

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

Recenze na knihu Způsob bytí od Carla R. Rogerse

Rebeka Larvová

2. ročník Nmgr. Psychologie

2024/2025

Způsob bytí

Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele

Carl R. Rogers

Carl Rogers je autorem přístupu zaměřeného na člověka a je představitelem humanistické psychologie (Plháková, 2006). Působil na několika amerických univerzitách a napsal řadu knih. V roce 1987 byl nominován na nobelovu cenu míru (Rogers, 2014). Jeho myšlenky a jeho práce přispěly k novým podnětům v oblasti psychologie, vzdělávání, poradenství a mezilidských vztahů (Carl Rogers & Natalie Rogers Biographies, [online]).

„Paradigmatem západní společnosti je přesvědčení o nebezpečnosti lidské podstaty.....Avšak naše zkušenost, a zkušenost stále se zvyšujícího počtu humanistických psychologů, ukazuje, že pro člověka a společnost je mnohem efektivnější a konstruktivnější zcela jiné paradigma. Totiž to, že ve vhodné psychologické atmosféře je lidstvo důvěryhodné, tvořivé, samo sebe motivující, schopné a činorodé - disponuje možnostmi, o kterých se nám dříve nesnilo.“

(Rogers, 2014, s. 199-200)

Tato citace nepochybně shrnuje celou duši Rogersovy knihy *Způsob bytí*. Kniha nabízí pohled na člověka jakožto tvora, který je uvnitř dobrý a který, při navození správné atmosféry, usiluje o zlepšování sám sebe a celého společenstva. Kniha nám nenásilně, i když leckdy vášnivě, představuje, jak empatie, hluboké naslouchání a bezpodmínečné přijetí jedince může změnit k lepšímu to, jak člověk vnímá sám sebe a své okolí.

Z autora knihy je skrze její stránky cítit zaujetí pro téma humanistické psychologie. To, jakým způsobem sestavuje věty, jaká volí slova a jaká zamyšlení ho k tématům napadají, jen dokazuje, že on sám je srdcem své teorie.

Kniha je psaná velmi zajímavým, čtivým a hloubavým stylem, jako kdyby s vámi autor hypoteticky diskutoval a nechával vás, abyste i vy našli svůj vlastní názor. Hodí se tedy číst ji spíše pomalu, abyste mohli vést vnitřní dialog sami se sebou a vše, co se v knize dozvíte, pořádně promysleli. Není to jen kniha teorie, je to kniha, která ukazuje, jakými různými způsoby se můžeme dívat na život. I přes to je ale kniha velmi srozumitelná a jejím myšlenkám byste měli bez problémů porozumět.

V knize je představeno několik klíčových témat, z nichž každé může být pro studenty psychologie zajímavé a něčím obohacující. Rogers se na začátku věnuje svému osobnímu a pracovnímu životu a dozvídáme se tedy, jak se vůbec k humanistickému nahlížení na klienty dostal. V jedné z těchto částí mluví také o procesu stárnutí a popisuje svou vlastní zkušenost a své myšlenky. Následuje část, která popisuje základní aspekty terapie zaměřené na člověka. Ty jsou jednotlivě rozebrány a můžeme vidět i praktické ukázky využití tohoto přístupu a jednotlivých aspektů. V textu jsou například přepsány i úryvky rozhovorů s klienty, abychom si přístup mohli více prakticky představit.

Druhá polovina knížky se soustředí hlavně na budoucnost použití přístupu zaměřeného na člověka a na to, jak by mohly jeho aspekty ovlivnit různé oblasti našeho života. Jednotlivé části představují z hlediska minulosti to, co se může změnit a co se již případně mění. Jsou prezentovány zajímavé výzkumy na různá témata a konkrétní zamyšlení.

Rogers se zde věnuje více tématům, ale jako nejzajímavější pro studenty psychologie se mi zdají hlavně ty, které zde v krátkosti nastíním. Jedná se například o jeho zkušenosti s vedením velkých skupin, zamyšlení nad tím, jak je koncipován vzdělávací systém a jak by se měl učitel vztahovat k žákovi, jeho naděje, že lidé nové generace změní paradigma kognitivního světa na svět více empatický a na závěr také úvahy nad mystikou a fenomény, které si nedokážeme vysvětlit.

