

9. NA KLIENTA ZAMERANÝ/NA ČLOVEKA ZAMERANÝ PRÍSTUP V TERAPII

Čo rozumiem na klienta zameraným, alebo na človeka zameraným prístupom? Pre mňa to je základná téma celého môjho profesionálneho života. Túto tému som začal objasňovať zážitkami, interakciou s inými ľuďmi a výskumom. Táto téma sa efektívne využila v mnohých oblastiach až som pre ňu našiel najlepšiu deskriptívnu nálepku - „na človeka zameraný prístup“.

Centrálnu hypotézu tohoto prístupu možno formulovať stručne. Človek má v sebe nevyužitú zdroje seba porozumenia, zmeny pojmu seba, postojov a sebou riadeného správania. Tieto zdroje možno využiť, ak sa človeku poskytne definovateľná klíma facilitujúcich psychologických postojov.

Tri podmienky tvoria túto klímu, podporujúcu rast. Pôsobia vo vzťahu medzi terapeutom a klientom, rodičom a dieťaťom, vodcom a skupinou, učiteľom a študentom, alebo medzi organizátorom a skupinou, ktorú vedie. Tieto podmienky možno využiť v každej situácii, v ktorej je cieľom vývin človeka. Opísal som tieto podmienky podrobne v predošlých prácach (Rogers, 1959, 1961). Tu uvádzam stručný súhrn z hľadiska psychoterapie. Opis sa však hodí na všetky typy vyššie uvedených vzťahov.

Prvý prvok je **genuínnosť**, ozajstnosť, alebo kongruencia. Čím viac je terapeut sám sebou vo vzťahu, ak pred sebou nekladie žiadnu profesionálnu alebo osobnú fasádu, tým pravdepodobnejšie sa klient zmení a bude konštruktívne rásť. Genuínnosť¹ znamená, že terapeut je citmi a postojmi, ktoré v ňom prúdia v danú chvíľu. Jestvuje súlad, alebo kongruencia, medzi tým, čo terapeut prežíva na bazálnej úrovni, čo je prítomné v jeho uvedomovaní a čo vyjadruje klientovi.

Akceptácia, starostlivosť, oceňovanie - **bezpodmienečné pozitívne prijímanie**, je druhou dôležitou podmienkou pri vytváraní klímy vhodnej pre zmenu osobnosti. Terapeutický pohyb alebo zmena nastanú pravdepodobnejšie, ak terapeut zažíva pozitívny, nehodnotiaci, akceptujúci postoj voči všetkému, čo klient je v danú chvíľu. Akceptácia znamená, že terapeut necháva klienta byť tým, čím sú jeho bezprostredné city - zmätkom, otrávenosťou, strachom, hnevom, odvahou, láskou alebo hrdosťou. Je to neprivlastňujúca starostlivosť. Pohyb dopredu nastane pravdepodobne vtedy, ak terapeut oceňuje klienta totálnym a nie podmieneným spôsobom.

Empatické porozumenie je tretím facilitujúcim aspektom vzťahu. Terapeut chápe presne city a osobné významy klientových zážitkov a komunikuje toto akceptujúce porozumenie klientovi. Terapeut, ak pracuje vynikajúco, je natoľko vnútri súkromného sveta druhého človeka, že dokáže objasniť nielen významy, ktoré si klient uvedomuje, ale aj tie, ktoré sú tesne pod úrovňou uvedomenia. Počúvanie toho špeciálneho, aktívneho typu, je najmocnejšou pákou zmeny, akú poznám.

Stále sa množiace výskumy potvrdzujú, že ak sú tieto facilitujúce podmienky prítomné, nevyhnutne nastane zmena osobnosti a správania. Takýto výskum sa uskutočňuje v mnohých krajinách od roku 1949 do súčasnosti. Vykonali sa štúdie o zmenách postojov a správania v psychoterapii, o kvalite učenia sa v škole, o správaní schizofrenikov. Tieto výsledky vo všeobecnosti potvrdzujú teóriu. (Pozri Rogers, 1980, kde je súhrn výskumov.)

Dôvera Prax, teória a výskum ukázali, že na človeka zameraný prístup je postavený na základnej dôvere v človeka. Toto je azda najostrejší rozdiel oproti väčšine inštitúcií v našej kultúre. Prakticky všetko vzdelávanie, vládnutie, obchodovanie, väčšina náboženstiev, rodinného života a psychoterapií je postavená na nedôvere v človeka. Človek sa považuje za neschopného vybrať si vhodné ciele a preto je mu potrebné ciele stanoviť. Človeka treba viesť k týmto cieľom, pretože inak by mohol zísť z vybranej cesty. Učiteľia, rodičia a supervízori vytvárajú postupy, ktoré zabezpečujú, že individuum postupuje k cieľu - sú to skúšky, inšpekcie, vypočúvania. Človek sa považuje za hriešneho, deštruktívneho, lenivého, alebo to všetko spolu - teda za niekoho, na koho treba neustále dozerať.

Prístup zameraný na človeka je iný. Je postavený na aktualizacej tendencii, ktorá je prítomná v každom živom organizme. Je to tendencia rásť, vyvíjať sa, realizovať naplno potenciál. Tento spôsob bytia dôveruje konštruktívnemu smerovému prúdu ľudského bytia. Dôveruje mu, že smeruje ku komplexnejšiemu a plnšiemu vývinu. Práve tento smerový prúd mienime uvoľňovať.

¹ In: Kutash, I. - Wolf, A. (Eds.): Psychotherapist's Casebook. Jossey-Bass, 1986, s.197 - 208.

EŠTE JEDNA CHARAKTERISTIKA

Vyššie som opísal charakteristiky vzťahu, ktorý podporuje rast. Tieto charakteristiky sa skúmali a výskum ich existenciu podporuje. Môj pohľad sa v súčasnosti rozšíril do novej oblasti, ktorú dosiaľ nemožno empiricky skúmať.

Ak fungujem, ako skupinový facilitátor alebo terapeut, najlepšie, pristupuje ďalšia charakteristika. Zistil som, že ak som čo najbližšie k môjmu vnútornému, intuitívnemu self, ak som dáko v kontakte s neznámym vo mne, ak som azda v jemne zmenenom stave vedomia vo vzťahu, potom nech robím čokoľvek, zdá sa, že je to naplnené liečivosťou. Potom je už len moja *prítomnosť* uvoľňujúca a pomáhajúca. Ničím nedokážem nasilu vyvolať tento zážitok. Ale ak sa dokážem relaxovať a byť blízko k transcendentálnemu centru seba, potom sa môžem správať aj zvláštnym a impulzívnym spôsobom vo vzťahu, spôsobom, ktorý nedokážem racionálne zdôvodniť a ktorý nemá nič spoločné s mojimi myšlienkovými procesmi. Avšak ukáže sa, že toto podivné správanie je *správne* a to nejakým divným spôsobom. V tých chvíľach sa zdá, že moja vnútorná duša vyšla von a dotkla sa vnútornej duše druhého človeka. Náš vzťah transcenduje seba a stáva sa súčasťou dačoho väčšieho. Prítomný je hlboký rast, liečenie a energia.

Tento transcendentálny fenomén sa občas prežíva aj v skupinách, v ktorých som pracoval. Mení životy tých, ktorí sa tohoto zážitku zúčastňujú. Jeden účastník dielne to vyjadril výrečne: „Bol to hlboký spirituálny zážitok. Cítil som zjednotenie duší v komunite. Dýchali sme spoločne, cítili sme spoločne, ba aj sme hovorili jeden za druhého. Cítil som silu „životnej sily“, ktorá každého z nás naplňala - nech to je čokoľvek. Cítil som jej prítomnosť bez zvyčajných bariér medzi sebou a druhými - bolo to ako meditatívna skúsenosť, kedy som cítil seba ako centrum vedomia. A napriek tomuto neobyčajnému pocitu zjednotenia nikdy nebola viac ochránená separátnosť každého prítomného človeka.“

Uvedomujem si, že táto časť má mystický nádych. Naše zážitky tu obsahujú transcendentné, neopísateľné, spirituálne. Som nútený pripustiť, že ja sám, tak ako mnoho iných, som podcenil dôležitosť mystickej, spirituálnej dimenzie.

V tomto bode sa podobám niektorým pokrokovým mysliteľom vo fyzike a chémii (napríklad vid' Capra, 1982). Ako posúvajú ďalej svoje teórie, začínajú „zobrazovať“ realitu, ktorá už nemá materiálnu solidnosť a ktorá už nie je ničím viac než osciláciou energie. Vtedy začínajú hovoriť v transcendentálnych pojmoch, píšú o neopísateľnom, nečakanom. Je to ten istý fenomén, ktorý sme pozorovali a prežívali v prístupe zameranom na človeka.

Prístup zameraný na človeka je primárne spôsob bytia, nachádzajúci svoje vyjadrenie v postojoch a správaní, ktoré vytvárajú klímu podporujúcu rast. Je to základná filozofia, skôr než technika alebo metóda. Ak sa táto filozofia žije, pomáha človeku rozšíriť vývin kapacít. Ak sa žije, stimuluje konštruktívnu zmenu v iných. Dáva človeku silu. Ak túto osobnú moc cítiť, potom sa zvykne využiť na osobné a sociálne premeny.

Ak sa na človeka zameraný spôsob bytia žije v psychoterapii, vedie k sebaexplorácii, sebaodhaleniam u klienta a prípadne ku konštruktívnym zmenám osobnosti a správania. Ak terapeut žije tieto podmienky vo vzťahu, stáva sa spoločníkom klienta na ceste ku koreňom (centru) self. Tento proces sa objasňuje v nasledujúcej kazuistike.

JAN - A PROCES ZMENY

Občas sa stane, že jeden rozhovor ilustruje niekoľko aspektov terapeutického procesu. Tie sa zjavujú postupne v meniacom sa vzťahu medzi terapeutom a klientom. Takým bolo aj interview s Jan. Bolo to jeden a polhodinové demonštračné terapeutické sedenie, ktoré sa odohralo na dielni pred 600 účastníkmi v Johannesburgu, v Južnej Afrike.

Niekoľko ľudí sa prihlásilo dobrovoľne. Nasledujúci deň ráno moja kolegyňa Ruth Sanfordová povedala Jan, že ju vybrala ako klientku.

Spolu s Jan sme si postavili stoličky oproti sebe, takže diváci z boku dobre videli našu interakciu. Usadili sme sa a vyskúšali sme mikrofóny. Povedal som, že by som si chcel dopriať krátku chvíľu pokoja, aby som mohol „dať dokopy“ svoje self a aby som sa mohol zamerať (pozn. prekl.: autor tu naráža na svoj prístup - Zameraný na klienta, čo je u neho aj vnútorný postoj). Dodal som, že možno aj ona potrebuje pár chvíľ na upokojenie a jej prikývnutie naznačilo, že tomu tak je. Tento čas som využil na to, aby som zabudol na všetku techniku okolo. Potreboval som sústrediť moju myseľ na to, aby som bol prítomný pre Jan a aby som bol otvorený všetkému, čo by mohla vyjadrovať.

Ďalší materiál je prevzatý zo záznamu interview. Vybraté úryvky obsahujú hlavné témy a dôležité body. Vynechaný materiál obsahuje opakovanie niektorej témy alebo skúmanie tém, ktoré neskôr Jan zanechala.

Domnievam sa, že pre čitateľa môže byť užitočné, ak si najprv prečíta všetko, čo sme s Jan povedali a vynechá čítanie procesových komentárov. Pri druhom čítaní je dobré sa zastavovať po jednotlivých častiach a uvažovať o komentároch.

CARL: Teraz sa cítim pripravený. Nevieť o čom sa chceš so mnou rozprávať, pretože sme si dosiaľ povedali iba ahoj. Ale nech budeš hovoriť čokoľvek, som naplno pripravený počúvať. (*Prestávka.*)

JAN: Mám dva problémy. Prvý je strach z manželstva a detí. A druhým je vek, starnutie. Veľmi ťažko sa mi hľadí do budúcnosti. Zist'ujem, že to je aj veľmi desivé.

CARL: To sú dva tvoje hlavné problémy. Nevieť, ktorému z nich by si sa radšej venovala skôr.

JAN: Myslím, že terajším problémom je starnutie. Asi začnem s ním. Ak by si mi s tým pomohol, bola by som ti veľmi vďačná.

CARL: Môžeš mi povedať niečo viac o strachu, ktorý máš zo starnutia? Ako si staršou, tak čo?

JAN: Cítim, že začínam panikáriť. Mám tridsaťpäť rokov a mám len päť rokov do štyridsiatky. Je to veľmi ťažké vysvetliť. Stále sa okolo toho točím a chcela by som od toho ujsť.

CARL: Je to pomerne veľký strach na to, aby si skutočne - skutočne to v tebe vyvoláva paniku.

JAN: Áno, a menej dôverujem sebe ako človeku. (CARL: Mm-hm.) Začalo to iba pred osemnástimi mesiacmi, dvoma rokmi, kedy som si náhle uvedomila: Do čerta, všetko na mňa padá. Prečo sa tak cítim?

CARL: A tie pocity si nemala ešte pred rokom a pol. (*Prestávka.*) Stalo sa niečo osobitné v čase, kedy to začalo?

Moje úvodné odpovede sledovali dva ciele. Chcel som docieľiť, aby sa cítila úplne bezpečne na seba-vyjadrenie. Preto som svojimi odpoveďami rozpoznával jej city a kládol som nešpecifické, neohrozujúce otázky. Súčasťou tohoto cieľa bolo zdržať sa čohokoľvek, čo by mohlo naznačiť určitý smer alebo čo by implikovalo hodnotenie. Nasmerovanie interview bolo úplne jej vecou.

Jan prešla od vyslovenia svojich problémov k prežívaniu paniky, ktorú cítila. Jej postoj je jasný - očakáva, že pomoc, ak nejaká jestvuje, príde odo mňa.

JAN: Nič na čo si dokážem spomenúť, skutočne. No, moja mama zomrela, keď mala päťdesiatri (CARL: Mm-hm.). Bola veľmi mladá a po mnohých stránkach múdra žena. Ale myslím si, snáď to má niečo spoločné s tým. Nevieť.

CARL: Akoby si cítila, že ak tvoja matka zomrela tak mladá, mohla by si tiež. (*Prestávka.*) A čas sa už kráti.

JAN: Správne!

Jan už využíva bezpečie vzťahu na preskúmavanie svojho zážitku. Bez toho, aby si uvedomovala jeho význam, jej nevedomý intelekt ju nasmerováva k uvažovaniu o matkinej smrti.

Moja odpoveď ukazuje, že už sa začínam cítiť doma v jej vnútornom svete. Išiel som o niečo za jej opis. Môj pocit z jej sveta potvrdzuje jej odpoveď „Správne!“ Ak by povedala: „Nie, to nie je ono“, ihneď by som opustil tento obraz a pokúšal by som sa odhaliť aký význam má tento výrok pre ňu. Ak sa pokúšam porozumieť, netrám na správnosti mojej odpovede.

JAN: Ak sa pozerám na matkin život - a mala talent v mnohých oblastiach - nanešťastie, ku koncu sa stala zatrpknutou ženou. Svet jej dlhuje život. Nikdy by som nechcela byť v jej situácii. A v tejto fáze života ani nie som. Mala som veľmi naplnený život - veľmi vzrušujúci a niekedy aj smutný. Mnohému som sa naučila a ešte mnohé sa môžem naučiť. Ale - cítim, že to, čo sa stalo mojej matke, sa začína stávať aj mne.

CARL: Je to niečo ako strašidlo. Súčasťou tvojho strachu je toto: „Pozrite sa, čo sa stalo mojej matke a ja kráčam v jej šľapajach (JAN: Správne.) a budem azda cítiť tú istú márnosť?“

JAN: (*Dlhá prestávka.*) Chceš sa ma spýtať nejaké otázky? Myslím, že to by ti pomohlo získať odo mňa informácie. Jednoducho nedokážem - všetko je vírom (CARL: mm-hm.), ktorý sa točí dokola.

CARL: Veci sa točia v tebe dokola tak rýchlo, že celkom dobre nevieš kde (JAN: Kde začať.) sa zachytiť. Nevieť, či chceš hovoriť ešte viac o tvojom vzťahu k matkinmu životu, tvojom strachu z toho, alebo o čom?

Dlhá pauza klienta je často užitočná. Čakám so záujmom, čo bude nasledovať.

Najprv prišiel jasný náznak toho, že v jej mysli som autoritou, som doktor. Chce splniť moje želania.

Verbálne som neodmietol postupovať podľa medicínskeho modelu, to znamená byť vševeducim doktorom. Jednoducho sa nesprávam ako autoritatívna postava. Namiesto toho ukazujem, že rozumiem jej zmätku a pokračujem v nešpecifickom vedení.

*Je zaujímavé, že ma prerušuje, aby dokončila vetu za mňa. V **prežívaní** si uvedomuje, že hľadáme spoločne. Vníma, že sme na tej istej lodi. Nevidí doktora na jednej a „pacienta“ na druhej lodi.*

JAN: Čím som staršia, tým silnejšie cítim problém vydaja. Či sú tieto dve oblasti spojené, neviem. Ale strach z vydaja, zo záväzku a detí - toho sa veľmi, veľmi desím. A ako som staršia je to silnejšie-

CARL: Je to strach zo záväzku a strach z toho, že by si mala deti? A to všetko je stále rastúcim strachom, všetok ten strach sa zväčšuje.

JAN: Áno. Neobávam sa záväzku. Napríklad ak ide o moju prácu, priateľstvo, či urobiť nejaké veci. Ale pre mňa je manželstvo veľmi-

CARL: Takže nie si nezodpovedná alebo niečo také- (JAN: Nie, vôbec nie.) Cítiš záväzky voči práci, voči priateľom. Ibaže byť spútaná manželstvom - to ťa desí ako čert.

Dlhá prestávka privádza Jan k tomu, aby otvorila a explorovala (preskúmala) svoj strach z manželstva.

Klient „stále viac rozlišuje a diferencuje objekty svojich citov a percepcií (vnemov), k čomu patrí ... jeho self, jeho zážitky a vzájomné vzťahy medzi nimi“ (Rogers, 1959, s. 216). Jan ilustruje tento výrok z svojej teórie, pretože začína rozpoznávať svoj strach - nie strach zo záväzku, ale iba z osobitného záväzku.

Teraz už sme spoločníci v hľadaní a spoznávaní jej self, jej hlbšieho, vnútorného self. Už sa môžeme slobodne zúčastňovať na každom ďalšom výroku.

JAN: (Po dlhom tichu.) Chceš, aby som hovorila?

CARL: Prial by som si, aby som ti dokázal pomôcť zachytiť sa nejakých vecí, ktoré ti víria hlavou.

JAN: Um. (Prestávka.) Nemyslela som si, že sa sem hore dnes dostanem. Inak by som si pripravila zoznam problémov! (Prestávka.) Mojím problémom by mohol byť- Milujem umenie. Veľmi sa zaoberám hudbou a tancom. Rada by som hodila všetko za hlavu a venovala sa hudbe a tancu. Ale nanešťastie spoločnosť, v ktorej dnes žijeme ma núti pracovať a žiť podľa určitých sociálnych štandardov. Neľutujem to. Skôr mi chýba niečo, čo by som skutočne chcela robiť. Ale ako to robiť? Má to niečo spoločné s tým - ako hovorievam, že starnem, a preto sa vrtím dokolečka a vraciam sa stále späť.

