**RECENZE KNIHY ZPŮSOB BYTÍ**

**CARL R. ROGERS**

**Předmět: Seminář k teoriím osobnosti**

**2. ročník NMgr. studia Psychologie, PedF UK, 2024/ 2025**

**Anežka Pondělíková**

Kniha Způsob bytí od Carla R. Rogerse je zásadním dílem humanistické psychologie, a také velmi inspirativním pohledem na lidskou přirozenost, mezilidské vztahy a potenciál osobního růstu. Rogers, průkopník přístupu zaměřeného na člověka (PCA), nás skrze své poznatky, příběhy a filozofické úvahy vede k zamyšlení nad tím, jak autenticky žít a jak budovat hlubší spojení s druhými lidmi. Kniha má specifickou strukturu, která je spíše sbírkou článků než souvislým výkladem. To může být pro některé čtenáře slabinou, protože některé myšlenky se opakují a nejde v nich vždy do hloubky.

Kniha je rozdělena do čtyř částí. První část je věnována autorovým osobním zkušenostem a životní filozofii. Rogers zde upřímně sdílí svůj vývoj – od osamělého dětství, přes formativní zážitky z univerzity, až po kariérní milníky, jako byla jeho klíčová zkušenost s terapeutickým nasloucháním.

Druhá část se soustředí na základy přístupu zaměřeného na člověka. Rogers klade důraz na tři hlavní pilíře: kongruenci, bezpodmínečné přijetí a empatické porozumění. Každý z nich je v knize dále představen a přirozeně se prolínají celou knihou.

Třetí část se věnuje vzdělávání a tomu, jak mohou být principy zaměřené na člověka uplatněny v pedagogickém prostředí. Rogers věří, že školy by měly podporovat svobodu a tvořivost studentů místo rigidního přizpůsobování.

Ve čtvrté části Rogers zdůrazňuje význam přijetí rozdílných realit a kulturních pohledů, což považuje za klíč k harmonickému soužití lidstva.

Jednou z nejvýraznějších myšlenek knihy je důraz na hloubku naslouchání a jeho terapeutické účinky. Rogers považuje empatii za nedoceněnou složku, která nejen zlepšuje mezilidské vztahy, ale pomáhá lidem k vnitřnímu růstu a naplnění. Jeho kazuistika Ellen Westové ukazuje, jak devastující může být odcizení od vlastních prožitků, a jak léčivý je vztah, kde může být člověk plně přijímán.

Dalším klíčovým bodem je víra v přirozenou tendenci člověka k růstu a sebenaplnění. Rogers vidí lidský život jako kontinuální proces vývoje, ve kterém je možné překonávat překážky, pokud máme k dispozici podpůrné prostředí.

Rogersův styl je kombinací vědecké preciznosti a osobní otevřenosti. I když bych preferoval souvislejší výklad, knihu rozhodně doporučuji. Jen je třeba počítat s tím, že forma sbírky článků má své limity. Jeho text je srozumitelný i pro čtenáře, kteří nejsou odborníky v psychologii. Četné příběhy z praxe a autorovy reflexe přidávají lidský rozměr a činí knihu čtivou a poutavou. Výhodou je, že Rogers každému článku přidal úvodní slovo, kde vysvětluje jeho okolnosti a zasazuje jej do širšího kontextu. Díky tomu může knihu číst i ten, kdo Rogerse nezná – základní myšlenky jsou jasné a srozumitelné. Pro někoho, kdo teprve zvažuje, zda je Rogersova cesta pro něj, může tato kniha sloužit jako vhodné seznámení.

Způsob bytí je nadčasové dílo. Rogersova filozofie je povznášející, protože ukazuje, že každý člověk má v sobě potenciál k růstu, pokud najde prostředí, které mu umožní být sám sebou. Dílo nejen inspiruje, ale vybízí k naslouchání sobě i druhým, k bytí autentický a přispívat ke světu, kde může každý naplnit svůj potenciál.