Rogers, C. R., & Fafejta, O. (2020). *Teorie a terapie osobnosti: a další práce z let 1942-1987*. Portál.
Simona Dirgasová

Začátek formuláře

Knihu *Teorie a terapie osobnosti* nevydal ako takú sám Rogers, ale ide o výber z jeho textov. Účelne boli vybraté také texty, ktoré poskytujú teoretickejšiu oporu k jeho myšlienkam a celej teórii zameranej na človeka. Časť sa síce venuje teórii terapie, ale týmito textami sa nevyhnutne vinie aj linka teórie osobnosti, pretože bez osobnosti, terapeuta či klienta, by sme žiadnu terapiu nemali.

Celý text je rámcovo rozdelený do piatich oblastí, ktoré v krátkosti predstavím.
Prvá časť nesie názov Terapeutický vzťah a rozoberá direktívne a nedirektívne prístupy, fenomén prenosu a dôležité prvky vzťahu ilustrované na krátkych úryvkoch z psychoterapeutických rozhovorov.
V druhej časti, Člověk v procesu, sa venuje tomu, čo sa s človekom deje v procese terapie a s akými východiskami do nej človek vstupuje a sú najčastejšími linkami terapie. V neposlednej rade sa tu venuje aj hodnotovej orientácii človeka a rozporuje predstavu, že naše vrodené tendencie sú v nejakom slova zmysle ničivé.
Tretia časť s názvom Teorie je konečne onou sľúbenou prehľadnou časťou a myslím si, že prihliadnuc k prehľadnosti, ktorú tejto knihe pripisujem, tak aj jej ťažiskom.
Ďalšou kapitolou je časť Pomáhající profese, v ktorej sa venuje práci v skupine a terapeutickým možnostiam skupiny.
Nakoniec krátka časť Filozofie člověka, kde sa zamýšľa nad povahou človeka, obecným ľudským nastavením a to aj v porovnaní s inými prístupmi.

Na úvod poviem, že praktická kniha nie je v tom zmysle, že by napr. ako Gestalt terapie (Perls, 2020) obsahovala časť s experimentami. To je logické, pretože nič podobné ani nie je obsahom PCA prístupu. V rámci svojho kontextu si ale myslím, že praktická je. Oproti iným publikáciám, ktoré Rogers napísal, je tento výber skorej než rozprava zameraný prakticky, na definície konštruktov a výrazov, s ktorými sa môžete v PCA stretnúť a ktoré v jeden moment prehľadne menovite vypisuje pod seba.

Pre pochopenie cieľovej skupiny knihy najlepšie poslúži krátke predstavenie toho, ako kniha vznikla. Je to, ako uvádzam vyššie, výbor z diela Rogersa. Ten nevznikol náhodne, ale vzišiel z potreby zjednotiť texty, ktoré sú teoretickejšie a napriek tomu, že Rogers začal a vychádzal z praxe poskytnúť ucelenejšiu štruktúru jeho teórie, ktorú rokmi rozvíjal. Práve tak som sa ku knihe aj dostala, chcela som písať o PCA, ale iné monografie mi neprišli dostatočne štruktúrované, ako som si pre svoju recenziu predstavovala.

Osobne ma časť o teórii osobnosti prekvapila, pretože som prvýkrát čítala ucelený schematizovaný popis vývoja, ako na neho Rogers nazeral. Najviac zo všetkého ma, pre ilustráciu, prekvapil fakt, že potrebu pozitívneho prijatia nepovažuje nutne za vrodenú. Presnejšie uvádza, že je univerzálna, trvalá a týka sa celej bytosti, ale neformuluje záver či je vrodená, alebo získaná. Standal ju napríklad považoval za získanú. Rogers v tomto smere nepotrebuje vyvodiť záver, pretože to nepovažuje za podstatné, keďže ju nakoniec máme všetci.

