UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

Recenze – Způsob bytí

**Bc. Lucie Rejmanová**

# Studijní program: Psychologie

# Ročník: 2.

2023

Kniha Způsob bytí je jedním z nejslavnějších děl Carla Rogerse, ale také jedním z pilířů humanistické psychologie a terapie. Rogers byl průkopníkem v oblasti terapie orientované na člověka, jež klade důraz na vztah mezi klientem a terapeutem, empatii a bezpodmínečným pozitivním přijetím. Tyto principy jsou v této publikaci zřetelně zdůrazněny a podrobně popsány.

Jedním z hlavních konceptů této knihy je idea seberealizace. Rogers tvrdí, že každý člověk má v sobě potenciál k osobnostnímu růstu a rozvoji, a terapeutický proces by měl být klíčem k tomu, aby jedinec mohl dosáhnout svého plného potenciálu. Věřil, že k dosažení tohoto cíle je klíčová autenticita, což znamená být sám sebou, bez potřeby nasazovat masku. Rogers věřil, že terapeut může pomoci klientovi tím, že vytvoří podmínky, ve kterých se klient cítí akceptován, pochopen a v bezpečí, což umožňuje odkrýt vlastní emoce a myšlenky.

Dalším důležitým konceptem v knize je idea pozitivního přijetí. Rogers zdůrazňuje, že klienti potřebují bezpodmínečné pozitivní přijetí od terapeuta, což znamená, že jsou přijímáni bez ohledu na své chování či myšlenky. Toto bezpodmínečné pozitivní přijetí je klíčovou součástí terapeutického vztahu a umožňuje klientovi prozkoumávat a přijímat vlastní já bez strachu z odsuzování.

Způsob bytí není jen knihou pro odborníky v oblasti psychologie, ale i pro kohokoliv z laické veřejnosti majícího zájem o osobní růst a sebeuvědomění. Carl Rogers skrze tuto knihu předkládá inspirující myšlenky o tom, jak se stát autentickým člověkem a dosáhnout vlastního potenciálu. Jeho teorie a přístup k terapii jsou stále relevantní a aktuální, a tato kniha slouží jako hodnotný průvodce pro ty, kdo chtějí hlouběji pochopit lidskou povahu a psychoterapeutické procesy. Svou teorii a přístup autor ilustruje na příkladech ze svého života, díky kterým lze dobře pochopit, jak přesně dané koncepty myslí a jak je můžeme chápat.

Celkově lze říci, že tato kniha je velmi důležitou knihou, která odkrývá hluboké mašlenky Carla R. Rogerse. Kniha je velmi přehledně strukturována, avšak je napsána náročnějším jazykem a k porozumění je zapotřebí velká soustředěnost a orientace v oboru. Její vliv v oblasti psychologie a terapie nelze odepřít, tuto knihu vřele doporučuji každému, kdo by rád lépe porozuměl konceptům C. R. Rogerse.

# Zdroj

Rogers, C. R. (2014). *Způsob bytí : klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Portál.