezpodmínečnost => ne všechno to, co prožívá, je pro druhé „v pořádku“. Některé prožitky organismu musí popírat (přizpůsobit se druhým lidem).

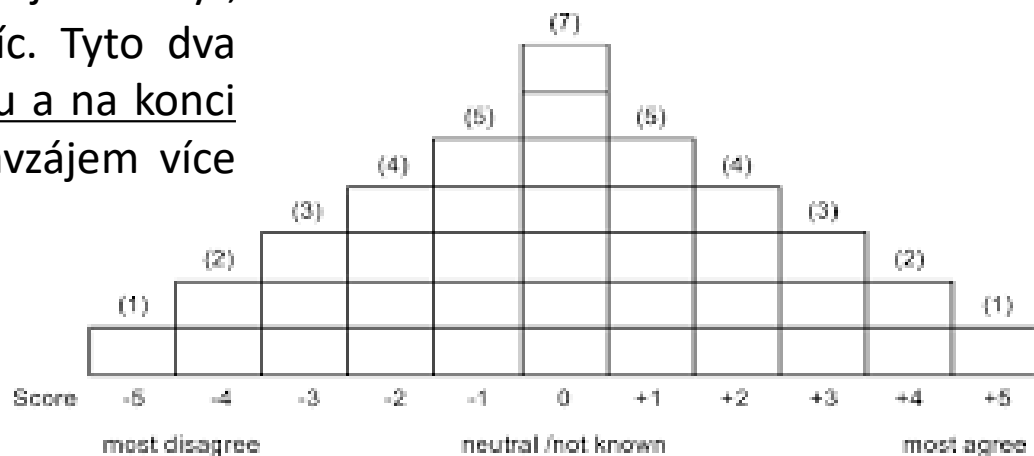
- vznik **primárních inkongruencí** způsobených **rozporem mezi vrozenými potřebami (přijetí) dítěte a hodnocením sebe druhými osobami**. Přejímá pak jejich sebeobraz za svůj (pokud v dětství slýchal: „nemám tě ráda, když zlobíš“, může si vytvořit sebeobraz, že když jedná v rozporu s přáním druhých lidí, je nepřijatelný a zlý, špatný). Také v dospělosti se takový jedinec snaží víc přizpůsobit druhým než být sám se sebou.
- **Sekundární inkongruence** (více vědomé) vznikají později – **rozpor mezi sebepojetím a zkušenostmi zvenčí či vnitřními pocity**. Výsledek direktivní výchovy, v níž je dítěti vnucovaný názor dospělého. I v dospělosti nevědomky přejímá pohled druhých lidí.

Měření efektu psychoterapie – Q-třídění

Reálné a ideální Já se podobá Freudovu popisu rozporu mezi Ego a Superego (které mj. obsahuje také tzv. ideální „já“). U zdravých lidí se většinou tyto obrazy příliš neliší. U osob s duševními problémy však bývají tyto obrazy výrazně odlišné. Rogers v terapii užíval k jejich zjišťování tzv. „**Q-techniku**“:

Lístky s různými výroky a charakteristikami (pozitivními i negativními). Klienti je seřazují od výroku, který se podle nich pro ně nejméně hodí, po ten, který se pro ně hodí nejlépe.

- 1. sada - jací reálně jsou.
- 2. sada - ideální já - tj. kým by chtěli nejméně být, až k tomu, kým by chtěli být nejmíc. Tyto dva obrazy se pak porovnávají na začátku a na konci terapie, kdy se oba obrazy měly navzájem více podobat.



Rogersovská (na klienta zaměřená) psychoterapie

Vedle KBT a psychoanalýzy nejrozšířenějším psychoterapeutickým přístupem. **Hlavním léčebným nástrojem => psychoterapeutický vztah**, v něm dochází k oživení a rozvinutí vnitřního růstového potenciálu, který má léčebnou sílu.

Tento vztahový rámec je však čím dál víc považovaný za nezbytný i pro další pomáhající profese (i pedagogickou).

Rogersovská psychoterapie je *odkrývající, dialogická, vztahová a nedirektivní* (tj. nemanipulativní, terapeut nevnucuje své stanovisko, ani se jím neřídí).