CARL: Takže mi vlastne hovoríš, že máš životný cieľ, máš niečo, čo skutočne chceš robiť. (JAN: Oh, áno.) Venovať sa hudbe, umeniu. Ale cítiš, že spoločnosť ti v tom bráni. Rada by si všetko hodila za hlavu a venovala sa iba svojej láske k hudbe.

JAN: Správne.

Jan sa pokúša nájsť smer, ktorým sa má pohnúť pri explorácii. Snaží sa presunúť zodpovednosť na mňa. Ja iba vyjadrujem môj skutočný pocit.

Ďalší výrok Jan je pozoruhodným dôkazom ako veľmi je dobré, ak necháme klienta viesť rozhovor. Prvé dlhé ticho viedlo k explorácii problematiky manželstva. To nás doviedlo k prekvapujúco pozitívnym aspektom jej obrazu seba. Vyzerá tak neisto, ale láska k umeniu je jej istotou.

Moja odpoveď je dobrá. Naplno jej umožňuje uvedomiť si pozitívne úmysly a ciele. Nastaviť klientovi zrkadlo má význam.

Jan, z hľadiska terapeutického procesu, „prežíva naplno v uvedomovaní city, ktoré boli v minulosti popreté uvedomeniu, alebo ktoré boli v uvedomovaní skreslené“ (Rogers, 1959, s. 216).

JAN: Za posledných osemnásť mesiacov všetko - je to úplne divné, ale - situácia začala byť vitálna. Začala som veriť, že ako človek stárne, začína byť trpezlivejší, tolerantnejší. V skutočnosti som sa o svet nestarala. Iba teraz mám skutočný problém a neviem čo si s ním počať.

CARL: Zdá sa mi, že za posledných osemnásť mesiacov sa všetko zdá byť veľmi, veľmi dôležité - každá chvíľa, každý aspekt života (JAN: Áno.) je vitálnejší a dôležitejší. A vynára sa hlbšia otázka: „Čo urobím?“

JAN: (Prestávka.) Môžeš mi odpovedať na jednu otázku, Dr. Carl? Domnievaš sa, že tieto dve oblasti sú spojené: problém s manželstvom a starnutie, alebo nie?

CARL: Áno, zdá sa mi, že v tvojom rozprávaní sú prepojené. Hovoríš aj, že strach s postupom času narastá. Strach z manželstva, detí, záväzkov a aj strach zo starnutia. Zdá sa, že ide o jeden balík strachov. A popritom si povedala, že „Viem, čomu sa chcem venovať - ale to jednoducho nedokážem“.

*Jan **prežíva** naliehavo problémy svojho života a bezmocnosť pri vyrovnávaní sa s nimi. Obracia sa na autoritu, kde podľa známeho modelu hľadá odpoveď.*

Svoje dva problémy už dala do vzťahu. Ja som iba poskytol spätnú väzbu o esencii jej citov a ich významov. Nejde o moje tvrdohlavé odmietanie poskytnúť odpoveď. Je to hlboká viera, že najlepšia odpoveď môže vyjsť len z vnútra klienta. Jan už vlastne zodpovedala svoju otázku tým, čo povedala.

JAN: Mmm. A nie je to - nemá to nič spoločné s dávaním. Je to len strach, že budem lapená do pasce. Tak ako som v pasci teraz, v mojom veku.

CARL: Nadobudla si pocit, že si v *lapená v pasci*, lapená v roku, v ktorom práve si, lapená tvojím vekom a máš strach, že budeš tiež lapená do pasce manželstva (*Prestávka.*) Takže život má strastiplnú perspektívu.

Je zaujímavé sledovať ako hľadá pravé slová - pravú metaforu, ktorá by vyhovovala jej citom. Vyskúšala strach, paniku, cit vitálnosti a teraz pocit lapenosti v pasci. Klient plnšie prežije cit, ak nájde slovo, výraz, metaforu, ktoré sa presne hodia na vnútorne cítené významy danej chvíle.

Teraz sa pohybujem dostatočne slobodne v jej vnútornom svete. Pociťujem tak ako ona, aj keď to ešte naplno nevyjadrila slovami.

JAN: Áno. (*Prestávka.*) Stále v tom pokračujem (CARL: Mm-hmmm.), vieš, a pokúšam sa udržiavať túto hlbinu dnu, vnútri seba. (*Prestávka.*) Nevchádzam do pracovne a nehovorím: „Pomoc, prosím, mám tridsaťpäť. Čo mám robiť?“ Vôbec to tak nie je. Stále ešte si dokážem, ak chcem, obliecť kraťasy a zaplietť si cop, ale už to nie je ono. Je to - je to strach z toho, že budem lapená do pasce.

CARL: A strachy, ktoré máš ti nebránia, aby si fungovala vo svete. To ide O.K., ale napriek tomu sú to hlboké vnútorné strachy. Najväčší strach zo všetkých je strach, že budeš lapená do pasce a to veľmi rôznorodými spôsobmi.

Tu som zlyhal. Nepodarilo sa mi odpovedať na jej narastajúce uvedomenie si inkongruencie (nezhody) medzi tým, čo prežíva a medzi fasádou, s ktorou zvláda svet. Vynechal som aj krátke nohavice a cop, čo je ďalšou, pozitívnu stránkou jej pojmu seba. Klient dá zvyčajne terapeutovi ďalšiu príležitosť, ak vynechal niečo dôležité. Takúto možnosť som dostal v ďalšom pokračovaní rozhovoru.

JAN: A ľudia mi napriek tomu hovoria: „Jan, ty rozkvitáš. Máš všetko a všetko ti vychádza!“ A vedia máločo o tom, čo cítim vnútri.

CARL: Je to tak. Takže zvonka, pre pozorovateľa rozkvitáš a všetko ti vychádza. Ale to nie je Jan vo svojom vnútri. Jan vo vnútri je celkom odlišná.

JAN: (*Dlhá prestávka - šepoče.*) Chceš, aby som povedala niečo iné? (*Carl a obecenstvo sa smejú.*) Som tu neuveriteľne nervózna!

CARL: Môžeš si dopriať toľko času, koľko chceš. Cítim, že už som sa zoznámil s tou bojácnou malou Jan, ktorá je vnútri.

JAN: Takže čím viac rozprávam, tým viac ti pomáham dostať sa dnu ku mne, je to tak?

CARL: Čím viac sa dostávaš dnu ku mne.

JAN: To môže byť spojené a môže ti to pomôcť: či to má niečo spoločné s amatérskymi divadelnými hrami, s ktorými som mala do činenia, to neviem, ale rada som hrala nezbedné malé dievčatká.

CARL: Je to rola, ktorú ovládaš veľmi dobre. (Jan sa *smeje.*) Hrala si ju v mnohých hrách. (JAN: A funguje to!). *Funguje to* - nezbedné malé dievčatko si dokáže poradiť s vecami. A ešte niečo si povedala: že sa *mi* pokúšaš pomôcť. Dúfam, že to, čo tu robíme pomôže *tebe*. (JAN: Ďakujem ti.) (*Prestávka.*) Pretože - cítim, že ak mi rozprávaš, nie je to pre môj úžitok. Dúfam, že sa dokážeš lepšie oboznámiť so sebou tým, že mi povieš niektoré z tých vecí.

Jan tu veľmi jasne vyjadruje svoj názor na vzťah: že ona mi poskytne informácie tak, aby som ja, expert, mohol byť externou hybnou silou pomoci. Neisté je, nakoľko som bol úspešný v pokuse presunúť centrum zodpovednosti na ňu. Domnievam sa, že neporozumela tomu, čo hovorím. Jej „Ďakujem ti“, objasňuje pre ňu samotnú, že som stále aktívnou hybnou silou pomoci.

Čo má spoločné hranie nezbedného malého dievčatka s jej problémami? Neviem. Hlboko však dôverujem tomu, že jej nevedomá myseľ sa vydala na chodník, ktorý nás privedie do oblastí, ktoré sú najvýznamnejšie pre jej strachy.

JAN: Hovorila som o tomto probléme ešte s jednou ženou. Mala takéto zážitky a poznala traumatické dôsledky, ktoré to má na človeka. Prešla podobnými pocitmi. Povedala: „Vieš, je to podivuhodné, ale dokázala som to po istom čase prekonať. S pomocou jedného alebo dvoch ľudí“. Myslím si, že dôležité je (*Prestávka.*) mať vzťah k niekomu, komu je možné dôverovať, komu možno veriť a kto dokáže stráviť so mnou čas. Ale je veľmi ťažké niekoho takého nájsť.

CARL: Chcela by si nájsť niekoho, komu môžeš skutočne dôverovať. Kto ti dokáže pomôcť dostať sa cez to a rásť počas tohoto neľahkého obdobia.

JAN: Mmm, počas lapenia v pasci. (*Smeje sa.*) Takže, len neviem ako sa s tým vysporiadať. Skutočne neviem.

CARL: Cítiš, že je toho na teba trochu priveľa.

JAN: No, je to súčasť môjho každodenného života, vieš, odvtedy čo sa zobudím až pokým nejdem do postele. Zvyčajne o tom nehovorím s mnohými ľuďmi. Bojím sa ich reakcie, skutočne, myslím si to. Je dôležité to stále skúšať a nájsť niekoho, kto je na tej istej lodi - kto vie, čo sa v tebe odohráva.

CARL: Takže skutočne pátraš - po niekom, po niekom, koho potrebuješ, po niekom, koho chceš, po niekom, komu môžeš dôverovať.

Jan opisuje veľmi dobre nehodnotiaci, chápací a starostlivý vzťah, po ktorom každý túži. Je to dobrý popis pravého terapeutického vzťahu. Dokazuje to, že v podstate „klient vie najlepšie“.

JAN: Áno. Pokúšam sa to urobiť sama. Zistujem však, že to nie je ľahké. (CARL: Je to tak.) Ak by som mala niekoho, kto by ma tisol, kto by hovoril: „Viem, že to dokážeš, dokážeš to, urobíš to, práve to ideš urobiť“, a to by -

CARL: To by skutočne pomohlo.

JAN: Stačí jeden človek, ktorý by mi veril.

CARL: Jeden, jediný človek, ktorý by v teba dostatočne veril na to, aby povedal: „Určite to dokážeš - si O.K. Dostaneš sa cez to! „ Ale sama si to nevieš povedať.

JAN: Nie - a pokúšala som sa pozitívne naladiť, žartovala som o tom. Ale ja, som veľmi vydesená. Ale ja kráčam dozadu. Nejdem dopredu - (*Dlhá prestávka.*) Pokúšala som sa - potlačiť to na jednu stranu. Pokúšala som sa - zmyť to na pokraji cesty, vymazať to. Pokúšala som sa zastaviť samu seba, keď som na to myslela. Ale ani to nepomohlo. (*Prestávka.*) Je to takmer, ak to mám vyjadriť metaforicky, akoby som kráčala do tmy. Vychádzam zo svetla a vstupujem do tmy. (CARL: Ahh.) Rozumieš, čo tým myslím? (CARL: Áno, naisto.) Pretože teraz sa opäť bojím -

CARL: A je to tak riskantné, prejsť zo svetla do temnoty, do neznámeho. (JAN: Správne.) Taká možnosť a taká desivá.

JAN: (*Prestávka.*) Už ma nič nenapadá, čo by som mohla povedať - nič iné len - ako to prekonať? (*Prestávka.*) Teraz cítim, že som s tým problémom veľmi osamelá - som si istá, že iní ľudia to už prekonalí. Iní ľudia to už nemajú. A asi si myslia: „Do čerta, o aký problém tu vlastne ide?“ Dokonca o tom niekedy žartujem, sama pre seba, a hovorievam: „Azda dám do novin inzerát - nikdy (*smiech*) neviete, akú odpoveď dostanete!“ (*Prestávka.*) Je to smiešne a, vieš, pokúšam sa toho zbaviť a vysmiať sa tomu.

CARL: Ale veľmi si želáš, aby tu bol ten druhý človek. Ten človek zvonka, ktorý by ti dodal vieru, ktorý by ti pomohol počas tohto ťažkého obdobia.

JAN: Áno, pretože hoci sa modlím - mám svoje vlastnú vieru - verím v duševný vývin. A pre mňa je to azda karmické podmieňovanie, neviem. To je už iná vec, samozrejme, čo mi prichádza na um: je to súčasťou môjho vývinu, tak ako to je. Ale cítim, že to nepostačuje. Musím mať fyzický kontakt. (*Prestávka.*) Niekoho, ku komu môžem mať vzťah -

Jan prežívala počas tohoto úryvku naplno hĺbku svojej beznádeje, svojej neschopnosti vyrovnáť sa so strachmi. Prežívala naplno túžbu po pomáhajúcom vzťahu s iným. Je presvedčená, že pomoc musí prísť zvonka. Naplno prežívala svoju smejúcu sa tvár, za ktorou skrývala svoju bolesť.

Kráčal som psychologicky s ňou touto skľúčenou cestou. Posvietil som na to, ako používa metaforu zo svetla - do tmy. Dôvod je zrejмый z mojej nasledujúcej odpovede.

CARL: Nieкто, ku komu môžeš mať vzťah. A hádam - môže sa to zdať nezmyselné - želal by som si, aby jedným z tých tvojich priateľov mohlo byť to nezbedné malé dievčatko. Neviem či ti to niečo hovorí alebo nie. Ak to čulé, nezbedné malé dievčatko, ktoré žije vo vnútri, ťa bude sprevádzať na ceste zo svetla do tmy - už som povedal, že ti to nemusí vôbec nič hovoriť.

JAN: (*zmäteným, popleteným hlasom*) Mohol by si mi to trochu viac vysvetliť?

CARL: Je možné, že tvojím najlepším priateľom si ty sama. Ukrývaš vo vnútri bojácne malé dievčatko, nezbedné malé dievčatko, skutočnú Jan, ktorá nevychádza často von na verejnosť.

JAN: (*Prestávka.*) Musím pripustiť - že to čo si povedal a ak sa na to pozerám retrospektívne - stratila som hodne z toho nezbedného malého dievčatka. V skutočnosti, počas posledných osemnástich mesiacov, to nezbedné malé dievčatko zmizlo.

Bola to intuitívna odpoveď, akým som sa naučil dôverovať. Veta sa sformulovala samá v mojom vnútri. Vyžadovala si, aby som ju vypovedal. Predkladal som ju veľmi tentatívne (skusmo). Z jej počiatočného prázdneho a zmäteného pohľadu som si pomyslel, že to bolo možno úplne irelevantné a vôbec to nepomohlo. Avšak jej ďalšia odpoveď ukazuje, že sa to dotklo niečoho hlbokého v nej.

Začal som si vysoko vážiť intuitívne odpovede. Používam ich málokedy (táto bola prvou, ktorú som zachytil v zázname), ale skoro vždy znamenajú pokrok v terapii. V takých chvíľach sa snád' nachádzam v trochu zmenenom stave vedomia. Nachádzam sa v klientovom svete a som úplne zladený s jeho svetom. Prevláda môj nevedomý intelekt. Viem toho oveľa viac, než si uvedomuje moja vedomá myseľ. Nevytváram tieto odpovede vedome, jednoducho vo mne vyrastú, z môjho nevedomého pociťovania sveta druhého človeka.

CARL: Zmizlo. Uh-huh, uh-huh. (*Smeje sa.*) Takže som sa veľmi nemýlil. Možno by si ju mala pohľadať! (*Smiech.*)

JAN: Chcel by si o nej vedieť? (*Smiech.*)

CARL: Chcel by som! (*Smiech.*) Myslím si, že by s ňou bola zábava a nemyslím si, že by sa tak bála. Vyzerá to, že je pekne drzá! (*Smiech.*)

JAN: (*Pochybovačne.*) Takže aj keď starnem, stále môžem byť nezbedným malým dievčatkom?

CARL: No, ja neviem - ja mám len osemdesiat, ale viem ešte stále byť nezbedným malým chlapcom. (*Veľký smiech a potlesk.*)

JAN: (*Smejúc sa.*) Nechcem to komentovať! (*Prestávka.*) Mohlo by to zmeniť moje pocity týkajúce sa manželstva?

CARL: Myslím si, že to je veľmi dôležitá otázka, ktorú kladieš sebe. Ak by si bola lepším priateľom malého dievčatka v tvojom vnútri, menej by si sa obávala rizika manželstva? Silne cítim, že ti chýbalo počas posledných osemnásť mesiacov, skutočne to cítim.

JAN: (*Prestávka.*) Máš takú pravdu. Skutočne si udrel klinec po hlavičke. A -

Je jasné, že náš vzťah sa postupne stal príjemným, spoločným hľadaním. Dokážeme žartovať o vážnych veciach. Je to otvorený, dôverný vzťah.

Jan preniká do vedomia, že potláčala dôležitú časť svojich zážitkov, seba samej. Že to je dôležitá vec.

Páčia sa mi moje odpovede. Sú spontánne a zábavné, ale úplne vážne vo svojich úmysloch.

CARL: Ľutujem, že o pár minút musíme skončiť.

JAN: O.K. - Ide mi to o pätnásť minút dopredu, pretože som vždy všade neskoro. (*Smeje sa.*)

CARL: O pätnásť minút staršia? (*Veľký smiech.*)

JAN: (*Smejúc sa.*) Uvidíme, je o desať minút -

CARL: Áno, myslím si, že by sme mali skončiť. Je to v poriadku?

JAN: Áno. Veľmi si mi pomohol a rada by som sa ti veľmi poďakovala.

Ukončenie je dosť náhle. Čas však vypršal a jej chuť žartovať o celej situácii naznačovala, že by to mohla uzavrieť bez pocitov deprivácie. A okrem toho, bolo to miesto skutočného konca samotného interview.

VÝZNAMNÉ PRVKY INTERVIEW

Toto interview obsahuje mnoho prvkov, ktoré sú charakteristické pre prístup zameraný na človeka v psychoterapii, alebo pre akýkoľvek pomáhajúci vzťah. Niektoré z prvkov uvediem.

1. Nehodnotiace akceptovanie každého citu, každej myšlienky, každej zmeny smeru, každého významu, ktorý našla vo svojich zážitkoch. Domnievam sa, že akceptovanie bolo úplné, s jednou výnimkou, ktorú stojí za to spomenúť. Skutočne som akceptoval jej túžby byť závislou, spoliehať sa na mňa ako autoritu, ktorá poskytne odpovede. Všimnite si, že som akceptoval jej *želanie* byť závislou. To *neznamená*, že by som sa správal tak, aby som vyhovel jej očakávaniam. Dokázal som pomerne ľahko akceptovať jej city závislosti, pretože viem, kde sa nachádzam. Viem, že *nebudem* jej autoritatívnou figúrou, hoci ma tak vníma.

Ale v jednom okamihu moja akceptácia nie je úplná. Povedala: „Budem rozprávať viac, aby som ti pomohla v tvojej úlohe“. Miesto toho, aby som naplno akceptoval jej vnímanie vzťahu, urobil som dva márne pokusy zmeniť jej vnímanie. Odpovedal som: „To, čo robíme je pomoc tebe a nie mne.“ Nevenovala tomu pozornosť a procesu to neuškodilo.