Chcem, aby Vám táto recenzia priniesla aj niečo nové, možno na úkor plnenia kvality žánru recenzie. Verím ale, že sme všetci už počuli základné postuláty PCA prístupu a máme o ňom predstavu. Rada by som preto ešte v rámci tohoto textu zdôraznila niekoľko pojmov, ktorým sa kniha venuje a bolo pre mňa dôležité vidieť ako s nimi Rogers pracuje, ako im rozumie a ako nad nimi premýšľa a v konečnom dôsledku ako sa miestami vzťahuje k ďalším psychoterapeutickým prístupom.

Ako premýšľa o objektivite vs relativite nášho ponímania sveta? Hovorí, *„že ačkoli může existovat něco jako objektivní pravda, nikdy ji nemohu poznat; vše, co vím, je, že u nějakých výroků se mi subjektivně jeví, že mají předpoklady objektivní pravdy. A tak nic takového jako vědecké poznání neexistuje; nýbrž jen jedinečné vnímání toho, co se každé osobě jako takové poznání jeví.*“

V rámci podkapitoly Obecná struktura našeho myšlení Rogers definuje konštrukty, ktoré sa jeho prístupe postupne vynorili a ustálili. Sú medzi nimi napríklad známa aktualizačná tendencia alebo tendencia k sebaaktualizácii, ale aj menej známe, ako napríklad niečo, čo označuje ako Zážitok. Tento zážitok zahrnuje všetko, čo sa v daný moment deje v rámci organizmu a je potencionálne prístupné vedomiu. Obsahuje aj veci, na ktoré nezameriavame pozornosť, ale sú potencionálne prístupné, napríklad hlad počas toho, keď sme pohltení a sústredení inou aktivitou, ale v pozadí hlad beží a je potencionálne prístupný. Obsahuje tiež vplyv pamäti a minulých zážitkov, pretože ovplyvňujú to, ako v daný moment jav vnímame. Ako synonyma uvádza napríklad „*zážitkové pole*“. Tento termín uvádzam, pretože mi veľmi pripomína „*tady a teraz*“ gestaltu a chcem ukázať, že sa aj tu pracuje s obdobným konceptom.

Potlačenie. Oproti, ako hovorí Rogers, konvenčnému poňatiu potlačenia zakázaných a spoločensky tabuizovaných impulzov stavia iný princíp potlačenia. Ten nie je založený na spoločenskej norme, ale na kongruencii. Popisuje, že často najhlbšie potlačené boli pocity lásky, nežnosti alebo sebadôvery. Z toho usudzuje, že nedovoľujeme vstup do vedomia tomu, čo nie je v zhode s naším poňatím seba samej. Dôležité dodať, že toto vnímanie seba popisuje ako „*gestalt, ktorý je dostupný vedomiu*“ a samo o sebe nemusí byť kongruentné. Je to predstava, ktorú o sebe máme a nemusí sa zhodovať s tým, akými skutočne sme. Čo je jedna z významných oblastí práce v psychoterapii.

Úzkosť. Vznik úzkosti pripisuje momentu, kedy u seba jedinec nejasne vníma inkongruenciu a určitý zážitok by mohol tak zjavne vystať, že už by inkongruenciu nešlo popierať.

Úzkosťou svoje príklady skončím. Poviem ale, že za pozornosť ešte určite stojí ako nazerá na prenos, ako pristupuje k Freudovi a jeho prístupu ku svojej vlastnej práci, konceptu prijatia a/alebo rešpektu, alebo napríklad hodnoty kongruentných ľudí, ktorým hovorí aj rýdzi.

Záverom dodám, že *Teorie terapie a osobnosti* na mňa pôsobí ako možný dobrý úvod k Rogersovi. Ak by ste doteraz jeho knihy obchádzali a hľadali niečo viac štruktúrované a prehľadné, toto by mohla byť správna cesta. Ak ste už iné knihy od Rogersa čítali, v tom prípade je to cesta tiež. Ako píšem vyššie, v mnohých konceptoch ma kniha prekvapila, možno na ne síce narazíte aj v iných jeho knihách, ale nemusíte si ich všimnúť. Forma, akou je kniha písaná, Vám to ale dovolí. Sú to definície, ktoré sa spájajú do systému a systémy do teórie, ktorá je doplnená zamýšľaním nad širšími kontextami tejto práce, napríklad vedeckou činnosťou ako takou.