Za terapeutický proces nese odpovědnost klient. Řídí tento proces na základě svého prožívání a probíhají v něm sebeúzdavné procesy. ***Cílem je stávat se sebou samým a vědomě přijmout to, kým jsme ve své nejhlubší bytosti.***

Terapeut do klientova života nezasahuje. *Věnuje se jen tomu, s čím klient přichází.* Jdou spolu určitý úsek klientova života, terapeut je *průvodcem*.

- *Postupně začne klient mnohé chápat myšlením a intuitivními vhledy.*
- *Získává náhled na sebe a na své vztahy k druhým.*
- *Zlepšuje vztah k sobě samému.*

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



Rogersovská (na klienta zaměřená) psychoterapie a její vývoj

Dnes je **v rogersovské psychoterapii mnoho proudů**, od filozofujících (blízkých daseinanalýze) přes proudy blízké gestalt-terapii až k odnožím blízkým logoterapii.

Rogers od 40. let **psychoterapeutický proces zkoumal**, hledal jeho dílčí léčebné prvky.

- 1. etapa – **tzv. „hm“ terapie** (základem je přijímající prostředí a plné, sympatizující soustředění na klienta).
- Později - **technika „zrcadlení“ (reflexe)** => terapeut klientovi průběžně sděluje, jak rozumí klientovu vnitřnímu světu na základě klientova sdělování. Tím se prohlubuje pacientovo sebepoznání, sebepřijetí, tj. odstraňování vnitřních rozporů a snižování inkongruencí.
- V další fázi - **důraz na zážitkové aspekty klienta, na autenticitu terapeuta a jejich vzájemný vztah** (více začíná jít o dialogickou terapii, o vzájemnost).
- V dalších obdobích se Rogers věnoval **práci se skupinami** (skupinová psychoterapie a tzv. encounterové sebepoznávací skupiny), důraz na skupinovou kohezi, sebeodkrývání, autenticitu a vzájemnou podporu.

Prvky rogersovského přístupu se začaly dostávat i do dalších terapeutických směrů a škol, včetně poradenství a pedagogiky.

Na klienta zaměřená psychoterapie a její přínos

Psychoterapeutický vztah v Rogersově pojetí => otevřenost, přijetí, nezištnost a respekt. Je bezprostřední, neúčelový, oboustranné otevírání. *Dočasně k oslabování identity* a k přesahu jedné subjektivity do druhé => podle Rogerse - transcendentální fenomén.

Protože terapeut málo interpretuje obsahy klienta (oproti psychoanalýze), nevyvolává jeho odpor. Proto probíhá rogersovská terapie poměrně rychle.

V přijímajícím prostředí klient => **sebeexplorace** a **explikace** (z vnitřního vztahového rámce, tvořeného pocity, přáními, nadějemi, tužbami a vnitřním hodnocením).

Sebeexplorace => *klient se zabývá obsahem svého nitra*, sděluje prožitky, myšlenky, mluví o svých zkušenostech a přáních. Předpokladem je naprostá důvěra.

Explikace => *objasňování těchto obsahů a uvědomování jejich souvislostí* díky myšlení a vhledu (úlevný „aha“ zážitek). Klient si uvědomuje i skryté významy vynořených obsahů (často jde o inkongruence).

- Objasňování je bolestné i úlevné, *život už není něco osudově daného, co nelze ovlivnit* => aktivnější postoj i větší odpovědnost za něj. Určité osvobození a růst autonomie => zlepšení prožívání. Vyšší sebeúcta, sebezpřijetí i přijetí druhých. Pocit smyslu života, osobnostní zrání, klient víc rozumí sobě i druhým. *„Uvědoměním dosud neznámého nastává vnitřní posun a uskutečňuje se změna“*. Díky **pozitivní emoční zkušenosti** (F. Alexander) ve vztahu k terapeutovi se rozvíjí i důvěra v terapeuta a ve druhé lidi.

Podmínky na straně psychoterapeuta – (1) AKCEPTACE

Bezvýhradné přijetí klienta, „se vším všudy“ jako hodnotné bytosti, která si zasluhuje jeho úctu.