2. Hlboké porozumenie jej citom a osobným významom, ktoré nachádzala vo svojich zážitkoch. Boli nesené celou senzitivitou, ktorej som schopný. Som dostatočne úspešný vo vstupovaní do jej súkromného sveta. Stále viac sa preto cíti bezpečne vo vzťahu a stále viac je schopná vyjadriť všetko, čo jej zide na myseľ.

Táto senzitívna empatia je natoľko hlboká, že v jednej chvíli prevládla moja intuícia. Je zdanlivo mysteriózne v kontakte s veľmi dôležitou časťou jej samej, s ktorou stratila kontakt. V tomto momente sa azda nachádzame vo vzájomnom a recipročne zmenenom stave vedomia.

3. Spoločník v jej hľadaní seba. Ako terapeut nechcem viesť klientku, pretože ona vie lepšia ako ja, kde sú cestičky vedúce k zdrojom jej bolesti. (Samozrejme, že je to nevedomá znalosť, ale je tu prítomná.) Nechcem svojím porozumením zaostávať, pretože potom by sa explorácia stala pre ňu ohrozujúcou. Chcem byť po jej boku, občas trochu zaostanúc a občas ju trochu predbehnúc, ak dokážem lepšie vidieť cestu, na ktorej sa nachádzame. Tento krok vpred urobím len vtedy, ak ma vedie moja intuícia.

4. Dôvera v „múdrost' organizmu“, ktorá nás privedie k jadrú problémov. V interview som naplno dôveroval tomu, že Jan bude smerovať do oblastí, ktoré sú významné pre jej úzkosti. Nikdy by som sa nemohol dovŕtiť, že smrť jej matky, jej láska k umeniu, že divadelné roly, ktoré hrala, by mohli mať nejaký význam pre vyriešenie jej strachov. A to bez ohľadu na to, akým ostrovtipným klinikom by som bol. Pretože som jej dôveroval, jej organizmus, jej nevedomá myseľ - nazývajte to ako chcete - dokáže sledovať cestu, ktorá vedie k podstatným témam.

Takže ako terapeut chcem umožniť klientke, aby sa pohybovala svojou vlastnou cestou, svojím vlastným tempom k jadrú konfliktov.

5. Pomáhať klientke naplno prežívať city. Najlepším príkladom je moment, keď sama umožnila sebe naplno prežívať *bez nádejnosť* z toho, že je *lapaná v pasci*. Človek môže postúpiť vpred, ak sa sužujúce city precítia v plnej hĺbke a šírke. Je to dôležitá súčasť pohybu v terapeutickom procese.

Stojí za to poznamenať, že keď povedala s veľkým presvedčením „Skutočne si udrel kliniec po hlavičke“ zreteľne *prežívala* niečo silne pomáhajúce a predsa neverbalizovala, čo to je. Na tom nezáleží. Práve prežívanie je dôležité. Terapeut nepotrebuje presne vedieť čo to je (hoci v tomto prípade ma nasledujúci deň informovala).

Vyzdvihnutie týchto prvkov azda ozrejnilo, že na človeka zameraný prístup v terapii vedie k subtílnemu a často spleťtému procesu. K procesu, ktorý má svoj vlastný organický tok. Pre tento proces je veľmi dôležité, aby terapeut bol naplno prítomný ako chápaný a starostlivý človek. Avšak najrozhodujúcejšie deje sa odohrávajú v citoch a prežívaní klientky.

VÝSLEDOK PRE JAN

Jan povedala účastníkom ihneď po rozhovore, ako opisovala svoje prežívanie, toto: „Pre mňa, hoci to je dosť divné, hoci som veľmi nervózna, to bolo veľmi vzrušujúce. Potrebovala som pomoc. Myslím si, že som našla odpoveď, vďaka Dr. Carlovi.“ Možno to zobrať ako zdvorilosť, ak by nenasledoval ďalší rozhovor.

Jan mi povedala nasledujúce ráno, že časť rozhovoru o „nezbednom malom dievčatku“ v nej spustila sebahľadanie. Uvedomila si, že nezmizlo iba nezbedné malé dievčatko. Niekoľko ďalších častí jej self počas posledných osemnástich mesiacov zmizlo takisto. „Uvedomila som si, že aby som sa mohla vyrovnávať so životom ako celý človek, potrebujem nájsť stratené časti seba samej“. Povedala, že pre ňu interview bolo „dušu otriasajúcim zážitkom“. Proces, ktorý sa začal v interview, v nej pokračoval.

LITERATÚRA

- Capra, F.: *Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*. New York, Bantam Books 1982.
- Rogers, C.R.: A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In: Koch, S. (Ed.): *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3: *Formulations of the Person and the Social Context*. New York, McGraw-Hill, 1959, s. 184-256.
- Rogers, C.R.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin 1961.
- Rogers, C.R.: Client-centered psychotherapy. In: Kaplan, H.I. - Sadock, B.J. - Freedman, A.M. (Eds.): *Textbook of Psychiatry*, 3. Baltimore, William and Wilkins Co. 1980, s. 2153-2186.

ČLOVEK V PROCESĚ

Človek dospieva a postupne sa v ňom vytvára „vnútorná trhlina“. Tá oddeľuje bezprostredné uvedomovanie od hlbšieho „prežívania“. Aby sme získali pochvalu a lásku, naučili sme sa potláčať tie city a sebvýjadrenia, ktoré boli neakceptovateľné pre dôležitých, o nás sa starajúcich ľudí. Naša potreba byť milovanými a akceptovanými dokázala oslabiť schopnosť byť „kongruentnými“, byť celostnými, ozajstnými a genuínnymi. Keď sme boli ešte deti, bolo „centrum hodnotenia“ pevne zabudované v nás. Ako sme psychicky, emocionálne a intelektuálne rástli, naučili sme sa „introjikovať“ hodnotenia, ktoré prichádzali z vonkajšieho sveta. Mnohí z nás preto už nevedia rozpoznať rozdiel medzi tým, čo je vnútorné a čo vonkajšie, nevieme už kto skutočne sme.

Toto sú niektoré témy, ktoré Carl Rogers pozoroval, skúmal a o ktorých písal počas celej svojej kariéry. Znova a znova opisoval proces, v ktorom jeho klienti, ale aj iní ľudia, strácali kontakt s dôležitými časťami seba. Prežívali stratu sebaúcty, prežívali psychologické a sociálne problémy, ktoré sú nevyhnutným dôsledkom takejto inkongruencie.

Tento deštruktívny proces nie je nikde plastickejšie a tragickejšie vyjadrený, než v prípade Elleny Westovej. Rogers poskytuje svoju vlastnú analýzu tohoto svetoznámeho psychoterapeutického prípadu v štúdiu „Ellena Westová a osamelosť“. Výrečne opisuje Ellenino postupné odcudzovanie sa sebe a všetkým okolo nej.

Zážitky Elleny Westovej ukazujú ako postupne stráca kontakt s „múdroťou svojho organizmu“. Ten istý fenomén sa objavuje (v miernejšom stupni) aj u priemerného, dobre prispôbeného človeka. Rogersov článok „Moderný prístup k hodnotám: Hodnotiaci proces u zrelého človeka“ opisuje vnútornú premenu, nastávajúcu postupne, ako sa pomaly dostávame od sebadeterminácie, typickej pre detstvo, až k stavu, keď sme vonkajšiemu svetu odovzdali právo hodnotiť nás. Táto strata seba dosahuje u niektorých z nás taký stupeň, že už nie sme schopní si uvedomovať čo sa deje v našom organizme. Už nevieme čo si myslíme alebo čo cítime.

Rogers sa málokedy venoval negatívnym alebo tragickým stránkam ľudskej dilemy. Vždy sa viac zaujímal o skúmanie procesu „ako sa stávať človekom“ - objavovaniu, akceptovaniu a ak to bolo vhodné aj prejavovaniu, žitiu hlbších a naplňujúcejších úrovní vlastného bytia. Druhá časť článku o hodnotiacom procese popisuje ako ľudia môžu znovu získať centrum hodnotenia a akceptovať zodpovednosť za svoje vlastné životy. Končí diskusiou o tom, ako ho vlastné zážitky v terapii priviedli k presvedčeniu, že zrelší hodnotiaci proces vedie človeka nielen k bohatšiemu osobnému rozvoju, ale aj ku konštruktívnejším prínosom pre celý ľudský rod.

Článok „Máme sa sobášiť?“ je v knihe z roku 1972 *Ako sa stávať partnermi: Manželstvo a jeho alternatívy*. Rogers sa tu zaujíma o tento vývinový proces prostredníctvom špecifických zážitkov strácania a nachádzania seba v manželstve. Uvádza dva príklady manželských vzťahov - jeden, ktorý končí rozvodom a druhý, ktorý sa zlepšil pomocou úprimného vyjadrenia bolestnej pravdy. Oba prípady majú niečo spoločné. Ak sa silné a stále trvajúce city nevyjadria, majú na vzťah negatívny dopad. Rogers povedal veľmi často, že to podľa neho má významnú rolu vo všetkých ľudských vzťahoch. Rogers, ako zvyčajne, nezdôrazňuje ako partnerstvo *dopadlo*, hoci tento moment má obrovský význam pre dvojicu, ktorej sa to týka. Pre neho je podstatný zdravý alebo nezdravý *komunikačný proces* vo vnútri každého partnera a medzi partnermi.

Nakoniec by sme chceli povedať, že Rogersov záujem sa vždy vracal späť k človeku v procese - nech už išlo o manželstvo, ľudí v terapii, vnútorný boj priemerného človeka o identitu, osamelosť alebo vzťahy. Jeho vhlady a výrečnosť pri opisovaní ako sa stávame ľuďmi boli tým, čo pritiahlo toľko profesionálov a laikov k jeho práci.

10. ELLENA WESTOVÁ A OSAMELOSŤ

Rád by som vyslovil názor na izoláciu, ktorú cíti moderný človek. Potom by som rád uviedol, prečo vnímam prípad Elleny Westovej ako ilustráciu postupného rozvoja osamelosti vedúcej k tragickému koncu.

Na osamelosť možno nazerať z mnohých hľadísk. Rád by som sa zamerlal na dva prvky pocitu osamelosti, ktoré veľmi často vidíme u našich klientov i iných ľudí. Prvým je odcudzenie človeka sebe samému, odcudzenie od jeho prežívajúceho organizmu. Prežívajúci organizmus, pri tejto základnej trhline v človeku, pociťuje jeden význam zážitku, ale vedomé self sa rigidne pridržá iného významu. Vedomé self takto získava lásku a akceptáciu iných ľudí. Je to potencionálne fatálne rozdvajenie. Väčšina správania je regulovaná uvedomovanými významami. Iné významy, pociťované fyziologickým organizmom, sa popúť a ignorujú. Stratila sa schopnosť slobodne ich komunikovať v sebe.

Chýba nám vzťah, v ktorom by sme komunicovali naše ozajstné prežívanie (aj naše skutočné self) druhému človeku. Je to ďalší prvok našej osamelosti. Ak nemáme vzťah, v ktorom môžeme komunikovať obidva

aspekty nášho rozdeleného self - našu vedomú fasádu, ale aj naše hlbšie úrovne prežívania - potom cítime osamelosť. Nie sme v skutočnom kontakte s inými ľudskými¹ bytosťami.

Je táto osamelosť len problémom súčasnosti? Snáď. V minulosti človek tiež nedôveroval svojmu prežívaniu, alebo ho ignoroval. Chcel si udržať vzťahy s významnými ľuďmi. Ale vonkajšia fasáda, ktorú prijal a vnútorný význam v jeho prežívaní, sa zjednocovali. Tým silne podporovali rad hodnôt a významov. Celá sociálna skupina mala tendenciu vnímať život a zážitky tým istým spôsobom. Takže aj keď sa človek neochotne vzdal svojho najhlbšieho self, aspoň získal konzistentné, druhými ľuďmi rešpektované a schvaľované self. Mohol pomocou neho žiť. Puritán musel zažívať veľa vnútorných napätí, pretože potlačil obrovské oblasti organizmického prežívania. Ale pochybujeme, že prežíval takú izoláciu a osamelosť ako naši klienti dnes.

Moderný človek sa vzdal vlastného prežívania a nastúpil cestu, ktorá mu prináša lásku druhých ľudí. Fasáda, ktorú prijal, je prevzatá od rodičov alebo niekoľkých ďalších ľudí. Pretože je táto fasáda schvaľovaná iba niektorými ľuďmi a iní sa pozerajú na život odlišne, človek je s tým neustále konfrontovaný. Fasáda neposkytuje celkovú istotu a bezpečie. Moderný človek preto, v miere predtým pravdepodobne nepoznanej, *prežíva osamelosť, odrezanosť, izoláciu od vlastného hlbšieho bytia a od iných ľudí.*

V ďalšej časti článku budem rozoberať tento fundamentálny typ súčasnej izolácie. Využijem na to poučnú históriu mladej ženy, ktorá je známa ako Ellena Westová.

Teší ma, že práve tento prípad sa vybral ako základ sympózia. Po prvé, denníky a listy Elleny Westovej dodávajú téme bohatosť osobnej výpovede. Obsahujú pozorovania a záznamy lekárov, terapeutov a diagnostikov, čo ich skompletizováva. Po druhé, všetky písomnosti jestvujú v nemčine (Binswanger, 1944 - 1945) aj angličtine (Binswanger, 1958). A napokon tento prípad ilustruje ako najlepší psychiatri a psychoterapeuti mysleli a pracovali pred jednou či viac generáciami.

Nemožno uviesť celú tragickú históriu Elleny Westovej (v publikovanej forme je to viac ako tridsať husto vytlačených strán), ale vyberiem si a skomentujem niekoľko najvýznamnejších udalostí jej života.

Po prvé, jej mladosť. Až do dvadsiateho roku ju vnímam ako celistvú bytím, ako integrovanú, ako priemerného človeka. Klinik môže ľahko vyčítať patológiu z jej histórie, najmä ak je zvýhodnený spätným pohľadom. Ale ja tu nevidím patológiu. Ellena je živé, tvrdohlavé, citlivé, vzdorovité, skúmané, súťaživé, emocionálne, expresívne, premenlivé dievča - skrátka živý človek. Je oddaná svojmu otcovi. Veľmi chce byť chlapcom - až pokým nestretne chlapca, ktorý sa jej zapáči. Čuduje sa životu. Má idealistické sny o tom, čo dokáže. Nič z toho neveští nevyhnutnú čiernu budúcnosť. Naopak, zdá sa, že je bohato premenlivým a citlivým dospievajúcim človekom s veľkými prísľubmi.

„Jej dvadsiatka je plná šťastia, túžob a nádejí.“² Dychtivo chce nájsť vitálneho, seriózneho, milujúceho muža. Má potešenie z jedla a pitia. Počas roka sa však objavuje významné odcudzenie v nej samej. „Zasnúbi sa s romantickým cudzincom, ale na želanie otca zruší zasnuby.“ Fakty, ktoré máme k dispozícii sú skromné. Pokladám za možné, pretože chýba akýkoľvek protest z jej strany, že si osvojila otcove city, akoby boli jej vlastné. Ak by sme tento príbeh vykreslili schematicky, uvedomovala by si niečo takéto: „Myslela som si, že som zamilovaná. Cítila som, keď som sa zasnubovala, že robím pozitívnu a zmysluplnú vec. Nemôžem však dôverovať svojmu prežívaniu. Nebola som zamilovaná. Moje zasnúbenie nebolo zmysluplným záväzkom. Nemôžem sa riadiť podľa toho, čo prežívam. Ak by som to urobila, znamenalo by to, že konám nesprávne a stratím otcovu lásku.“

Za niekoľko týždňov od tejto chvíle začína priveľa jesť a priberať na váhe. Po prvýkrát sa zjavuje to, čo sa stane jej hlavným symptómom. Začína držať diétu, pretože si ju jej spoločníci doberajú. To je azda príznakom počiatku straty dôvery v seba. Cíti stále sa zvyšujúcu potrebu žiť podľa očakávaní iných, pretože jej vlastné pohnútky sú nespoľahlivé.

Nie je ťažké rozpoznať, prečo začína opovrhovať sebou a začína vnímať smrť ako „nádhernú ženu“. Predsa ona sama je „nedôveryhodný organizmus“, zavádzajúci zhuk zážitkov, ktoré si zasluhujú opovrnutie. Jej denník uvádza „tiene pochýb a hrôzy“, ktoré sa čoskoro premenia na hrôzu z tučnoty. Neprekvapuje, že sa obáva „diabolských duší“ v nej samej - neakceptovaných a potlačených citov, ktoré ju prenasledujú.

Som si istý, že to nebolo prvé odcudzenie medzi jej self a citmi. Toto však je bezpochyby hlboko významné odcudzenie. Zašlo veľmi ďaleko v zničení dôvery v seba ako človeka, ktorý je schopný autonómie. Aj

¹ Review of Existential Psychology and Psychiatry, Vol. 1, No. 2, May 1961, 94-101. Rozšírená forma v: Rogers, C.R. a Rosenberg, R.L.: A Pessoa Como Centro (Sao Paulo, Brazil: Editoria Pedagógica e Universitária Ltda., 1977) a vo Way of Being (Boston: Houghton Mifflin, 1980), 165-180.

² Tento citát a všetky nasledujúce sú z kapitoly v: May et al. (1958)

keď sa jej dobrá nálada navráti a má šťastné obdobia, vzdala sa časti seba. Introjikovala ako svoje vlastné city svojho otca.

Počas tohto obdobia bola veľmi rozkolísaná. Chcela robiť niečo veľké; dúfala v sociálnu revolúciu; veľmi tvrdo pracovala ako študentka; budovala čítárne pre deti. Občas je však „bojácnym pozemským červikom“; túži byť mŕtva a svojmu tútorovi dokola číta vetu „Dobří zomierajú mladi“. Príležitostne „život opäť triumfuje“. Má „neprijemnú pletku s učiteľom jazdeckta“. Nervovo sa „zrúti“. Príliš sa zaoberá svojou nadváhou.

Dôveru v seba stráca ešte viac keď má dvadsaťštyri rokov. Cíti sa šťastná na štúdiách, hoci si stále nie je istá sebou. Preto má so sebou svoju starú guvernanku. „Denník dýcha radosťou zo života a senzualitou“. Zamiluje sa do študenta. Bol to zjavne hlboký záväzok, pretože mal trvalé, všetko prenikajúce kvality. Zasnúbila sa, ale jej rodičia opäť trvajú na tom, že jej prežívanie je mýlne. Požadujú dočasné odlúčenie. Musí sa jej zdať, že vzťah nie je skutočný, nie je rozumný a lepšie je sa ho vzdať. Opäť nedôveruje a znehodnocuje vlastné prežívanie a introjikuje city svojich rodičov. Vzdáva sa vzťahu a spolu s tým aj všetkej dôvery v seba ako schopnej rozumného sebariadenia. Dôverovať možno len zážitkom iných ľudí. Vtedy požiada o pomoc svojho doktora.