I přes to, že se celá kniha zabývá mnoha tématy, na každé z nich je nahlíženo skrze Rogersovu terapii a čtenář tak dostává velmi komplexní představu o tom, o čem tento humanistický přístup je a co je jeho cílem.

Výhodou této knihy je, že obsahuje mnoho humanistických témat a poskytuje celkem komplexní pohled do přístupu zaměřeného na člověka. Co je nutné znovu podotknout je, že kniha je velmi srozumitelná a díky tomu má čtenář větší motivaci ji dočíst. Dalo by se také říct, že se témata příjemně střídají a je tedy pořád nad čím přemýšlet.

To oceňuji i na samotném Rogersovi, který v průběhu knihy ukazuje své myšlenky, úvahy, naděje a strachy a kolikrát i kritiku sebe samého. Pokud vidí nedostatky ve svém vědění nebo ve své teorii, čtenáři je nezamlčuje. Nedělá ze sebe někoho, kdo ví všechno. Ukazuje stinné stránky svého přístupu a to nás v knize přivádí k zajímavým úvahám a otázkám.

Kniha se navíc zabývá problémy, které jsou pro obor psychologie dodnes relevantní, a proto považuji její přečtení za přínosné. Zvláště v oblasti systému vzdělávání a vedení velkých skupin se mi zdála velmi inspirující. V neposlední řadě také oceňuji množství studií, které Rogers ve své knize představuje.

Je třeba počítat s tím, že se jedná o starší studie, proto určitě doporučuji si informace z nich ověřovat a vyhledávat studie novější. Je možné, že o některých tématech už v tuto dobu máme přesnější a více elaborovanější informace a byla by škoda o nich nezjistit více.

Knihu bych určitě doporučila v první řadě studentům psychologie, ale také učitelům a lidem, kteří se chtějí dozvědět více o humanistickém přístupu a jeho praktických využitích. Kniha však dle mého názoru není psaná pro úplného laika. Počítá s tím, že nějaké povědomí o humanistických přístupech mít budeme, a proto se mi kniha zdá jako vhodná pro hlubší seznámení se s tímto přístupem.

Zároveň bych knihu doporučila i jedincům, kterým humanistická psychologie nic neříká a kteří jsou třeba příznivci jiných přístupů. Jak jsem již říkala, předkládá totiž otázky a ukazuje člověku, jak je možné přemýšlet o nás, o světě a o druhých lidech. Autor nám skrze jeho text ukazuje, jak sám o svém přístupu přemýšlí a jak dochází ke svým závěrům. Dostáváme se tak do jakési hypotetické komunikace přímo s ním. Při čtení se můžeme zastavit a nesouhlasit. Dalo by se říct, že bezpodmínečné přijetí, které je tak zásadní pro jeho přístup, je obsažen i ve stylu, jakým autor knihu píše. Možná jakoby i sám chtěl, abychom se rozhodli, jestli budeme nebo nebudeme souhlasit.

To považuji za velké plus této knihy. Tím, že budeme nad tématy přemýšlet se o nich nejvíce naučíme. I kdybychom nesouhlasili, budeme ale vědět, proč.

Způsob bytí je za mne kniha, která může změnit váš přístup k sobě samotným, k ostatním lidem a k vnímání celé naší společnosti. Je to kniha plná zajímavých myšlenek, důvěry v lidskou rasu a její aktivizační potenciál. Je to vlastně velmi uvolňující, když pro jednu čteme knihu, která je veskrze velmi pozitivně laděná. Knihu, která oslavuje lidskou rasu a dává jí naději ve svět, ve kterém se díky pochopení a užívání přístupu zaměřeného na člověka budeme stávat lepšími jedinci.

ROGERS, Carl R. *Způsob bytí: Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. 2., revidované. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0597-5.

Zdroje:

- *Carl Rogers & Natalie Rogers Biographies*. Online. Carlrogersphd.com. 2018.
Dostupné z: <https://carlrogersphd.com/biographies>. [cit. 2025-01-31].
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006.
ISBN 80-247-0871-X.
- ROGERS, Carl R. *Způsob bytí: Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. 2., revidované. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0597-5.