- Přijetí mu dává najevo soustředěným nasloucháním, gesty, uvolněností (cítí se v jeho společnosti docela dobře). Snaží se mu rozumět.
- Nechce ho měnit, nic neočekává, jen je s ním a cele. Spoléhá na jeho růstový potenciál (sebeaktivační tendence) a schopnost sebeuzdravení.
 - *Klientovi dává svobodu být sám sebou, i kdyby to znamenalo určité kroky zpět v jeho vývoji.*
- Přijímá u něj i to, čemu zatím nerozumí, jako něco, co ke klientovi patří a co asi potřebuje.
- Tím se uspokojuje klientova biologicky zakotvená potřeba přijetí. Může dojít k **protipodmiňování**, kdy se pacientova úzkost a nepohoda při sdělování nepříjemných obsahů mění v uvolnění a klid, který se na něj přenáší z terapeuta.

Podmínky na straně psychoterapeuta – (2) *EMPATIE*

= umění **vžít se do druhého a soucítit s ním, být s ním s takovým, jaký je. Zachytit a pochopit jeho vnitřní svět s jeho subjektivními významy a pocity** a toto porozumění v rozhovoru bezprostředně a ohleduplně sdělovat. „*Empatie znamená prozatím odložit vlastní názory a hodnoty s cílem vstoupit do světa druhého člověka bez předsudků*

... Dát stranou i sebe dokáže osoba, která si je sebou natolik jistá, že se neztratí v cizím světě druhého a kdykoli si to bude přát, bezpečně se vrátí do svého vlastního světa ... Když jsem si nebyl jist, co mám dál podniknout (při terapii), naslouchal jsem.

Empatie je proces (ne stav) s postupně se měnícími obsahy (intuice a pozitivní zájem). Empatií terapeut **zachytí i nevědomá psychotraumata klienta**. (Uvolňuje se v jeho přítomnosti, aby těmto obsahům porozuměl.) Neodkrývá však obsahy, které jsou pro klienta nevědomé a není na ně ještě připravený => ohrožení a odpor.

Empatický terapeut vyvolává v klientovi **pocit blízkosti a důvěry => pocit bezpečí a jistoty**. Klient cítí, že je jeho vnitřní svět i on sám přijímaný, zažívá **pozitivní emoční zkušenost**. To posiluje jeho **sebeexploraci a explikaci**, porozumění sobě a pak i sebezřetím.

Rogersovské zásady – (2) *EMPATIE* – II.



PROJEVY EMPATIE:

- **zrcadlení** (opakování vciťujícím způsobem důležitých obsahů, které řekl klient, často stejnými slovy. S těmito tématy se pak dál pracuje).
- **parafrázování** probíhá totéž, avšak terapeutovými vlastními slovy.
- **reflexe** - povzbuzování klienta (žáka či žáky ve třídě) v dalším promýšlení sdělovaných obsahů, hledání a porozumění souvislostem, jde o vnitřní klientův svět, ne o vnější skutečnosti.

Empatie je nejsnadněji naučitelná, rozvinutelná a kultivovatelná. Též schopnost odlišit vlastní vnitřní obsahy od obsahů druhého. Vysoce empatičtí lidé bývají vnitřně stabilní, dobře znalí sebe samých se vstřícným, pozitivním postojem k druhým. Jsou vnitřně uvolnění a prožívají pohodu.

Podmínky na straně psychoterapeuta – (3) *AUTENTICITA*

Terapeut, ale i pedagog by si měl (a) uvědomovat, co vlastně prožívá (KONGRUENCE), ale také (b) jeho chování by mělo být v souladu s jeho vnitřním prožíváním.

Terapeut je v každém okamžiku svého jednání sám sebou, nezáhadným člověkem. Jeho projev a komunikace jsou jasné a odpovídají jeho prožívání a smýšlení. Je bez přetvářky a krunýře, je vůči ostatním otevřený a nechává se poznat.

Autentický člověk bývá upřímný především vůči sobě.