Ak by sa v tomto momente vzbúrila, ak by mala silu bojovať za svoje vlastné prežívanie sveta, bola by sa zachovala pravdivo voči svojim hlbším citom. Doslova by bola zachránila svoje potenciálne autonómne self. Avšak namiesto rebélie nastupuje strašná depresia a nenávisť k vlastnému telu. Telo je zjavne nedôveryhodný organizmus a nemožno sa naň v živote spoľahnúť. Jej údesná diéta naznačuje nakoľko sa vzdala svojho vlastného self. Neskôr k tomu hovorí: „Niečo sa vo mne búrilo proti tomu, aby som bola tučná. Búrilo proti tomu, aby som bola zdravá, aby som mala červené bacuľaté líca, aby som bola jednoduchá, robustná žena, teda všetko, čo zodpovedá mojej povahe.“

Inými slovami - ak by mala veriť svojim vlastným citom, túžbam a zážitkom, stala by sa robustnou bacuľatou mladou ženou a vydala by sa za študenta, ktorého milovala. Ukázalo sa však, že jej city sú nespoľahlivé. Podľa jej túžob a zážitkov sa vôbec nedá dôveryhodne riadiť. Nielenže musí potlačiť svoje city voči milovanému mužovi. Musí aj hladovať a vnútiť svojmu telu formu, ktorú schvaľujú iní. Tá je však v úplnom protiklade k jej vlastným tendenciám. Vlastné prežívanie jej nemôže tvoriť základ života - v to úplne stratila dôveru.

Stručne sa zmienim o ďalšej epizóde. Zisťuje, že by mohla chodiť s bratrancom a rodičia jej to schvaľujú. Plánujú sa zobrať. Ďalšie dva roky, až do dvadsiatich ôsmich rokov, váha medzi bratrancom a študentom, ktorého milovala. Navštívi študenta a preruší s ním vzťah. To v nej zanecháva, podľa jej slov, „otvorenú ranu“. Nič nevieme o obsahu tejto najrozhodujúcejšej interakcie. Domnievam sa, že jej psychologický život sa tu nachádzal v rovnovážnej nerozhodnosti. Mala by dôverovať vlastnému prežívaniu a vybrať si človeka, ktorého miluje, alebo by si mala vybrať bratranca? Jej city sú chladnejšie voči bratrancovi. Voči nemu *by mala* cítiť všetky schvaľované city, ktoré sa od nej očakávajú. Domnievam sa, že si nejasne uvedomuje, že ak si vyberie študenta, vyberie si nezmapovanú cestičku autonómnej individuálnosti. Ak si vyberie bratranca, bude žiť život aký od nej očakávajú iní ľudia. Bol by to bezpečný a schvaľovaný klam. Vyberá si bratranca a vydáva sa za neho, čím sa ešte viac vzdáva dôvery vo svoje self.¹

Keď má tridsaťdva rokov je úplne posadnutá myšlienkou, že *musí* zo seba urobiť štíhlu ženu. Hladuje a berie šesťdesiat laxatívnych tabletiiek denne! Neprekvapuje, že má málo sily. Vyskúša psychoanalýzu, ale cíti, že jej to nepomáha. Hovorí: „Analyzovala som mysl'ou, ale všetko ostalo teóriou“ a „Analytik mi dokázal poskytnúť prenikavý pohľad, ale nie vyliečenie“. Avšak keď je analýza kvôli vonkajším okolnostiam prerušená, jej stav sa zhorší.

V tomto období hovorí o svojej ideálnej láske, o študentovi.

Píše manželovi v liste: „V tom čase si bol životom, ktorý som bola pripravená akceptovať a vzdať sa kvôli nemu môjho ideálu. Ale to bolo ... vynútené riešenie“. Zúfalo sa pokúša mať city, ktoré od nej vyžadujú iní, ale musí sa nútiť.

Odcudzenie v jej vnútri odteraz vedie k ešte väčšiemu odcudzeniu a k stále väčším pocitom izolácie od iných. Neprekvapuje, že jej prvý suicidálny pokus prichádza vtedy, keď jej druhý analytik, ktorý s ňou pracoval v nemocnici, kam ju poslali, zopakuje už známu schému. Manžel chce byť s ňou v nemocnici a ona tiež, aby bol s ňou. Ale otcovská figúra, analytik, vie viac a posielal manžela preč. Ničí ešte viac zvyšky sebadôvery, ktorú v sebe ešte má ako sebariadiaci človek.

¹ Komentár Dr.Binswangerera ukazuje ako odlišne možno vnímať túto epizódu. Dáva do protikladu boj, ktorý cíti medzi "ideálnymi" a "reálnymi" časťami Elleny. Porovnáva "milovaného blondína, ktorý je súčasťou éterického (ideálneho) sveta a druhého (bratranca), ktorý stojí oboma nohami pevne na zemi... Život na zemi opäť vyhráva." Obávam sa, že to dokazuje - pre Dr.Binswangerera aj pre mňa - ako sa naše hodnoty vynárajú na povrch ešte aj vtedy, ak sa pokúšame o "objektívne" pozorovania!

Izolácia sa naďalej zväčšuje a tragédia sa blíži ku svojmu záveru. Navštevuje viac lekárov, viac psychiatrov a stále viac sa stáva objektom v očiach tých, ktorí ju liečia. Nakoniec je umiestnená v sanatóriu Dr.Binswagera, kde zostáva viac mesiacov.

V tomto období sa diagnózy neustále odlišujú. Emil Kraepelin, svetoznámy psychiater, ju diagnostikuje počas jedného z jej depresívnych období ako obeť melanchólie. Jej druhý analytik ju diagnostikuje ako človeka, ktorý má „silnú obsesívnu neurózu kombinovanú s manicko-depresívnymi osciláciami“. Konzultujúci psychiater hovorí, že jej problémom je „psychopatická konštitúcia s progresívnym vývinom“. Hovorí, že nie je schizofrenická, pretože nemá defekt intelektu. Dr.Bleuler a Dr.Binswanger vzájomne súhlasia, že ide o „progresívnu schizofrenickú psychózu“ (schizophrenia simplex). Nedávajú jej veľkú nádej a hovoria: „Bolo jasné, že opustenie inštitúcie znamená istú samovraždu“.

Pretože Ellena bola svedok mnohých týchto diskusií, musela sa začať na seba pozeráť ako na nejaký divný abnormálny mechanizmus, ktorý je úplne mimo jej kontroly, kráčajúci svojou vlastnou cestou k deštrukcii. Pozerám sa úplne nadarmo na všetky tieto „diagnózy“, aby som našiel čo len náznak, že doktori mali do činenia s ľudskou bytosťou! Nie je ťažké porozumieť Elleniným slovám: „Pozerám sa na seba ako na cudzieho človeka. Obávam sa sama seba.“ A inokedy: „V tejto jednej veci som nenormálna - hyniem v boji proti svojej vlastnej podstate. Osud chce, aby som bola tučná a silná, ale ja chcem byť tenká a krehká.“ Skutočne, bojuje proti svojej vlastnej podstate. Jej organizmus chce byť zdravý a silný, ale jej introjikané „Ja“ - falošné self, ktoré prijala, aby urobila radosť iným - chce byť, ako na jednom mieste povedala, tenké a „intelektuálne“.

Múdri doktori, napriek riziku samovraždy, došli k tomuto uzáveru: „Žiadna konkrétna spoľahlivá terapia nie je možná. Preto sme sa rozhodli, na základe pacientkinej požiadavky, prepustiť ju.“ Opustila nemocnicu. O tri dni neskôr sa zdala byť na tom dobre a šťastná. Po prvý raz po mnohých rokoch sa dobre najedla. Potom však požila smrteľnú dávku jedu. Mala tridsaťtri rokov. Jej epitafom by mohli byť jej vlastné slová: „Cítim vo mne, celkom pasívne, stav, v ktorom sa dve nepriateľské sily navzájom drvia“.

Čo bolo tak fatálne zlé na živote Elleny Westovej? Dúfam, že som dostatočne ukázal, že to zlé sa zjavuje do istej miery v živote každého z nás. V jej prípade to bolo dohnané do extrému. Ako deti žijeme v našich zážitkoch, dôverujeme im. Keď je dieťa hladné, nepochybuje o svojom hlade. Nepochybuje ani o tom, či by malo vynaložiť všetko úsilie na dosiahnutie jedla. Bez toho, aby si to nejako uvedomovalo, je sebe - dôverujúcim organizmom. Ale v určitom veku mu rodičia, alebo iní ľudia povedia: „Ak cítiš *takým* spôsobom, nebudem ťa milovať“. A tak cíti ako *by malo* cítiť, nie *ako* cíti. Buduje si self, ktoré cíti ako by malo cítiť. Len občas zahliadne hrozivé záblesky toho, čo jeho organizmus, ktorého je self súčasťou, skutočne prežíva. Tento proces, v prípade Elleny, zafungoval extrémne. V niekoľkých najvýznamnejších okamihoch života bola prinútená pocítiť, že jej vlastné prežívanie je nevalidné, mylné, zlé a neopodstatnené. Že *by mala* cítiť niečo celkom odlišné. Nanešťastie pre ňu, jej láska k rodičom, najmä k otcovi, bola tak silná, že sa vzdala dôvery vo svoje prežívanie. Nahradila ho rodičovským alebo otcovým prežívaním. Vzdala sa možnosti byť sebou. Pozorovanie, ktoré urobil jeden doktor počas posledného roka, neprekvapuje: „Teraz je úplne závislá na tom, čo si iní myslia, hoci ako dieťa bola úplne nezávislá na mienke iných“. Už nepozná cestu ako by sa dozvedela, čo cíti alebo aký má názor. Toto je najosamejší zo všetkých stavov - takmer úplná separácia od vlastného autonómneho organizmu.

Čo bolo nedobré na liečbe? Máme tu inteligentnú, citlivú mladú ženu, hľadajúcu pomoc. Prognóza by bola, podľa moderných štandardov, veľmi dobrá. Prečo nastalo úplné zlyhanie? Som si istý, že názory na to sa budú líšiť, ale rád by som vyslovil môj názor.

Najväčšia slabosť jej liečby spočívala v tom, že nikto sa k nej nevzťahoval ako k *človeku*. Ako k človeku hodnému úcty, človeku schopnému autonómnej voľby, človeku, ktorého vnútorné prežívanie je vzácnym zdrojom, na ktorom možno stavať a ktorému možno dôverovať.

Zdá sa, že sa s ňou jednalo ako s objektom. Prvý analytik jej pomohol *pochopiť* city, ale nie ich prežívať. Stala sa tým ešte viac objektom pre seba. Ešte viac ju to odcudzilo žitiu a spoliehaniu sa na svoje prežívanie. Múdro hovorí, že „analytik mi dokázal poskytnúť prenikavý pohľad, ale nie vyliečenie“. Analytik jej zdôrazňoval, že je individuum s takou a takou osobnostnou dynamikou. Súhlasí s ním, ale nie na základe prežívania týchto dynamických citov. Jednoducho sleduje schému, ktorá ju už izolovala - nedôveruje vlastnému prežívaniu a pokúša sa veriť a cítiť to, čo by mala cítiť. Čo expert hovorí, že cíti.

Potom prichádza komicko-tragické dohadovanie sa okolo jej diagnózy, čo si zjavne uvedomovala. Doktori nesúhlasia v tom, aký typ objektu je: Je manicko-depresívna. Je obsesívno-kompulzívna. Je prípadom melanchólie. Je liečiteľná. Nie je. Napokon prichádza konečné, neuveriteľné rozhodnutie: a preto ju prepustíme a necháme ju spáchať samovraždu. Aspoň toto je predpoveď, ktorá sa naplnila.

„Kričím, ale nepočujú ma“. Ellenine slová zvučia v mojich ušiach. Nikto ju *nepočul* ako človeka. Po uplynutí detských rokov (ale azda ani v detstve) ani jej rodičia, ani jej dvaja analytici, ani jej lekári nikdy ju

dostatočne nerešpektovali na to, aby ju hlbšie počuli. Nejednali s ňou ako s človekom, ktorý je schopný stretnúť sa so životom, s človekom, ktorého prežívanie je dôveryhodné, ktorého vnútorné city stojí za to akceptovať. Ako potom mohla počúvať seba samú, alebo rešpektovať prežívanie, ktoré v nej prebiehalo?

„Som izolovaná. Sedím v sklenej guli, vidím ľudí cez sklenenú stenu. Kričím, ale ma nepočujú.“ Aké zúfalé volanie po vzťahu medzi dvoma ľuďmi. Nikdy nezažila to, čo Buber nazval „liečenie pomocou stretnutia“. Nebolo nikoho, kto by sa s ňou stretol, akceptoval ju takú aká bola.

Ako čítam tento tragický prípad, vzrastá vo mne hnev (v ďalšom bude jasné prečo), ale tiež cítim nádej. Cítim hnev nad tragickým premrhaním ľudského bytia a cítim nádej, pretože sme sa už dost' odvtedy naučili. Ak by Ellena Westová prišla dnes do mojej pracovne, alebo do pracovne mnohých terapeutov, viem, že by sa jej pomohlo. Dovoľte mi načrtnúť túto možnosť. Aby som to urobil čo najjasnejšie, budem predpokladať, že prišla do mojej pracovne keď mala asi dvadsaťštyri rokov. Vtedy vyhľadala lekársku pomoc, takže je odôvodnené predpokladať, že dnes by vyhľadala psychologickú pomoc. Je to krátko potom ako sa rozišla, na naliehanie svojich rodičov, so študentom, ktorého milovala.

Postačuje mi čítať jej prípad a som si istý, že by vo mne nebola nijaká vnútorná bariéra, pre ktorú by som nemohol cítiť akceptáciu tejto depresívnej, nešťastnej, na kosť a kožu vychudnutej, hladujúcej mladej ženy. Vnímal by som, čo je a aké sú jej potenciality. Umožnil by som jej byť jedným i druhým, alebo oboma možnosťami naraz.

Som si istý, že naše kontakty by začali takýmito témami: „Som veľmi depresívna, pričom nemám žiaden dôvod pre moju depresiu“. „Nevydržím byť sama, ale neviem prečo“. „Nenávidím sa, keď som tučná. *Musím* byť chudá, ale opäť neviem pre to dôvod“. „Milovala som študenta, ale neverím, že by to bola múdra voľba. Otec a matka cítili, že to nie je muž pre mňa.“ Po tom, čo by som všetkým týmto citom porozumel a akceptoval by som jej právo *byť* týmito citmi, začali by sa, skusmo a bojácne, objavovať iné postoje: jej sklamanie z rozchodu so snúbencom; silné city, ktoré voči nemu cítila a stále ešte cíti; jej odpor (veľmi obávaný cit) voči svojmu otcovi. Pomaly a postupne by objavovala, že môže prežívať a byť láskou a odporom voči otcovi, láskou a odporom voči mne, strachom z nezávislého života a chtivosťou po nezávislom živote, túžbou byť mužom a túžbou byť ženou, túžbou byť bacuľatou, robustnou, bojujúcou manželkou a túžbou byť štíhlym, súťaživým sociálnym reformátorom. Mohla by prežívať hlad a túžbu jesť a byť bacuľatou a svoj strach z tučnosti, škaredosti a z odmietnutia priateľmi. Mohla by povedať, tak ako napokon povedala: „Bojím sa sama seba, bojím sa citov, ktorým som bezbranne každú minútu vystavená“. Krok za krokom by začala slobodne prežívať všetky tieto city, všetky tieto čiastočky seba.

Zistila by, že niektoré z týchto citov sú veľmi ohrozujúce. Skúmať a *prežívať* riziko a vzrušenie z ľudskej nezávislosti je takýmto ohrozujúcim prvkom. Iný človek, moja klientka, vyjadrila toto poznanie tak ako by to asi urobila aj Ellena. Povedala:

Mám všetky symptómy strachu Skutočne to vyzerá tak, že som stratená a zraniteľná ... A predsa mám pocit *sily* Cítim ju teraz vo vnútri, niečo čo sa vzdúva nahor, alebo je to sila niečo skutočne veľké a silné. A predsa to najprv bol takmer fyzický pocit, že som tam vonku *samotná*, odrezaná od podpory, ktorú som okolo seba hľadala ... (*Prestávka*) ... Mám pocit, že teraz začnem *robiť* veľa vecí.

Je to príklad toho, čo chápem pod plným a akceptujúcim prežívaním citu v bezpečnom vzťahu. Podľa môjho súdu to reprezentuje moment zmeny - pravdepodobne fyziologickej, ireverzibilnej zmeny. Ak by Ellena podobným spôsobom zažila tieto rôzne skryté fazety seba, zistila by, že sa mení. Tentokrát by zmenené self bolo vybudované na jej organizmických reakciách, jej vnútornom prežívaní a nie na hodnotách a očakávaníach iných ľudí.

Zistila by, že nemusí bojovať proti svojej podstate, proti svojim citom. Zistila by, že ak by bola schopná byť otvorená voči všetkému svojmu prežívaniu - voči vnútornému prežívaniu a prežívaniu požiadaviek a postojov iných ľudí - mala by bázu, na základe ktorej by mohla žiť. Zistila by, že jej prežívanie, ak by sa mu dokázala otvoriť a ak by dokázala citlivo počúvať jeho významy, jej poskytuje konštruktívne vodidlo pre správanie a pre život.

Neznamená to, že tento proces by bol hladký či jednoduchý. Byť človekom - niekedy vzdorujúcim rodičom, niekedy stojacim voči sociálnym tlakom, často jednajúcim, aj keď si nemôže byť istý výsledkom - to je bolestné, treba za to platiť a niekedy je to dokonca hrozivé. Ale bolo by to *veľmi* drahocenné. Byť samým sebou je hodné vysokej ceny. Malo by to aj mnohé iné hodnotné aspekty.

Mohla by (v terapeutickom vzťahu, kde bolo všetko z nej akceptované) objaviť, že môže bezpečne a úplnejšie komunikovať svoje self. Mohla by zistiť, že nemusí byť osamelá a izolovaná, pretože iný človek ju dokáže chápať a zdieľať s ňou významy jej zážitkov. Zistila by, že v tomto procese sa stala priateľkou seba. Jej telo, city a túžby neboli nepriateľskí cudzinci, ale priateľské a konštruktívne súčasti jej samej. Už by nemusela vysloviť zúfalé slová: „Hyniem v boji proti vlastnej podstate“. Jej dve základné odcudzenia by sa zmiernili. Bola by v dobrom a komunikatívnom vzťahu k sebe. Zistila by, že môže bezpečne *byť* svojim plným self vo vzťahu s

iným človekom. V dôsledku toho by zistila, že sa vzťahuje čoraz väčšími časťami svojho self voči iným ľuďom. A zistila by, že nie je nebezpečne neisté, ale naopak uspokojujúce, byť vlastným skutočným self vo vzťahu k iným ľuďom.

Podľa mňa by sa týmto procesom sklenená stena rozpustila. Zistila by, že život je dobrodružný a často bolestný. Nachádzať správanie, ktoré by najlepšie harmonizovalo s jej komplexnými a protirečivými citmi, by bolo nekonečnou skladačkou. Bola by však vitálna, skutočná a vo vzťahu k sebe a iným. Vyriešila by pre seba veľkú osamelosť súčasného človeka.

Nebudem sa ospravedlňovať za to, že som vyslovil so sebadôverou a optimizmom pravdepodobný výsledok terapie u Elleny, ak by mala príležitosť zúčastniť sa na klienta zameranej terapie. Moja skúsenosť my nedovoľuje iné závery. Nie som si istý, či by zašla až tak ďaleko ako som uviedol. Ale že by sa pohybovala týmto smerom, o tom nemám nijaké pochybnosti. Avšak za podmienky, že by som bol schopný vytvoriť terapeutický vzťah človeka k človeku.

Sám pre seba som si zobral určité ponaučenie z prípadu Elleny Westovej. Po prvé, v každom ohľade, v ktorom spravíme z človeka objekt - či už diagnostikovaním, analyzovaním, alebo tým, že ho vnímame neosobne formou kazuistiky - stojíme v ceste nášmu terapeutickému cieľu. Urobiť z človeka objekt pomáha pri liečbe fyzických ochorení. Nie je to úspešné pri liečbe psychologických ochorení. Hlboko pomáhame len vtedy, ak sa vzťahujeme ako ľudia, ak riskujeme seba samých ako ľudí vo vzťahu, ak prežívame druhého ako človeka so svojimi vlastnými právami. Len potom dochádza k stretnutiu v hĺbkach, ktoré riešia bolesť osamelosti u klienta aj terapeuta.

LITERATÚRA

- Binswanger, L.: Der Fall Ellen West. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 1944, 53, 255-277; 54, 69-117, 330-360; 1945, 55, 16-40.
- Binswanger, L.: The case of Ellen West. In: May, R. - Angel, E. and Ellenberger, H.F. (Eds.): *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York, Basic Books, 1958.
- May, R. - Angel, E. and Ellenberger, H.F. (Eds.): *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York, Basic Books, 1958.

11. MODERNÝ PRÍSTUP K HODNOTÁM: HODNOTIACI PROCES U ZRELÉHO ČLOVEKA

Problém hodnôt vzbudzuje dnes veľa záujmu. Mládež takmer v každej krajine je hlboko zneistená svojou hodnotovou orientáciou. Hodnoty rôznych náboženstiev stratili hodne zo svojho vplyvu. Sofistikovaní ľudia každej kultúry sú zneistení a v pochybnostiach aké hodnoty by si mali cenit'. Dôvod netreba dlho hľadať. Všetky aspekty svetovej kultúry sú čoraz viac vedecké a relativistické. Rigidné, absolútne názory na hodnoty, ktoré sa k nám dostávajú z minulosti sa zdajú byť anachronizmom. Ešte dôležitejšia je skutočnosť, že moderný človek je z každej strany bombardovaný rozchádzajúcimi sa a protirečiacimi si hodnotovými tvrdeniami. Už nie je možné, ako v nedávnej minulosti, pohodlne sa zakoreniť do hodnotového systému predchodcov alebo spoločenstva a žiť bez skúmania podstaty a predpokladov tohoto systému.

Za tejto situácie neprekvapuje, že hodnotová orientácia minulosti je v stave dezintegrácie a kolapsu. Ľudia pochybujú, či existujú, alebo môžu jestvovať univerzálne hodnoty. V našom modernom svete sme možno stratili všeobecne platnú alebo medzikultúrovú základňu hodnôt. Vzrastajúce hľadanie podstatného a zmysluplného hodnotového prístupu, ktorý by mal význam¹ v dnešnom svete, je prirodzeným dôsledkom tejto neistoty a pochybností. Zdieľam tento všeobecný záujem. Poznám aj špecifické hodnotové témy, ktoré vznikajú v mojej oblasti - v psychoterapii. Cíty a názory klientov, ktoré sa týkajú hodnôt, sa často menia počas terapie. Ako môže klient sám, alebo ako môžeme my vedieť, či sa menia zdravým smerom? Alebo klient jednoducho preberá, ako mnohí tvrdia, hodnotový systém terapeuta? Je psychoterapia nástrojom, ktorým sa nerozpoznané a nepreskúmané hodnoty terapeuta nepozorovane presunú do nepodozrievavého klienta? Alebo by sa mal tento presun hodnôt otvorene proklamovať ako cieľ? Mal by sa terapeut stať moderným kňazom, ktorý podporuje a oznamuje hodnotový systém vhodný pre dnešok? A aký by to mal byť hodnotový systém? Mnoho sa diskutuje o týchto témach, a to od hlbokomyselných a empiricky podložených prác, akú prezentoval D.D. Glad (1959) až po

¹ Journal of Abnormal Social Psychology, Vol.68, No.2, 1964, 160-167. Copyright 1964 by the American Psychological Association. Reprinted by permission of the publisher.

polemickejšie stanoviská. Všeobecný problém, ako to už často býva, je bolestne zrejmy aj v špecifickom kultúrnom mikrokozme, ktorý sa nazýva terapeutický vzťah.

Rád by som sa pokúsil o umiernený prístup k celému tomuto problému. Pozoroval som zmeny v hodnotách, ako človek rastie od detstva k dospelosti. Ďalšie zmeny som pozoroval vtedy, ak človek, ktorý má šťastie, pokračuje v osobnom raste k pravej psychologickému zrelosti. Mnohé tieto pozorovania sú postavené na mojej terapeutickú skúsenosti. Tu som mal množstvo príležitostí vidieť ako človek smeruje k bohatšiemu životu. V týchto pozorovaniach som zachytil isté nitky. Môžu poskytnúť nové chápanie hodnotiaceho procesu, ktorý obostojí v modernom svete. Čiastočne som už prezentoval niektoré z týchto myšlienok v predošlých prácach (1951, 1959). Teraz by som ich rád vyslovil jasnejšie a úplnejšie.

Rád by som zdôraznil, že tieto pozorovania som nerobil z hľadiska akademika alebo filozofa. Hovorím z vlastnej skúsenosti s fungujúcimi ľudskými bytosťami, ako som s nimi žil v intímnych zážitkoch terapie a v situáciách, pre ktoré je charakteristický rast, zmena a vývin.

NIEKOĽKO DEFINÍCIÍ

Mal by som najprv objasniť ako chápem hodnoty. Zistil som, že mi pomáha ročlenie, ktoré urobil Charles Morris (1956). Zdôrazňuje, že *hodnota* je pojem, ktorý používame rôzne. Používame ho ako slovo, označujúce tendenciu živých bytostí činní preferovať určitý objekt alebo cieľ a nie iný. Toto preferenčné správanie nazýva *činné hodnoty*. Nemusia obsahovať kognitívne alebo pojmové myslenie. Je to jednoducho hodnotová voľba, ktorá je prejavovaná v správaní. Organizmus vyberie jeden objekt a odmieta iný. Ak si dáždovka, umiestnená do jednoduchého bludiska tvaru Y, vyberie hladké rameno Y a nie rameno vystlané brúsnym papierom, vtedy prejavuje činnú hodnotu.

Druhé použitie pojmu možno nazvať *sformulovaná hodnota*. Je to preferencia voči symbolizovanému objektu. Takáto preferencia obsahuje anticipáciu alebo predvídanie výsledku správania zacieleného na symbolizovaný objekt. Voľba: „Čestnosť je najlepšia“, je takouto sformulovanou hodnotou.

Posledný spôsob, ako sa pojem využíva, sa nazýva *objektívna hodnota*. Ľudia takto používajú slovo hodnota, ak hovoria o tom, čo je objektívne uprednostňované. Nezáleží na tom, či sa to vníma alebo formuluje ako niečo, čo si ľudia prajú. O tejto poslednej možnosti toho neviem veľa povedať. Budem sa zaoberať činnými a pojmovými uchopenými (konceptualizovanými) hodnotami.

DETSKÝ SPÔSOB HODNOTENIA

Dovoľte mi hovoriť najprv o dieťati. Ľudská bytosť má na počiatku jasný prístup k hodnotám. Preferuje určité veci a zážitky a odmieta iné. Zo štúdia jeho správania môžeme odvodiť, že uprednostňuje zážitky, ktoré udržujú, obohacujú či aktualizujú jeho organizmus a odmieta tie, ktoré neslúžia tomuto účelu. Pozorujte ho chvíľu:

Hlad hodnotí negatívne, čo vyjadruje nahlas a jasne.

Jedlo hodnotí pozitívne. Ale ak je nasýtený hodnotí ho negatívne. To isté mlieko, na ktoré reagoval tak dychtivo, teraz vyplŕva. Prsník, ktorý sa zdal byť taký uspokojujúci, teraz odmieta. Odvracia hlavičku od bradavky s výrazom znechutenia a citového odporu.

Pozitívne hodnotí bezpečie. Držanie na rukách a hladenie komunikujú pre dieťa bezpečie.

Pozitívne hodnotí nové zážitky pre ne samotné. Pozorujeme to v príjemnosti z objavovania prstov na nohách, v skúmajúcich pohyboch a nekonečnej zvedavosti.

Jasne negatívne hodnotí bolesť, kyselú chuť, náhle hlasité zvuky.

Toto je bežne známe. Pozrime sa však, čo nám tieto fakty hovoria o detskom prístupe k hodnotám. Po prvé, je to flexibilný, meniaci sa hodnotiaci proces a nie fixný systém. Má rád jedlo a nemá rád to isté jedlo. Pozitívne hodnotí bezpečie a odpočinok a odmieta ich v mene nových zážitkov. To čo sa deje, možno najlepšie opísať ako organizmický hodnotiaci proces. Každý prvok, každý prežívaný moment sa nejakým spôsobom váži, selektuje alebo odmieta. A to podľa toho, či to v túto chvíľu smeruje k aktualitácii organizmu alebo nie. Toto komplikované váženie zážitkov je úplne jasne organizmickou a nie vedomou alebo symbolickou funkciou. Toto sú činné a nie sformulované hodnoty. Avšak tento proces dokáže napriek tomu narábať s komplexnými hodnotovými problémami. Chcel by som vám pripomenúť experiment, v ktorom postavili pred deti dvadsať či ešte viac tanierov s prirodzenými (to znamená neochutenými) jedlami. Deti, po istom čase, jasne vyššie hodnotili jedlá, ktoré rozširovali ich možnosti prežitia, rastu a vývinu. Ak sa dieťa určitý čas precpávalo škrobovými jedlami, čoskoro to bolo vyrovnané proteínovou stravou. Ak si občas vybralo stravu, kde chýbal nejaký vitamín, onedlho si vybralo jedlá, ktoré boli

bohaté na tento vitamín. Využívalo múdrosť tela pri hodnotovej voľbe, alebo presnejšie povedané fyziologickú múdrosť tela, ktorá riadila jeho správanie. Malo to za následok objektívne zdravú hodnotovú voľbu.

Zdroj alebo centrum hodnotiaceho procesu je jednoznačne v samotnom dieťati. To je ďalší aspekt detského prístupu k hodnotám. Dieťa, na rozdiel od mnohých z nás, *vie* čo má rado a čo nie. Zdroj týchto hodnotových volieb je jednoznačne v ňom samom. Ono je centrom hodnotiaceho procesu. Jeho vlastné zmysly mu poskytujú dôkazy pre jeho voľby. V tomto zmysle nie je ovplyvnené tým, čo si jeho rodičia myslia, že by malo uprednostňovať, tým, čo hovorí kňaz, alebo názormi najmodernejšieho „experta“ v danej oblasti, či presvedčujúcimi schopnosťami reklamnej agentúry. Z jeho vlastného prežívania vychádza to, čo jeho organizmus neverbálne hovorí: „toto je pre mňa dobré“, „toto je pre mňa zlé“, „mám rado toto“, „toto silne neznášam“. Smialo by sa naším starostiam s hodnotami, ak by im rozumelo. Ako niekto nemôže vedieť, čo má rád a čo nie, čo je pre neho dobré a čo nie?

ZMENA V HODNOTIACOM PROCESE

Čo sa stáva s týmto veľmi kvalitným a zdravým hodnotiacim procesom? Ako ho zmeníme na rigidnejší, neistejší a menej kvalitný prístup k hodnotám, ktorý charakterizuje väčšinu nás dospelých? Dovoľte mi stručne uviesť môj názor na cestu, ktorou prechádzajú naše hodnoty.

Dieťa potrebuje lásku a chce ju. Má tendenciu správať sa tak, aby sa opakoval tento vytúžený zážitok. To však prináša komplikácie. Ťahá sestru za vlasy a uspokojuje ho, ak počuje jej kvílenie a protesty. Potom počúva, že je „naničhodný zlý chlapec“, čo posilní plesknutie po ruke. Je mu odňatá náklonnosť. Takéto zážitky sa opakujú a dieťa si začína uvedomovať, že to, čo „cíti ako dobré“, je často „zlé“ v očiach iných ľudí. Potom zaujme ten istý postoj, aký majú títo ľudia, voči sebe. Teraz, keď poľahá sestru za vlasy, neveselo hovorí: „Zlý, zlý chlapec“. Introjikuje hodnotový súd iného človeka a prevezme ho ako svoj vlastný. Opustil múdrosť svojho organizmu a vzdal sa centra hodnotenia. Snaží sa správať podľa hodnôt stanovených inými ľuďmi a to preto, aby si udržal ich lásku.

Uvedme ďalší príklad zo staršieho veku. Chlapec cíti, hoci asi nie vedome, že ho rodičia viac milujú a oceňujú, ak rozmýšľa o tom, že bude lekár, a nie umelec. Postupne introjikuje hodnoty, ktoré sú spojené s lekárskeym povoláním. Začína nadovšetko chcieť, aby bol doktor. Na vysokej škole je vyvedený z miery, že opakovane zlyháva na skúške z chémie. Poradenský psychológ ho opakovane uisťuje, že má schopnosti na to, aby absolvoval túto skúšku. V priebehu poradenských rozhovorov si začína uvedomovať, že úplne stratil kontakt so svojimi organizmickými reakciami, ako aj s vlastným hodnotiacim procesom.

Dovoľte mi uviesť ďalší príklad z mojich prednášok s budúcimi učiteľkami. Požiadal som ich na začiatku prednášok: „Prosím, napíšte mi dve alebo tri hodnoty, ktoré by ste najviac chceli odovzdať deťom, s ktorými budete pracovať“. Uviedli mnoho hodnotových cieľov, ale niektorými som bol prekvapený. Uvádzali veci, ako „správne rozprávať“, „používať správnu angličtinu, nepoužívať slová ako furt“. Iné spomenuli poriadnosť - „robiť veci podľa pravidiel“. Jedna študentka dúfala, že „ak im poviem, aby napísali svoje mená do pravého horného rohu a pod meno dátum, urobia to *práve takto* a nie inak“.

Priznávam, zdesilo ma, že pre niektoré dievčatá najdôležitejšími hodnotami, ktoré mali odovzdať deťom, bola správna gramatika, či úzkostlivé poslúchanie učiteľových pokynov. Bol som vyvedený z miery. Dievčatá vo svojom živote určite *nepovažovali* tieto veci za najuspokojujúcejšie a najzmysluplnejšie. Uviedli tieto hodnoty asi preto, že takýmto správaním sa získava pochvala. Tieto hodnoty sa preto introjikovali ako veľmi dôležité.

Týchto niekoľko príkladov ukazuje, že pri snahe získať alebo udržať si lásku, súhlas a ocenenie sa človek vzdáva centra hodnotenia, ktoré mal v detstve. Premiestňuje ho do iných ľudí. Učí sa základnej *nedôvere* vo vlastné prežívanie, ktoré prestáva byť vodidlom pre jeho správanie. Učí sa od iných veľké množstvo sformulovaných hodnôt. Prijíma ich za vlastné, hoci môžu byť vo veľkej diskrepancii s tým, čo prežíva. Pretože tieto pojmy nie sú vybudované na jeho vlastnom hodnotení, bývajú skôr stále a rigidné, než fluidné a premenlivé.

NIEKTORÉ INTROJIKOVANÉ SCHÉMY

Väčšina z nás si týmto spôsobom akumuluje introjikované hodnotové schémy, podľa ktorých žijeme. Schémy, ktoré introjikujeme, v tejto fantasticky komplexnej kultúre dneška, ako želateľné alebo neželateľné, prichádzajú z rôznych zdrojov. Často sú vysoko protirečivé vo svojich významoch. Dovoľte mi uviesť zoznam niekoľkých introjekcií, ktoré sú všeobecne uznávané:

- ✓ Sexuálne túžby a správanie sú najhoršie. Jestvujú mnohé zdroje tohoto konštruktú - rodičia, cirkev, učitelia.
- ✓ Neposlušnosť je zlá. Rodičia a učitelia so tu spájajú s vojakmi. Spoločne zdôrazňujú tento koncept. Poslúchať je dobré. Poslúchať bez otázok je ešte lepšie.

- ✓ Zarábať peniaze je najvyšším cieľom. Táto sformulovaná hodnota má príliš veľa zdrojov na to, aby sme ich vymenovali.
- ✓ Učiť sa nazhromaždené akademické fakty je vysoko želateľné.
- ✓ Listovanie v knihách a nekonečné čítanie zo zvedavosti a pre potešenie je neželateľné. Škola a vzdelávací systém sú zdrojmi týchto dvoch konceptov.
- ✓ Abstraktné umenie, pop-art a op-art sú dobré. Ľudia, ktorých považujeme za sofistikovaných sú pôvodcami tejto hodnoty.
- ✓ Komunizmus je absolútne zlý. Vláda je tu hlavným zdrojom.
- ✓ Milovať blížneho je najvyšším dobrom. Tento koncept prichádza z cirkvi a azda aj od rodičov.
- ✓ Kooperácia a tímová práca majú prednosť pred individuálnou prácou. Vrstovníci sú tu dôležitým zdrojom.
- ✓ Podvádzanie je chytré a žiaduce. Vrstovníci sú opäť zdrojom.
- ✓ Coca-cola, žuvačka, mrazničky a autá sú veľmi želateľné veci. Tento koncept neprichádza iba z reklamy, ale je posilňovaný ľuďmi na celom svete. Od Jamajky po Japonsko, od Kodane po Johannesburg. „Coca-colová kultúra“ sa začína považovať za vrchol.

SPOLOČNÉ CHARAKTERISTIKY HODNOTENIA DOSPELÝCH

Z predošlých častí je jasné, že prístup obyčajného dospelého človeka k hodnotám - a cítim, že hovorím za väčšinu z nás - má tieto charakteristiky:

- Väčšina jeho hodnôt je introjikovaná od iných ľudí a skupín, ktoré sú pre neho významné. Tieto hodnoty však považuje za vlastné.
- Zdroj centra hodnotenia väčšiny vecí leží mimo neho.
- Kritériom hodnôt je miera v akej mu zaručujú, že bude milovaný alebo akceptovaný.
- Tieto sformulované preferencie buď nie sú vo vzťahu, alebo sú len v nejasnom vzťahu k jeho procesu prežívania.
- Medzi zážitkami a sformulovanými hodnotami je často veľké a nespoznané protirečenie.

Tieto koncepcie nie sú prístupné testovaniu zážitkami. Preto sa ich musí rigidne a nemenne pridržovať. Alternatívou by bol kolaps jeho hodnôt. Preto sú jeho hodnoty „správne“ - ako právo Médov a Peržanov, ktoré bolo tiež nemeniteľné.

Nemá ako vyriešiť protirečenia, pretože jeho hodnoty sú netestovateľné. Ak zo svojho spoločenstva prevzal názor, že peniaze sú *summum bonum* a od cirkvi, že milovať blížneho svojho je najvyššou hodnotou, nemá ako zistiť, ktorá má pre *neho* vyššiu hodnotu. Preto je jedným z aspektov moderného života žitie s absolútne protirečivými hodnotami. Chladne diskutujeme o možnosti zhodiť vodíkovú bombu na Rusko, ale máme slzy v očiach ak vidíme v televíznych správach utrpenie jedného malého dieťaťa.