- Podmínkou pro to, aby autenticita terapeuta (či pedagoga) pomáhala terapii (či výchově), je, že musí být i akceptující a empatický, tedy respektující a ohleduplný.
- Jinak by byla autenticita zraňující. Autenticita neznamena nezdrženlivě projevovat své city, myšlenky a názory, ale to, že terapeut (či pedagog) neprojevuje něco, co je v rozporu s ním samým, s jeho momentálními názory, myšlenkami a pocity.

Autentický čl. bývá zpravidla neúzkostný, s rozvinutou introspekci a sebeexplorací. Málo autentičtí lidé se často stydí. Považují své pocity a myšlenky za nepatřičné, podceňují se, obávají se odmítnutí, výsměchu nebo kritiky a ponížení. V případě žáků to může být i v důsledku málo přijímajícího prostředí třídy.

Rogersovské zásady ve školství - AKCEPTACE

Bezvýhradná akceptace je důležitou podmínkou i ve vztahu pedagoga a žáka.

(1) Druhé jsme schopni akceptovat do té míry, do jaké jsme schopni akceptovat sebe.

(2) Nutnou podmínkou je vysoká úroveň sebepoznání.

Je-li pedagog vyrovnaný sám se sebou a je schopen přijmout se tak, jak je, mít k sobě dobrý vztah i se všemi svými zápory a, pak je schopen stejně tak přijmout podobné nedostatky i u druhého.

Dokáže ho také mít rád, případně si uvědomit, že ho rád nemá. To je v práci terapeuta také důležité, protože při další spolupráci by mu uškodil. Pak je lepší se raději včas rozloučit.

- **Ve školním prostředí** však takové řešení není možné, učitelům jsou přiděleni konkrétní žáci a žákům jsou přiděleni konkrétní učitelé.
- Žáci se většinou dobře vyrovnají s tím, že si s některými učiteli „nesednou“. **Problémem je, neseďnou-li si s většinou pedagogů, nebo pokud nezažijí pocit přijetí od žádného.** Ocitají se pak v nepřátelském území a školní prostředí je ohrožuje v jejich osobnostním vývoji. Obvykle se jejich dlouhodobý stres promítá i do jejich školní podvýkonnosti.

Rogersovské zásady ve školství - *EMPATIE*

Snadnější empatie k lidem podobným osobnostně i svými zkušenostmi a osudem. Na straně druhého ji podporuje upřímná sdílnost a přirozená autenticita:

To je však problém např. *u dětí s prvky deprivace* - některé stále ruší (touha po pozornosti), jiné se chovají odtažitě či agresivně.

Problém někdy i *u pubescentů* (pózy, poker face a drzosti). Mohou takto testovat hranice (na místě je pak určit meze). Často ale skrývaná nejistota plynoucí z osobnostních a biologických změn => emoční zmatek => **obrana** k udržení nestabilní identity.

Proto také *pokud pubescenty něčím zaujmeme* nebo je příjemně překvapíme, jejich rezervovaný postoj se často rychle změní (vyskočit na katedru).



Rogersovské zásady ve školství - *AUTENTICITA*

Pokud pedagog není „v pohodě“, není zapotřebí, aby se usmíval. Žáci strojenost vycítí. K autenticitě patří např. to, že terapeut (či **pedagog**) **v dané situaci popíše, co cítí, má-li pocit, že to může pomoci** překonat určité bariéry. Necítí-li se příliš dobře, je někdy na místě to ve třídě předem říct.

Autenticita učitele => když se ve třídě objevuje mezi spolužáky agresivní chování, posměšky nebo nadávky. **Učitel může třídě pomoci tím, že sdělí, co cítí, když se tyto jevy ve třídě objevují („...vadí mně, že...“).**

Pedagogicky cenné je, **pojmenuje-li své pozitivní pocity, když se ve třídě mezi žáky projeví pozitivní prvky, jako je solidarita, prosocialita nebo pocit sounáležitosti (... „potěšilo mě, že...“; „...líbilo se mi, že...“, „mám radost, protože...“).** Zároveň zvyšuje otevřenost a spontaneitu i u svých žáků => osobnostní rozvoj a důvěra v to, že otevřenost a upřímnost mají smysl. ***Také autenticita tedy vede ke korektivní emoční zkušenosti.***

Jedna studentka nižšího gymnázia o své učitelce: „Ona se na nás usmívá, ale já jí ten úsměv prostě nevěřím.“ – Může podle vás adekvátně vychovávat pedagog, který je pro žáky nedůvěryhodný? Jaké by bylo pro vás mít takového pedagoga na prvním stupni základní školy, na druhém stupni, nebo na střední škole?