Pretože odovzdal centrum hodnotenia iným ľuďom a stratil kontakt s vlastným hodnotiacim procesom, cíti sa hlboko zneistený a ľahko ohroziteľný vo svojich hodnotách. Ak by sa niektorý z týchto konceptov zničil, čo by ho nahradilo? Táto ohrozujúca možnosť ho núti pridržovať sa svojich hodnotových koncepcií ešte rigidnejšie a zmätenejšie, či oboje naraz.

PODSTATNÉ PROTIREČENIE

Človek, ktorého väčšina hodnôt je introjikovaná a považuje ich za ustálené, málokedy preskúmava pojmy. To je obrazom väčšiny z nás. Tým, že sme prevzali koncepcie iných, stratili sme kontakt s múdrosťou svojho organizmu. Stratili sme dôveru v seba. Hodnotové konštrukty sú často v ostrom rozpore s tým, čo sa deje v prežívaní. „Rozviedli“ sme tak seba so sebou. A to veľmi podstatne. Zapríčiňuje to mnoho novodobých trápení a neistôt. Podstatné protirečenie medzi konceptom človeka a tým, čo skutočne prežíva, medzi intelektuálnou štruktúrou jeho hodnôt a hodnotovým procesom, ktorý nerozoznateľne v ňom prebieha - to je súčasť podstatného odcudzenia dnešného človeka seba. To je ústredný problém pre terapeuta.

ZNOVUVYBUDOVANIE KONTAKTU S PREŽÍVANÍM

Niektorí ľudia majú šťastie a dostanú sa za obraz, ktorý som vykreslil. Vyvíjajú sa ďalej v smere psychologickéj zrelosti. Vidíme to v psychoterapii, kde sa snažíme poskytnúť klímu vhodnú pre rast človeka.

Vidíme to v bežnom živote, ak život poskytne človeku terapeutickú klímu. Dovoľte mi zamerať sa na pokračujúce zrenie hodnotiaceho procesu v rámci terapie.

Najprv mi dovoľte, akoby v zátvorke, povedať, že terapeutický vzťah *nie* je oprostý od hodnôt. Práve naopak. Ak je najefektívnejší, je poznačený jednou primárnou hodnotou: a to, že tento človek, tento klient, má cenu. Ako človek je hodnotný vo svojej separátности a jedinečnosti. Ak pociťuje a uvedomuje si, že je niekým oceňovaný ako človek, potom pomaly začne sám oceňovať rozličné stránky seba. A čo je najdôležitejšie, môže začať, najprv s veľkými obtiažami, pociťovať a cítiť čo sa v ňom deje, čo cíti, čo prežíva, ako reaguje. Využíva svoje prežívanie ako priamy referent, na ktorý sa môže obracať pri formovaní presnej konceptualizácie a ako vodidlo svojho správania. E.T. Gendlin (1961, 1962) vyslovil hypotézu ako sa to deje. Ak sa prežívanie človeka stáva otvorenejšie, ak dokáže žiť slobodnejšie v procese svojich citov, potom sa prístup k hodnotám významne zmení. Začína sa znovu zmocňovať mnohých charakteristík, ktoré mal v detstve.

INTROJIKOVANÉ HODNOTY VO VZŤAHU K PREŽÍVANIU

Snáď by som tento bod mohol ozrejmiť tak, že by som uviedol niekoľko krátkych príkladov introjikovaných hodnôt, ktoré som už spomenul. Naznačil by som, čo sa s nimi deje, ak sa človek dostane bližšie k tomu, čo sa v ňom odohráva.

Človek sa v terapii pozerá späť a uvedomí si: „Ale mňa *tešilo* ťahať sestru za vlasy - a preto som sa nestal zlým človekom“.

Študent, ktorý zlyhal v chémii si uvedomí, pretože sa dostáva bližšie k vlastnému prežívaniu: „Nechcem byť lekárom, aj keď to moji rodičia oceňujú. Nemám rád chémiu. Nechcem študovať medicínu. A nezlyhávam, pretože mám tieto pocity“.

Dospelý si uvedomuje, že sexuálne túžby a sexuálne správanie môžu byť bohato uspokojujúce a obohacujúce vo svojich dôsledkoch, alebo plytké, dočasné a neuspokojujúce. Kráča v zhode so svojím vlastným prežívaním, ktoré sa nie vždy zhoduje so sociálnymi normami.

Človek uvažuje o umení z hľadiska nového hodnotového prístupu. Hovorí: „Tento obraz ma hlboko dojal, znamená pre mňa mnoho. Zhodou okolností je to abstraktný obraz, ale nehodnotím ho podľa toho“.

Človek si slobodne uvedomuje, že určitá komunistická kniha a komunistický človek majú postoje a ciele, ktoré sám zdieľa a zároveň myšlienky a hodnoty, ktoré nezdieľa.

Uvedomuje si, že niekedy prežíva kooperáciu ako zmysluplnú a hodnotnú vec a inokedy si želá byť osamote a chce konať sám.

HODNOTENIE ZRELÉHO ČLOVEKA

Hodnotiaci proces, ktorý sa rozvíja u zrelého človeka, je istým spôsobom podobný detskému a určitým spôsobom je od neho úplne odlišný. Je fluidný, flexibilný, vybudovaný na konkrétnej chvíli a na tom, nakoľko sa táto chvíľa prežíva ako obohacujúca a aktualizujúca. Zrelý človek sa nepridŕža hodnôt rigidne, ale ich kontinuálne mení. Obraz, ktorý sa minulý rok javil významuplný, sa teraz zdá byť nezaujímavý. Spôsob práce s ľuďmi, ktorý sa predtým prežíval ako dobrý, sa teraz zdá byť neadekvátny. Názor, ktorý sa zdal byť správny, sa teraz prežíva ako čiastočne správny, alebo falošný.

Zrelý človek hodnotí zážitky vysoko diferencovane, alebo ako sémantici hovoria, extenzionálne. Všeobecné princípy sú menej užitočné ako citlivé diskriminujúce reakcie. Jedna študentka učiteľstva povedala: „Cítila som, že s týmto malým chlapcom by som mala zaobchádzať veľmi pevne. Zdalo sa, že mu to vyhovuje. Cítila som sa dobre, že som taká. S inými deťmi väčšinou taká nie som.“ Študentka sa spoľahla na svoj zážitok vzťahu s jednotlivým dieťaťom. To viedlo jej správanie. Už som naznačil o čo diferencovanejšie sú individuálne reakcie, na rozdiel od pomerne pevných a monolitických introjikovaných hodnôt.

V istom zmysle je prístup zrelého človeka k hodnotám podobný detskému. Centrum hodnotenia je u oboch pevne zabudované v samotnom človeku. Vlastné prežívanie poskytuje hodnotovú informáciu alebo spätnú väzbu. To neznamená, že človek nie je otvorený voči faktom, ktoré môže získať z vonkajších zdrojov. Ale znamená to, že tieto fakty sa prijímajú také aké sú - sú to vonkajšie fakty. Nie sú také dôležité ako vlastné vnútorné reakcie. Priateľ môže zrelému človeku povedať, že nová kniha ho veľmi sklamala. Prečíta si dve nedobré hodnotenia tejto knihy. Takže predbežná hypotéza je, že ju sám nebude vysoko hodnotiť. A predsa, jeho hodnotenie je pri čítaní knihy založené na reakciách, ktoré vznikli v ňom samom. Nie je založené na tom, čo mu povedali iní.

Hodnotiaci proces umožňuje ponoriť sa do bezprostrednosti prežívania. Človek sa snaží pociťovať a objasňovať všetky jeho komplexné významy. Myslím na klienta, ktorý bol ku koncu terapie zmätený jednou témou,

vložil hlavu do rúk a povedal: „Čo to je, čo teraz cítim? Chcem sa k tomu priblížiť. Chcem sa dozvedieť čo to je.“ Potom čakal, pokojne a trpezlivo. Pokúšal sa počúvať seba, pokým nerozpoznal presné zafarbenie citov, ktoré prežíval. Pokúšal sa dostať blízko k sebe.

Proces, ktorým sa zrelý človek dostáva bližšie k tomu, čo sa v ňom odohráva, je oveľa komplexnejší než u dieťaťa. U zrelého človeka má oveľa širší rozsah a rozkmit. V momente prežívania sú v ňom obsiahnuté pamäťové stopy všetkých významných vecí z minulosti. Neobsahuje v sebe iba bezprostredné sensorické podnety, ale aj významy vyrastajúce z podobných zážitkov v minulosti. Obsahuje v sebe nové aj staré. Ak sa pozerám na obraz alebo človeka, moje prežívanie obsahuje veci, ktoré som naakumuloval počas predošlých stretnutí s obrazmi alebo ľuďmi, ako aj vplyvy z tohoto konkrétneho stretnutia. Moment zážitku obsahuje u zrelého človeka hypotézy o dôsledkoch. „Cítim, že mám chuť na tretí pohárik. Minule som sa však ponaučil, že by som to ráno oľutoval“. „Nie je príjemné otvorene vyjadriť negatívne pocity tomuto človeku. Predošlé skúsenosti mi však ukazujú, že pre ďalší vzťah to môže byť užitočné.“ Minulosť a budúcnosť sú obsiahnuté v jedinej chvíli a spoločne vstupujú do hodnotenia.

Zistil som, že u zrelého človeka (a tu opäť vidím podobnosť s dieťaťom) je kritériom hodnotiaceho procesu, nakoľko ho objekt zážitku aktualizuje. Stane sa prostredníctvom zážitku bohatším, plnším a rozvinutejším človekom? Akoby to bolo sebecké alebo nesociálne kritérium. Ale nie je, pretože hlboké a nápomocné vzťahy s inými ľuďmi sa tiež prežívajú ako aktualizujúce.

Psychologicky zrelý dospelý človek, podobne ako dieťa, dôveruje a využíva múdrosť svojho organizmu. Rozdiel je v tom, že zrelý človek to robí vedome. Uvedomuje si, že ak dokáže dôverovať sebe, môžu byť jeho city a intuícia múdrejšie ako rozum. Uvedomuje si, že ako totálny človek dokáže byť citlivejší a presnejší než sú jeho myšlienky. Preto sa neobáva povedať: „Cítim, že tento zážitok (alebo táto vec, či toto smerovanie) je dobrý. Neskôr pravdepodobne zistím, *prečo* ho cítim ako dobrý“. Dôveruje totalite seba.

Z toho, čo som povedal by malo byť zrejmé, že hodnotiaci proces zrelého človeka nie je ľahkou alebo jednoduchou vecou. Tento proces je komplexný, voľby sú často veľmi komplikované a ťažké. Pritom nejestvuje záruka, že uskutočnená voľba bude seba-aktualizujúca. Zrelý človek má k dispozícii všetky jestvujúce skutočnosti. Preto je otvorený voči svojmu prežívaniu a môže korigovať omyly. Ak zvolený smer činnosti neobohacuje self, človek to bude cítiť. Môže sa tomu prispôbiť, alebo zrevidovať voľbu. Usiluje sa o maximálnu vzájomnú spätnú väzbu. Preto môže, podobne ako gyroskop na lodi, kontinuálne korigovať smer, ktorým kráča, aby sa stal viac sebou.

NIEKOĽKO NÁVRHOV TÝKAJÚCICH SA HODNOTIACEHO PROCESU

Dovoľte mi ostrejšie vyjadriť to, čo som už povedal. Predložím tri propozície, ktoré obsahujú všetky základné prvky. Asi nebude možné vytvoriť empirické testy každej propozície ako celku. Každú z nich však možno čiastočne testovať vedeckými metódami. Hoci sú tieto propozície prísne formulované, aby boli jasné, sám ich jednoznačne považujem za pokusné hypotézy.

1. *Individuum má v sebe organizmický základ hodnotiaceho procesu.*

Tento základ, a to je hypotéza, je niečo, čo ľudská bytosť zdieľa so zvyškom živého sveta. Je to súčasť fungujúceho životného procesu zdravého organizmu. Je to kapacita prijímať informáciu zo spätnej väzby, ktorá umožňuje organizmu kontinuálne prispôbovať svoje správanie a reakcie tak, aby dosiahol maximum seba-obohatenia.

2. *Tento hodnotiaci proces je efektívny v seba-obohacovaní nakoľko, nakoľko je človek otvorený prežívaniu, ktoré v ňom prebieha.*

Pokúsil som sa uviesť dva príklady ľudí, ktorí sú v kontakte so svojím prežívaním: malé dieťa, ktoré sa ešte nenaučilo potláčať uvedomovanie, ktoré v ňom prebieha; a psychologicky zrelého človeka, ktorý sa znovunaučil výhodám tohoto otvoreného stavu.

3. *Vzťah, v ktorom je človek oceňovaný ako separátna bytosť, v ktorom sa jeho prežívanie empaticky chápe a hodnotí, v ktorom sa mu umožní slobodne prežiť vlastné city a city iných ľudí bez toho, aby pri tom cítil ohrozenie - to je jedna možnosť ako asistovať na ceste k otvorenosti voči zážitkom.*

Táto propozícia vyrastá z terapeutických skúseností. Je to stručné vyjadrenie esenciálnych kvalít terapeutického vzťahu. Empirické štúdie, napríklad štúdia Barrett-Lennarda (1962), už podporujú takéto tvrdenie.

PROPOZÍCIE TÝKAJÚCE SA VÝSLEDKOV HODNOTIACEHO PROCESU

Dostávam sa teraz k podstate každej teórie hodnôt alebo hodnotenia. Aké sú jej dôsledky? Rád by som sa presunul na túto novú pôdu tak, že bez obalu sformulujem dve propozície. Týkajú sa kvalít správania, ktoré sa objavuje na základe hodnotiaceho procesu. Potom uvediem dôkazy z mojej skúsenosti terapeuta, ktoré podporia tieto propozície.

4. *V ľuďoch, ktorí smerujú k väčšej otvorenosti voči vlastnému prežívaniu, jestvujú organizmické všeobecné hodnotové tendencie.*
5. *Tieto spoločné hodnotové tendencie obohacujú vývin človeka, iných ľudí v jeho spoločenstve a prispievajú k prežitiu a evolúcii druhu.*

Udivujúce na mojich terapeutických zážitkoch bolo poznanie, že ak sú ľudia ocenení, ak nastane väčšia sloboda cítiť a byť, zjaví sa u nich určité hodnotové tendencie. Nie sú to chaotické tendencie, ale majú prekvapujúcu všeobecnosť. Táto všeobecnosť nie je závislá na osobnosti terapeuta. Pozoroval som tieto trendy u klientov, ktorých terapeuti mali veľmi odlišné osobnosti. Túto všeobecnosť nemožno pričítať ani kultúre. Našiel som dôkazy týchto trendov v kultúrach natoľko odlišných, akými sú Spojené štáty, Holandsko, Francúzsko a Japonsko. Rád myslím na to, že všeobecnosť hodnotových trendov je zapríčinená prináležitosťou k tomu istému druhu. Ľudské mláďa má individuálnu tendenciu vybrať si jedlo podobné tomu, ktoré si vyberú iné ľudské mláďatá. Klienti v terapii majú individuálnu tendenciu vybrať si hodnotové trendy podobné tým, ktoré si vyberú iní klienti. Živočíšne druhy môžu mať určité prvky zážitkov, ktoré majú tendenciu prispievať k vnútornému vývinu. Vyberú si ich všetky individua, ktoré genuínne (ozajstne) slobodne volia.

Dovoľte mi uviesť niekoľko hodnotových trendov. Všimol som si ich na mojich klientoch, smerujúcich k osobnému rastu a zrelosti.

Majú tendenciu zbavovať sa osobných masiek. Pretváрку, defenzívnosť a vytvorenie si masky hodnotia negatívne.

Majú tendenciu čoraz menej hovoriť „mal by som“. Neúprosný pocit „mal by som urobiť toto, byť takýto a podobne“ hodnotia negatívne. Klient čoraz menej chce, aby bol tým, čím „by mal byť“. Nezáleží na tom, kto vyslovil tento imperatív.

Majú tendenciu čoraz menej spĺňať očakávania iných ľudí. Robiť veci pre radosť iných, ako jediný cieľ, hodnotia negatívne.

Byť reálnym (skutočným), hodnotia pozitívne. Klient má tendenciu smerovať k tomu, aby bol sebou, bol svojimi skutočnými citmi, bol tým, čím je. To je veľmi silná preferencia.

Seba-smerovanie hodnotia pozitívne. Klient v sebe odkrýva hrdosť a sebadôveru pri uskutočňovaní vlastných volieb, pri riadení vlastného života.

Vlastné self, vlastné city začínajú hodnotiť pozitívne. Ak klient sprvoti vnímal seba so zúfalstvom a opovrhovaním, teraz si už začína ceniť seba a svoje reakcie ako hodnotné.

Byť procesom hodnotia pozitívne. Sprvu si želel dosiahnuť pevné ciele. Postupne začína klient preferovať potešenia z bytia procesom možností, s ktorými sa narodil.

Klient začína pozitívne hodnotiť otvorenosť voči všetkým vnútorným a vonkajším zážitkom. Byť otvoreným a senzitívnym voči vlastným *vnútorným* reakciám a citom, reakciám a citom iných ľudí a realitám objektívneho sveta - to je smer, ktorý jasne preferuje. Táto otvorenosť sa stáva klientovým najhodnotnejším zdrojom hodnotenia.

Citlivosť voči iným a akceptovanie iných hodnotia pozitívne. Klient začína oceňovať iných takých, akí sú. Práve tak začína oceňovať seba takého, aký je.

Hlboké vzťahy hodnotia pozitívne. Dosiahnuť blízky, intímny, skutočný, naplno komunikatívny vzťah s iným človekom vychádza v ústrety hlbkej potrebe v každom človeku. Hodnotia ho veľmi vysoko.

Toto sú tendencie, ktoré som pozoroval u ľudí kráčajúcich k osobnostnej zrelosti. Viem, že tento zoznam je neúplný a možno aj nepresný. Pre mňa však skrýva v sebe vzrušujúce možnosti. Dovoľte mi vysvetliť prečo.

Považujem za dôležité, že ak ľudí oceňujeme ako takých, potom nerealizujú všetky hodnotové možnosti. V atmosfére osobnej slobody človek nehodnotí pozitívne podvod, vraždu a krádež, nehodnotí pozitívne sebaobetujúci život alebo iba peniaze. Zdá sa, že to má hlboký podklad. Ak je človek vnútorne slobodný voliť to, čo hlboko oceňuje, má tendenciu voliť objekty, zážitky a ciele, ktoré prispievajú k jeho prežitiu, rastu a rozvoju, ktoré prispievajú k prežitiu a rozvoju iných ľudí. Dovolím si vysloviť hypotézu, že pre ľudský organizmus, ak sa

nachádza v atmosfére podporujúcej rast, je charakteristické uprednostňovanie aktualizujúcich a socializovaných cieľov.

Z toho čo som povedal, logicky vyplývajú niektoré veci. V *každej* kultúre, v ktorej je atmosféra rešpektovania a slobody, v ktorej je individuum oceňované ako človek, má každý zrelý človek tendenciu voliť a preferovať tie isté hodnotové trendy. To je veľmi významná hypotéza, ktorú možno testovať. Aj keby zrelý človek nemal konzistentný alebo dokonca ani stabilný systém sformulovaných hodnôt, hodnotiaci proces v ňom povedie k objaveniu hodnotových trendov, ktoré budú konštantné naprieč kultúram a času.

Vidím tu ďalšiu implikáciu. Jednotlivci, ktorí majú fluidný hodnotiaci proces, ktorých hodnotiace trendy sú vo všeobecnosti také aké som vymenoval, budú vysoko efektívni v neustálom procese ľudskej evolúcie. Ak má ľudský rod prežiť na tejto zemeguli, musí sa ľudská bytosť stať adaptívnejšou na nové problémy a situácie. Musí byť schopná selektovať to, čo je hodnotné pre rozvoj a prežitie v nových a komplexných situáciách. Musí presne zhodnotiť realitu, ak chce vyberať. Psychologicky zrelý človek má kvality umožňujúce pozitívne hodnotiť zážitky, ktoré napomôžu prežiť a obohatiť ľudskú rasu. Bude sa kvalitne zúčastňovať a riadiť proces ľudskej evolúcie.

Napokon sa vraciame k téme univerzality hodnôt. Kráčame však inou cestou. Namiesto univerzálnych hodnôt „tam vonku“, alebo namiesto univerzálného hodnotového systému, ktorý vnútila určitá skupina - filozofi, právnici alebo kňazi - máme tu univerzálny ľudský hodnotový trend, ktorý sa vynára z prežívania ľudského organizmu. Terapia ukazuje, že osobné aj sociálne hodnoty sa prirodzene a zvnútorne zjavujú vtedy, ak jednotlivec je v kontakte s vlastným organizmickým hodnotiacim procesom. Moderný človek často nedôveruje náboženstvu, vede, filozofii, či inému systému názorov, ktorý mu *dáva* jeho hodnoty. Môže však nájsť organizmickú hodnotiacu základňu v sebe, ak sa opäť naučí byť v kontakte s ňou. Potom pôjde o organizovaný, adaptívny a sociálny prístup k neľahkej a zmätenej téme hodnôt, pred ktorou stojí každý z nás.

SÚHRN

Pokúsil som sa uviesť niektoré pozorovania, ktoré vychádzajú z mojej terapeutickej skúsenosti. Sú významné pre ľudské hľadanie uspokojujúcej bázy prístupu k hodnotám.

Opísal som ľudské mláďa ako priamo vstupuje do hodnotových transakcií so svojim svetom, ako oceňuje alebo odmieta svoje zážitky podľa významu aký majú pre jeho vlastnú aktualizáciu, ako využíva všetku múdrosť svojho útleho ale komplexného organizmu.

Povedal som, že sme zdanlivo stratili kapacitu priameho hodnotenia. Začali sme sa správať a konať spôsobom a podľa hodnôt, ktoré nám prinášajú sociálne schválenie, náklonnosť a ocenenie. Kupovaním lásky sa vzdávame hodnotiaceho procesu. Bojíme sa a sme neistí, pretože centrum našich životov spočíva v iných ľuďoch. Preto sa musíme rigidne pridržiavať hodnôt, ktoré sme introjikovali.

Ak nám život alebo terapia poskytnú favorizovateľné podmienky na pokračovanie v psychologickom raste, začneme sa pohybovať tak trochu po špirále. Vytvárame si prístup k hodnotám, ktorý pripomína detskú priamosť a fluidnosť, ale dostáva sa ďaleko zaň vo svojej bohatosti. Opäť sme, v transakciách so zážitkami, centrom alebo zdrojom hodnotenia. Preferujeme zážitky, ktoré nás v dlhodobom ohľade obohacujú, zužitkovávame všetko bohatstvo kognitívneho učenia a fungovania, ale zároveň dôverujeme múdrosti nášho organizmu.

Zdôraznil som, že tieto pozorovania viedli k určitým základným tvrdeniam. Človek má v sebe organizmickú základňu hodnotenia. Nakoľko dokáže byť slobodne v kontakte s týmto hodnotiacim procesom v sebe, natoľko sa bude správať seba-obohacujúcim spôsobom. Dokonca poznáme niektoré podmienky, ktoré mu umožňujú byť v kontakte s jeho vlastným procesom prežívania.

Takáto otvorenosť voči zážitkom vedie v terapii k objaveniu sa hodnotových trendov, ktoré sú spoločné jednotlivcom a snád' aj kultúram. Povedané staršími pojmi - jednotlivci, ktorí sú v kontakte so svojim prežívaním začínajú pozitívne hodnotiť úprimnosť, nezávislosť, seba-riadenie, sebaopoznanie, sociálnu zodpovednosť a milujúce medziľudské vzťahy.

Končil som tým, že sa zjavuje nový univerzálny hodnotový trend. A to vtedy, ak jednotlivci kráčajú v smere psychologicko-zrelosti, alebo presnejšie povedané, kráčajú v takom smere, v ktorom sa stávajú otvorenými voči vlastnému prežívaniu. Takáto hodnotová základňa prispieva k obohacovaniu seba a iných a podporuje evolučný proces.

LITERATÚRA

- Barrett-Lennard, G.T.: Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*, 1962, 76 (43, Whole No. 562).

- Gendlin, E.T.: *Experiencing: A variable in the process of therapeutic change*. *American Journal of Psychotherapy*, 1961, 15, 233-245.
- Gendlin, E.T.: *Experiencing and the creation of meaning*. New York, The Free Press of Glencoe, Division of the Macmillan Co., 1962.
- Glad, D.D.: *Operational values in psychotherapy*. New York, Oxford University Press, 1959.
- Morris, C.W.: *Varieties of human value*. Chicago, University of Chicago Press, 1956.
- Rogers, C.R.: *Client-centered therapy*. Boston, Houghton Mifflin Co., 1951. Chapter XI, 522-524.
- Rogers, C.R.: A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In: Koch, S. (Ed.): *Psychology: A study of a science*, Vol. III. *Formulations of the person and the social context*. New York, McGraw-Hill, 1959, 185-256.

12. MÁME UZATVÁRAŤ MANŽELSTVÁ?

Pozrime sa na niekoľko skutočností. V roku 1970 bolo v Kalifornii uzatvorených 173.000 manželstiev a asi 114.000 „zrušených“. Inými slovami povedané, na každých 100 uzavretých manželstiev bolo 66 rozvodov. Nový zákon vstúpil do platnosti v roku 1970. Preto je potrebné priznať, že ide o skreslený obraz. Nový zákon umožnil „rozchod“ manželstiev na základe vzájomnej dohody, bez označovania „viny“. Takže sa pozrime na rok 1969. V tomto roku na každých 100 uzavretých manželstiev sa 49 rozviedlo. Asi by sa ich rozviedlo o niečo viac, ale mnohí čakali na nový zákon. V oblasti Los Angeles (v podstate ide o mesto Los Angeles) bol v roku 1969 pomer rozvedených k uzavretým manželstvám 61 percent. V roku 1970, už podľa nového zákona, sa počet rozpadov manželstiev v tejto oblasti zvýšil na 74 percent z počtu uzavretých manželstiev. Tri manželské páry sa rozchádzali v tom istom čase ako štyri uzatvárali manželstvo! A v roku 1971 sa vydalo 61.560 manželských zmlúv a 48.221 párov vyplnilo žiadosť o rozvod. To je 79 percent z počtu uzavretých manželstiev. To nie sú ešte definitívne rozhodnutia, pretože konečné výsledky budú známe až po určitom čase. Sú to však kroky, ktoré naznačujú úmysel. Takže v roku 1971 na každých päť párov, ktoré sa mienili zobrať, boli štyri páry, ktoré zamýšľali rozísť sa! Počas troch rokov máme 61%, 74% a 79% pomer rozvedených manželstiev v jednom z najväčších miest krajiny. Myslím si, že¹ tieto páry a čísla sa nám pokúšajú niečo povedať!

Niektorí z vás môžu povedať: „Áno, ale to je *Kalifornia*“. Vybral som tento štát schválne. Ako sa Kalifornčania sociálne a kultúrne správajú dnes, tak sa bude - ako sa to už mnohokrát ukázalo - správať zvyšok národa zajtra. A vybral som oblasť Los Angeles preto, že to, čo robí mestská populácia dnes, sa zajtra stane normou pre celú krajinu. Takže by sme mohli povedať, že viac než jedno z dvoch manželstiev v Kalifornii končí rozchodom. A v mestských oblastiach - kde sú vzdelanejší ľudia a viac spojení so všetkým, čo je moderné - je pomer tri ku štyrom, alebo dokonca aj štyri k piatim.

Súčasní mladí ľudia nedôverujú manželstvu ako inštitúcii. To mi je jasné z kontaktov s mladými ľuďmi. Vidia v manželstve príliš veľa puklín. Často ho videli rozpadat' sa vo vlastných domovoch. Vzťah medzi mužom a ženou má význam a má cenu ho udržiavať len ak to je obohacujúci a rastu -plný zážitok pre oboch. Ekonomické dôvody pre udržiavanie manželstva už prakticky vymizli. To bolo základom vzťahu v raných koloniálnych dobách tejto krajiny, keď manžel a manželka sa vzájomne potrebovali, aby vytvorili pracovný tím. Mladý človek dneška už nepodlieha náboženskému názoru, podľa ktorého by malo manželstvo „trvať až pokým nás smrť nerozdelí“. Skôr považuje prísľub večného zotrvania v manželstve za pokrytecký. Z pozorovania správania manželských párov je jasné, že ak by boli pravdovravní, mali by prisahať na spoločný život „v zdraví a chorobe“, pokým manželstvo bude obohacujúcim a uspokojujúcim zážitkom pre oboch.

Mnohí ľudia sa pozerajú so znepokojením na súčasný stav manželstva. Je pre nich dôkazom, že naša kultúra stratila svoje morálne štandardy. Žijeme v období dekadencie a je len otázkou času, kým nás potrestá rozhnevaný Boh za pokleslú nemorálnosť, v ktorej sa zmietame. Súhlasím s tým, že jestvujú mnohé príznaky krízy v našej kultúre, a že sa môže „rozostúpiť“ vo švoch“. Pozerám sa však na celú vec z iného pohľadu. Sú to mučivé časy a to aj pre mnohé manželské páry. Snáď žijeme v kľatbe, obsiahnutej v starom čínskom porekadle „*Preklínam Ťa, aby si žil vo významnej dobe*“.

Zdá sa mi, že žijeme vo významnej a neistej dobe. Inštitúcia manželstva je naisto v zlom stave. Ak by sa 50 až 75 percent áut vyrobených u Forda alebo General Motors rozpadlo čoskoro po ich vyrobení, urobili by sa drastické opatrenia. Nemáme takýto dobre zorganizovaný spôsob nápravy sociálnych inštitúcií. Ľudia preto tápu, viac alebo menej naslepo, v hľadaní alternatív manželstva (toto tápanie je *menej* než na 50 percent úspešné).

¹ *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*. New York, Delacorte Press 1972, 9-21.

Spoločný život bez uzavretia manželstva, život v komúnach, rozšírenie centier starostlivosti o deti (pozn. prekladateľ: myslia sa zariadenia analogické jasliam a detským škôlkam), sériová monogamia (s jedným rozvodom za druhým), hnutie oslobodenia žien, ktoré sa snaží vydobýť žene postavenie ako človeku s vlastnými právami, nové zákony o rozvode, ktoré odstraňujú pojem viny - to všetko sú tápania smerujúce k novej forme vzťahu medzi mužom a ženou. Predpovedať, čo vznikne, by si žiadalo drzejšieho človeka, než som ja.

Miesto toho chcem v nasledujúcej kapitole uviesť niekoľko portrétov skutočných manželstiev. Každé z nich má inú formu a navodzuje množstvo závažných otázok - o morálke, praktickosti, osobnej žiadateľnosti. Dúfam, že aj keď neposkytnem žiadne odpovede, poskytnem hodne podnetov na premýšľanie a osobné rozhodovanie.

PREČO SA JOANA VYDALA

Počúvajme Joanu, mladú rozvedenú ženu, ako hovorí svoj príbeh manželstva zážitkovej skupine. Jej rozprávanie má pre mňa mnohé významy. O niektoré z nich sa s vami podelím. Tu je Joanino rozprávanie:

Myslím si, že dôvody, pre ktoré som sa vydala, boli zlé. Keď som sa vydávala, bola to vec, ktorú som „mala“ urobiť. „Všetci moji priatelia vstúpili do manželstva, čo budem robiť ja? Učím už dosť dlho na univerzite, takže už som pekne stará. Mala by som začať rozmýšľať o vydaji. Neviem čo iné možno urobiť. Môžem stále učiť, ale to nestačí.“

Človek, ktorého som si zobrala bol veľmi obľúbený a ja som bola veľmi neistá, *veľmi* neistá. Pomyslela som si, no teda, jajáj, idem s týmto človekom a každý ho má *rád*, takže možno ak si ho zoberiem, každý bude mať *rád mňa*! Človek, ktorého som si zobrala ma nikdy naozaj nepočúval, ale cítila som pri ňom istotu. To a napokon aj, že som nevedela čo robiť po skončení školy - to je to, prečo som sa vydala.

O niečo neskôr detailnejšie objasňuje svoje myšlienky, ktoré predchádzali manželstvu.

Zasnúbila som sa, pretože moja veľmi dobrá priateľka sa zasnúbila. Mala veľmi pekný prsteň a začala plánovať všetko okolo vydaja. Priatelia hovorievali: „Bože, Joan, kedy sa ty a Max zoberiete? Chodíte už spolu tri roky. Nenechaj ho odísť. Ak *ho* necháš tak, si hlúpa!“ Matka mi povedala: „Ach, Joan, kedy nájdeš podobného človeka ako Max? Je výnimočný, zodpovedný, zrelý a sebaistý.“ Cítila som: „Toto je človek, ktorého by som si mala zobrať, pretože moje blízke priateľky, spolubývajúca aj matka, ony všetky to hovoria“. A hoci mám v sebe pochybnosti, povedala som si: „No, si tak neistá a tak hlúpa, že nepoznáš ani vlastné city“. Pomyslela som si: „Vedia, čo je pre teba najlepšie a ty sama to nevieš, takže by bolo najlepšie počúvnuť ich radu“.

Mala som dostatok odvahy, aby som povedala Maxovi, prečo to robím. Povedala som mu, že som skutočne vystrašená z vydaja a povedala som mu aj: „Neviem, či to je pre mňa to najlepšie“. Odpovedal: „Neobávaj sa. Naučíš sa ma milovať.“ Naučila som sa ho milovať súrodeneckou láskou, ale nedostala som sa ďalej.

Po rozbalení svadobných darov, keď správy o našej svadbe vybledli a napokon keď vybledla novina o tom, že čakáme dieťa, potom som skutočne začala cítiť: „Ach, ty hlúpy idiot, mala si počúvať *seba*“. Tieto veci som si povedala aj predtým, ale jednoducho som to nepočúvala. Myslela som si, že som vnútorne príliš stuhnutá, aby som vedela, čo je pre mňa najlepšie. Ale napokon som mala pravdu.

Je tu niekoľko prvkov, ktoré na povrchu Joaniných zážitkov vyčnievajú. Na prvom mieste sa ukazuje, aký máme všetci sklón poľaviť pod sociálnymi tlakmi. Končiaca študentka vysokej školy by mala myslieť na vydaj a spoločensky to je práve *ono*.

Nebezpečenstvo rád tu vyvstáva naplno. Matka a všetky jej dobré priateľky, všetci, ktorých sa táto láska, starostlivosť a hlboký záujem netýka, tí všetci vedia, čo je pre ňu najlepšie. Aké ľahké je viesť život iného a ako veľmi ťažké je žiť vlastný život!

Joana má strach z čestného a priameho vyrovnávania sa s problémami. Cítila sa neisto. Vedela, že sa obáva budúcnosti. Uvedomovala si, že sa nedokáže priblížiť k vlastným citom. Ale miesto toho, aby sa postavila zoči voči týmto problémom čestne a priamo, urobila to, čo mnohí z nás robia. Vybudovala si ilúziu, že by mohla nájsť riešenie mimo seba - v iných.

A napokon - Joana nedôveruje vlastným citom, vlastným vnútorným jedinečným reakciám. Nejasne si uvedomuje pochybnosti, ktoré má okolo vzťahu. Uvedomuje si nedostatok hlbokej lásky, nepripravenosti skutočne sa oddať tomuto mužovi. Avšak to sú len city. *Len city!* Až po vydaji a narodení dieťaťa si uvedomuje akými spohľivými vodidlami boli jej vnútorné reakcie. Keby im len dostatočne *dôverovala* na to, aby ich *počúvala*.

STRATA SEBA SAMÉHO (VLASTNÉHO SELF) - A DÔSLEDKY PRE MANŽELSTVO

Chcel by som teraz uviesť dobré manželstvo, ktoré sa tiež rozpadlo. Domnievam sa, že možno rozpoznať niektoré prvky, ktoré spôsobili zlyhanie. Takže tu máme príbeh Jaya, sľubného mladého učiteľa žurnalizmu a Jennifer, skončenej sociologičky, ktorá sa zaujíma o medzinárodné problémy a o umenie. Poznal som ich veľa rokov. Ich rodičia sú mojimi priateľmi. Mali asi dvadsať rokov, keď sa stretli. Počiatočná známosť vyrástla na spoločnom záujme o svetové otázky. Teraz majú niečo vyše štyridsať rokov. Pochádzajú zo vzdelaných rodín, hoci otec Jaya, ktorý je veľmi kultivovaný človek, sa zväčša vzdelal sám. Boli odlišného náboženstva, ale žiaden z nich nebol ortodoxne veriaci. Ich názory možno najadekvátnejšie opísať ako humanistické. Manželstvo vyzeralo byť veľmi šťastné. Počas niekoľkých rokov prišli na svet chlapec a dievčatko. Tu sa po prvý raz zjavila možnosť trhliny medzi nimi. Jay pochádzal z rodinného a kultúrneho zázemia, kde sa deti zbožňovali. Pociťoval, že nič nebolo dostatočne dobré pre jeho deti. Domnieval sa, že každý vrtoch detí treba splniť. Jennifer ho v tom do istej miery nasledovala. Ale to nebol jej spôsob a v tom sa otvorene od Jaya odlišovala. Jay sa zdal byť obdivuhodným otcom. Na rozdiel od mnohých mužov nemal nič radšej, než ak mohol stráviť celý deň s deťmi. Vtedy sa naplno sám stával dieťaťom.

Jay postupoval v profesii a pozvali ho stráviť určitú dobu v zahraničí - v európskych, latinskoamerických a ázijských krajinách. Na každú dlhšiu cestu bral so sebou celú rodinu. Stretli tam zaujímavých ľudí, zaujímali sa o nové kultúry. Jay a Jennifer dokonca spolupracovali na niekoľkých zahraničných projektoch. Zdalo sa to byť idylické manželstvo a veľmi úzko prepojená rodina. A predsa by sa našli jemné pukliny v osobnosti a správaní každého z nich. Nedostatky, ktoré boli priživované inými nedostatkami, až pokým krok za krokom, pretože neboli otvorene ventilované a vzájomne o nich nehovorili, prispeli k tomu, že toto manželstvo už nebolo naďalej udržateľné. Dovoľte mi uviesť veľmi skondenzovaný súhrn tejto subtilnej nadol smerujúcej špirály.