Kritika Rogersova přístupu ve školství

Rogersovy myšlenky o výchově a školství byly i předmětem kritiky.

- Připomínají Jeana Jacquese Rousseaua („ušlechtilý divoch“).
- Rogers zastává neautoritativní, pedocentrický, extrémně optimistický výchovný přístup, vychovatelé mají být vůči dítěti vstřícní, empatictí a vytvářet s ním nekonfliktní vztah. Tím pokládají základ pozitivnímu sebepojetí a vysoké kongruenci.
- *Jaké má podle Vás Rogersův přístup limity v terénu školy? Kdy by měl být doplněný i dalšími pedagogickými postupy či opatřeními.*
- **KAZUISTIKA ELLEN WESTOVÉ**

FOCUSING JAKO CESTA K SEBEPOROZUMĚNÍ A SEBEPŘIJETÍ



Z rogersovské teorie => psycholog Eugen Gendlin (1978) => techniku k prožívání tělesných pocitů => **Focusing**.

Jde o to vstoupit do těla, jako když jedete výtahem z hlavy dolů, a všimnout si toho, co v těle po cestě potkáme... Jaký pocit mám okolo žaludku? Nebo uvíznu už v krku? Co se tam děje? Když tam nic nenacházíme, lze si položit otázku, zda je v mém životě právě teď něco, co mi brání, abych se cítil/a opravdu dobře?

Zpravidla zde narazíme na **nějaký pocit nebo napětí, sevření, možná prázdnotu** apod.

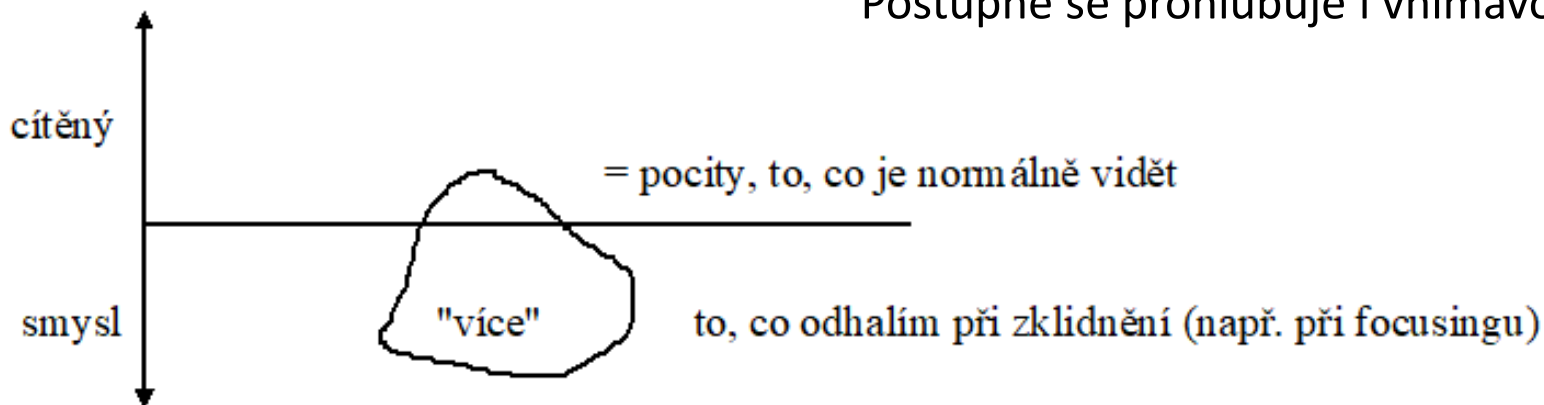
- Poté jde o to, abychom **uměli být s tím pocitem či tělesným vjemem a uměli ho vnímat vstřícně**. Nic očekávat, nesnažit se nic měnit. Být k tomu otevřený a laskavý jako k dítěti, jen tak s tím pocitem být. Vypnout snahu něco někam tlačit. Jen si všimati, co se děje.
- *Nejde se do toho nutit. S nějakými pocity nejde hned být. Je však možné všimnout si např. toho, jaký pocit přijde, když vím, že s tím nemůžu být.*

FOCUSING JAKO CESTA K SEBEPOROZUMĚNÍ A SEBEPŘIJETÍ

- Když daný vjem či pocit můžeme otevřeně přijmout, můžeme jej prožívat a porozumět mu: zjišťujeme, že se stále nějak mění, mění se barva, tvar, místo v těle, můžeme vnímat např. měnící se chvění či brnění v daném místě těla.
- Přijetí pocitu a takto otevřené vnímání => PEČUJÍCÍ CÍTĚNÁ PŘÍTOMNOST (caring-feeling-presence). Když jsme takto naladěni, ten pocit rozehrává svůj příběh a nějak se dovyvine. Dochází k fyziologické změně, která je důsledkem dosažení nového, integrovanějšího stavu porozumění (časem přicházejí **vhledy**). Jako by člověk postupně rozmotával zamotané a velmi utažené klubko nití.

Člověk je jako kra:

- Vyžaduje to opakované pobývání s tělem, aby se věci uzavřené mohly otevřít. Postupně se prohlubuje i vnímavost.



Focusing - doplnění

- **Pocity v těle jsou jako naše kronika.** Cokoli silné, co jsme zažili a nemohli prožít plně, mohlo zůstat v našem těle. Tělo si žije svým vlastním životem a tyto neukončené prožitky dekoduje jinak než mysl. Naše pocity i postoje neexistují jen v mysli, ale také na organické úrovni.
- **Není dobrý ani špatný pocit** (my je prožíváme jako příjemné či nepříjemné, ale každý z nich má co říct).
- **Pocity jsou však velice konzervativní** a dlouho trvá, než se to, co si člověk uvědomí rozumově, také postupně odprožije. Někdy se nějaký pocit vrací rok nebo déle, než začne být příjemně přijatelný a než odezní. Ale nějak se mění, při každém otevřeném prožívání má trochu jinou podobu, stále se proměňuje jako mraky na obloze.
- Zakoušíme, že **život je PROCES**. Nic stabilního není, protože za vteřinu je to už historie.
- **Focusing** není terapeutická technika, spíše **technika podpůrná**. Má blízko k zen-buddhismu (podobně jako Rogersova teorie). Lidé, kteří tyto techniky praktikují, často pracují s lidmi.

Mindfulness – rozšiřující přístup všímavosti v přítomnosti

- **Přítomná všímavost** vůči svým emocím i vůči dalším mentálním obsahům (pozorování myšlenek) a **fyzickým aktivitám** (*všímavost vůči dechu, v chůzi, při jednoduchých úkonech – „čištění zubů“, mytí nádobí, chůze, jídlo, zvuky apod.*).
- **Zenový mnich Thich Nhat Hahn** ve Francii školící centrum i s pedagogickým zaměřením Plum Village. V USA jeho žák **Jon Kabat-Zinn** (práce s chronickou bolestí).
- Ve školách s žáky **programy sociálně-emočního učení** – mj. i zaměřování na všímavost, kultivace pobývání v přítomnosti.
- V ČR se všímavosti na některých školách věnují školní psychologové a učitelé – začínají takto vyučování (zklidnění, lepší koncentrace, méně konfliktů a vyrušování ve výuce).
- Programy všímavosti ve věznicích – prokazatelné snížení recidiv.
- **BODY SKEN** (Bc. Práce našeho studenta V. Koláčka se studenty gymnázií) - ztišení, cca polovina spíš příjemný pocit a cca polovina spíš nepříjemný pocit.

Jaké techniky práce s myslí či relaxace apod. používáte?

- Co se vám pro regeneraci mysli (těla) osvědčuje?
- (Co paradoxně nepomáhá?)