Jennifer bola pred manželstvom extrémne nezávislý, tvorivý a inovatívny človek. Vždy sa púšťala do vecí a uskutočňovala projekty, na ktoré si iní netrúfali. A predsa v manželstve prijala rolu manželovej podporovateľky. Robila, čo on chcel robiť a tak ako to on chcel. Cítila, že takto by sa mala správať dobrá manželka. Dokonca mu napísala pred manželstvom, čo mi povedala, že sa cíti neistá a chce žiť svoj život cez jeho život.

Jay je šarmantný človek so značnou charizmou. Brilantný intelektuálne, zaujímavý rozprávač. Preto neprekvapuje, že do ich domu pozývali predovšetkým jeho priateľov. Bol centrom večera, zatiaľ čo Jennifer nádherne podávala jedlo, pitie a starala sa o estetickú výzdobu večera. Pokúšala sa, ale zvyčajne neúspešne, vstupovať do konverzácie alebo sama prispieť nejakou témou. Za istý čas to v nej vyvolalo odpor. Nikdy neprerástol na povrch až do doby, kedy boli dvanásť alebo štrnásť rokov manželmi. Až dotedy si skutočne nevedomovala nič zo svojho odporu. Azda to spôsobil štýl života v jej rodine, kde sa takmer nikdy nevyjadrovali negatívne city.

Nevedomovala si čo sa stalo a obrátila svoj odpor smerom dovnútra. Ako môže byť taká nedostačujúca, taká bezcenná, taká neoceňujúca, že sa nedokáže radovať z manžela tak ako iní? Vzďala sa svojho vlastného self, aby sa pokúsila byť manželkou akú Jay chcel a potreboval. Prichádza mi na um výrok Sorena Kierkegaarda: „Najväčšie nebezpečenstvo - strata vlastného self - prichádza potichu, akoby to bolo nič. Každú inú stratu, napríklad ruky, nohy, piatich dolárov, atď., by sme si zaiste povšimli.“ Hoci táto veta bola napísaná pred viac ako sto rokmi, až neuveriteľne platí o Jennifer. Jej samotnej to trvalo roky než zistila túto stratu.

Jayho závislosť na Jennifer bola ďalšou dôležitou stránkou ich vzťahu. Bola zjavná mnohorako, ale najmä pri dôležitom rozhodovaní. Navonok bol vysoko kompetentný profesionál. Zdalo sa však, že má veľké ťažkosti pri rozhodovaní. Často sa mu podarilo vymámiť z Jennifer názor, čo si myslí ona, že by mal urobiť. Potom sa rozhodol. Ak to nebolo najlepšie, potom na ňu čiastočne zvaloval vinu a rôznymi nebadanými spôsobmi jej to dával najavo.

Jeho závislosť a neschopnosť byť silným a rozhodným otcom vystupňoval v Jennifer stále silnejší potlačený hnev. Napokon zistila, na svoje zdesenie, že nenávidí, ak počuje prichádzať jeho auto domov. Jej reakcia bola: „Tu prichádza moje tretie dieťa“. Vyvolávalo to v nej hlboko malomyselný pocit, ktorý na ňu sadal ako ťažký mrak.

Nevedomé obrátenie všetkých negatívnych citov, ktoré sa týkali ich vzťahu, dovnútra, zapríčinilo, že bola stále viac depresívna. Začala mať stále častejšie samovražedné myšlienky. Jeden deň začala robiť konkrétne kroky, ktoré by viedli k smrti. Bola si istá, že je bezcenná. Ani Jayovi, ani rodičom by nechýbala, nikto sa o ňu nezaujíma a všetko by to mohla pokojne ukončiť. Naraz *niečo* v nej zarebelovalo. Prinajmenšom záblesk pocitu, že má *právo žiť*. Ihneď si sadla za stôl a napísala psychiatrovi, ktorého poznala a ktorému dôverovala. Požiadala ho o urýchléné stretnutie. Začala terapiu a pokračovala v nej dlhú dobu.

To bol bod obratu, ale nie pre manželstvo. Stávala sa čoraz otvorenejšou vo vzťahu s manželom. Niečo z jej dlhodobo potlačeného hnevu a odporu sa vylialo na Jaya, v ktorom to vyvolávalo zmätok. Dal jej všetko čo

chcela. Bol otcom, ktorý miloval svoj domov, svoju manželku a deti. Kto je táto nová rozhnevaná žena, ktorá ho nazýva závislým, ktorá má pocit, že sexuálne nebol pre ňu dostatočne chlapom, ktorá pociťuje odpor z jeho príjemných spoločenských konverzácií? Jej rodičia prežívali podobný zmätok, pretože Jennifer na nich navrátila odpor a hnus zhromažďovaný dlhú dobu. Nemalo to skoro nič spoločné s ich terajším vzťahom.

Jay bol presvedčený, že jeho nemožno viniť za vzniknutú situáciu. Vždy konal ako by mal konať dobrý manžel. Preto je jasné, že Jennifer je „chorá“. Bol šlachetný, nápomocný, stimulujúci a dokonale verný. Bol stratený, keď chcel porozumieť celej situácii. Bol si istý tým, že on sa nepotrebuje zmeniť. Niekoľkokrát sa pokúsili vyriešiť svoje problémy u manželského poradcu. Táto snaha nebola úspešná a v istom ohľade zhoršila situáciu. Jay vždy dokázal prezentovať seba tak jasne a v dobrom svetle, že dokonca aj poradca bol ním očarený. V Jennifer to zanechalo ešte väčší hnev.

Jennifer sa začala dožadovať, aby Jay bol manžel akého chcela a očakávala. Jay zasa chcel, aby sa Jennifer vrátila späť a bola mu pomocníčkou akú poznal takmer pätnásť rokov. Sám by bol milujúcim manželom, ak aby bola milujúcou ženou, ktorou bola predtým. Manželstvo sa stávalo stále viac rozhorčenejším, ovzdušie bolo plné nepriateľstva, až pokým sa rozvod nestal jediným východiskom.

Spomením len dve veci, týkajúce sa tohoto manželstva. Jay a Jennifer sa k sebe nehodili úplne perfektne, ale mohlo to byť dobré manželstvo. Ak by Jennifer od počiatku trvala na tom, že bude svojím skutočným self, ich manželstvo by malo oveľa viac sporov, *ale* bolo by oveľa nádejnejšie. Zo spätného pohľadu to možno ľahko vidieť. Ideálne by bolo, ak by ihneď ako prvý raz pocítila, že Jay nad ňou dominuje v konverzácii, vyjadrila svoj odpor voči nemu a to ako cit v sebe. Je pravdepodobné, že by našli vzájomne uspokojivé riešenie. To isté platí o jej pocite nešťastia z toho, že bola tlačaná, aby sama viedla deti a rozhodovala o nich, o jej rozmrzenosti z jeho závislej slabosti, o jej sklamaní z jeho nedostatku sexuálnej agresívnosti. Ak by dokázala vysloviť tieto postoje ako vznikali, pokým nevytvorili veľký pretlak, ak by ich dokázala vyjadriť ako city, ktoré v nej jestvujú a nie ako obvinenia, ktorými sa neskôr stali, potom by bolo pravdepodobné, že by to aj jemu dalo možnosť vyjadriť city a došlo by k hlbšiemu vzájomnému porozumeniu. Je tragické, že manželstvo s veľkým a vzrušujúcim potenciálom zlyhalo. Vzišla z toho silná a tvorivá Jennifer, ktorá už nikdy neobetuje seba, aby splnila potreby a požiadavky iného človeka.

A Jay - ak by stál zoči voči týmto citom vtedy, keď vznikali - by si nevyhnutne uvedomil, že nebol vždy vynikajúcim otcom a manželom, ako sa sám domnieval. Nemal vždy pravdu a prispel nielen k manželskej láske a starostlivosti (čo dokázal), ale vzbudzoval aj hnev, odpor a city nedostatočnosti vo svojej manželke. Ak by to dokázal, stal by sa ľudskejším, detskejším a omyľnejším človekom. Namiesto toho sa domnieval, že bol vynikajúcim manželom a otcom. Nejestvoval žiaden dôvod pre napätie v ich manželstve, až pokým Jennifer z neznámych dôvodov „nezišla zo správnej cesty“. Pozerá sa na rozpad manželstva ako na nepotrebný a nedobrý. Podľa neho sa Jenniferino nazeranie na ich vzťah postupne stávalo ohyzdnou karikatúrou niečoho, čo bolo nádherné, tvorivé a často radostné. Jednoducho tomu všetkému nerozumel, okrem jedného bodu - že si je istý tým, že to nespôsobil on. Je smutné hľadiť na taký veľký nedostatok vhl'adu u tak brilantného človeka.

ZÁCHRANA MANŽELSTVA

Hodne som sa naučil z poradenských sedení s mladou manželkou, Peggy Mooreovou. Všetko je to stále tak čerstvé, ako posledný hudobný hit, hoci sa to odohralo pred viacerými rokmi. Poznal som Peggy v jednom z mojich ročníkov. Bola živá, spontánna mladá žena s dobrým humorom. Jej celkový zjav pôsobil dokonale americky. O niečo neskôr prišla ku mne kvôli poradenstvu. Sťažovala sa, že jej manžel, Bill, je k nej veľmi formálny a rezervovaný. Neporozpráva sa s ňou, nepodelí sa o svoje myšlienky, neberie ju do úvahy, sexuálne sa k sebe nehodia a čoraz rýchlejšie sa od seba vzd'ávajú. Cítil som: „Aké je to tragické, že také živé, príťažlivé dievča je vydaté za topornú predstavu muža“. Maska spadla a obraz sa drasticky zmenil, akonáhle začala otvorenejšie rozprávať. Vyjadrila hlboké city viny, ktoré sa týkali jej života pred manželstvom. Mala milostné pomery s mnohými mužmi, väčšinou ženatými. Uvedomila si, že hoci s väčšinou ľudí je veselá a spontánna, s manželom je stuhnutá, kontroluje sa, stráca spontánnosť. Vníma seba ako človeka, ktorý požaduje, aby manžel bol presne taký akého ho chce mať.

V tomto bode sa poradenstvo prerušilo pre môj odchod z mesta. Potom mi písala, vyjadrovala v listoch svoje city a dodala: „Ak by som mu (jej manželovi) dokázala povedať všetko, mohla by som byť doma sama sebou. Ale čo by to urobilo s jeho dôverou k ľuďom? Považovali by ste ma za odpornú, ak by ste boli mojím manželom a dozvedeli ste sa pravdu? Chcela som byť „peknou kočkou“ a nie „neviniatkom“. Urobila som zo všetkého takú šlamastiku.“

Potom som dostal list, z ktorého je vhodné citovať. Hovorí o tom aká bola iritovaná, ako nesúhlasila s tým, keď k ním jeden večer prišla návšteva. Keď odišli, cítila som sa ako mrcha za to, že som sa správala tak nevhodne ... stále som bol nevrá, nahnevaná na seba a Billa a rovnako rozladená ako keď prišli.

Takže som sa rozhodla urobiť to, čo som skutočne chcela. Zbaviť sa toho, pretože už toho bolo priveľa. To by nevydržal žiaden muž. Rozhodla som sa povedať Billovi, prečo som sa správala tak strašne nemožne. Bolo to ešte ťažšie ako to povedať vám - a aj to bolo dosť ťažké. Nedokázala som to povedať tak podrobne. Ale dokázala som dostať von špinavé city týkajúce sa mojich rodičov a dokonca aj niektorých „prekliatych“ mužov. Najnádhernjšia vec, akú som kedy od neho počula, bola: „Možno by som ti v tom dokázal pomôcť“. Myslel na to, keď som hovorila o rodičoch. Úplne akceptoval to, čo som robila. Povedala som mu ako som sa cítila v živote toľkokrát nemožná. Doma u rodičov som nesmela robiť toľko vecí, dokonca ani hrať karty. *Rozprávali sme sa, diskutovali* a skutočne sme sa hlboko dostali do mnohých našich pocitov. Nepovedala som mu úplne všetko o mužoch, napríklad ich mená, ale naznačila som mu, koľkí boli. Tak mi rozumel a toľko vecí sa objasnilo. Teraz MU DOVERUJEM. Neobávam sa mu už hovoriť o tých bláznivých malých nerozumných citoch, ktoré bubľajú v mojej hlave. A možno onedlho prestanú vo mne tie bláznivé veci bublať. Večer, keď som vám písala, som myslela na to, že sa od neho odsťahujem. Myslela som dokonca na to, odsťahovať sa do iného mesta. (Vyslobodenie z celej záležitosti.) Uvedomila som si, že by som iba zutekala a nebola šťastná, pokým sa tomu nepostavím zoči-voči. Rozprávali sme sa o deťoch. Rozhodli sme sa síce počkať, kým Bill nebude tesne pred ukončením školy, ale mám z toho rozhovoru pocit šťastia. Bill má rovnaký pocit. Chce po ich narodení urobiť pre ne to isté čo ja. Najdôležitejšie sú však veci, ktoré im *nechceme* urobiť. Takže ak nedostanete ďalšie zúfalo znejúce listy, potom vám môže byť jasné, že všetko je O.K.

Ako ste celú dobu mohli vedieť, že práve to som mala urobiť, aby sme sa s Billom zblížili? Myslela som si, že práve to by nebolo férové voči nemu. Myslela som si, že by to zničilo Billovu vieru vo mňa a vlastne v každého. Medzi mnou a Billom som vybuodovala tak veľkú bariéru, že som ho skoro cítila ako cudzinca. Dotlačila ma k tomu jediná vec. Uvedomila som si, že ak sa aspoň nepokúsím dozvedieť sa jeho názor na tieto veci, že by to nebolo voči nemu fér. Opustiť ho bez toho, aby som mu dala šancu dokázať, že mu možno dôverovať. Dokázal nielen to - cíti sa sám mizerne kvôli niektorým svojim citom, ktoré sa týkajú jeho rodičov a dosť veľkého počtu iných ľudí. (Rogers, 1961, s. 316-317)

Koľko energie strávia manželia tým, že sa snažia žiť za maskou? Peggy si myslela, že ju bude manžel akceptovať ak si udrží masku bezúhonnosti. Na rozdiel od Jennifer si čiastočne *uvedomovala* svoje city. Verila však, že manžel by ju odmietol po ich prejavení.

Pegin príbeh *nemá* pre mňa význam preto, že povedala svojmu manželovi o bývalých sexuálnych zážitkoch. Nemyslím si, že to je poučením z tohoto príbehu. Poznal som šťastné manželstvá, v ktorých jeden z manželov zatajil určité zážitky pred druhým, ale urobil to s kludom. V Peginom prípade toto zatajenie vytvorilo enormnú bariéru, takže nedokázala byť ozajstnou vo vzťahu.

Zistil som, že mi pomáha jedno pravidlo - v každom dlhšom vzťahu je dobré vyjadriť akýkoľvek trvalý cit. Jeho potlačenie môže iba poškodiť vzťah. Prvú vetu som nenapísal náhodne. Iba ak ide o významný pokračujúci vzťah a iba ak to je opakujúci sa alebo trvalý cit, potom je potrebné otvorene vyjadriť tento cit. Ak sa tak nestane, potom nevyjadrené veci postupne otrávia vzťah ako v Peginom prípade. Takže ak sa pýta: „Ako ste celú dobu mohli vedieť, že práve to som mala urobiť, aby sme sa s Billom zblížili?“, moja odpoveď by závisela na tom, čo tým myslí. Skutočne verím, že úprimné vypovedanie citov zachránilo jej manželstvo. Ale či bolo potrebné povedať Billovi detaily, je niečo, čo mohla rozhodnúť iba sama.

Oznámenie o narodení dieťaťa a niekoľkoriadkový list o pár rokov neskôr svedčili, že manželstvo ako aj ich dieťa sú zdravé.

LITERATÚRA

- Rogers, C.R.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin 1961.

TEÓRIA A VÝSKUM

Vedci často kritizovali Carla Rogersa za to, že je „mäkký“, nevedecký, nerealistický, alebo „ľahkovážny“. Jeden recenzent napísal: „Carl Rogers, tak ako iný americký filozof Hucklebery Finn, sa môže vydať akýmkoľvek smerom, pretože záber jeho vesiel je plytký“. Iný zase povedal: „Zaoberal sa „mäkkými“ stránkami psychológie „mäkkým“ spôsobom a to vtedy, keď to potrebovalo hlbokomyseľnosť“.

To všetko sú ironické útoky, pretože psychologická teória a najmä výskum boli v centre Rogersovej kariéry prvých tridsaťpäť rokov. V skutočnosti ho v roku 1956 spolu s dvomi prominentnými psychológmi - Kennetom W. Spencem a Wolfgangom Köhlerom - vybrali za držiteľa prvej Ceny za významný vedecký prínos, ktorú kedy udelila Americká psychologická asociácia. V zdôvodnení pre udelenie ceny stojí:

... za vývin originálnej metódy objektivizovania popisu a analýzy psychoterapeutického procesu, za formulovanie testovateľnej teórie psychoterapie a jej efektov na osobnosť a správanie a za extenzívny systematický výskum skúmania hodnoty metódy, explorovanie a testovanie implikácií teórie. Jeho predstavivosť, vytrvalosť a flexibilná adaptácia vedeckej metódy pri útočení na impozantné problémy obsiahnuté v porozumení a modifikácii individuálneho človeka, posunuli túto oblasť psychologického záujmu v hraniciach vedeckej psychológie.

Toto ocenenie, spomedzi mnohých odborných, ktoré dostal, si cenil najviac počas celého svojho života. Neskôr, keď sa odsťahoval do Kalifornie v roku 1963, začal výskum hrať menšiu úlohu v jeho živote. Vždy si však vážil výskum, často citoval svoje štúdie a štúdie iných ľudí. A to nielen v terapii, ale aj vo vzdelávaní, zážitkových skupinách a iných oblastiach jeho záujmu.

Prvá vybratá štúdia „Čo som sa naučil z dvoch výskumných štúdií“ pokrýva obdobie tridsiatych a štyridsiatych rokov, kedy sa Rogers začal hlbšie ponárať do psychologického výskumu. Obsahuje časť nahratého interview s Rogersom z roku 1986. Uskutočnilo sa ako súčasť Projektu orálnej histórie Archívov humanistickej psychológie, ktoré sa vytvorili na Kalifornskej univerzite v Santa Barbare. Interview zachytáva osobný nádech prvých prác Rogersa a jeho počiatkovej výskumnej orientácie.

Ďalšia práca objasňuje dôležitý vývin v histórii psychoterapie - zvukový záznam psychoterapie a využitie týchto nahrávok vo výskume a výcviku psychoterapie. Rogers, a takmer všetci ostatní, v tej dobe nevedeli, že Yale Institute of Human Relations nahral a prepísal, avšak nikdy nepublikoval, prvý úplný psychoanalytický prípad v roku 1935. Rogers a jeho študent Bernard Covner vyvinuli vlastný záznamový prístroj, nahrali a prepísali okolo sto interview a publikovali kompletný „Prípad Herberta Bryana“ v Rogersovej knihe *Poradenstvo a psychoterapia (Counseling and Psychotherapy, 1942)*. Až potom si celá profesia uvedomila existenciu tohoto mocného nového nástroja a jeho možnosti pre pokrok v danej oblasti.

Dnes, kedy sú kazetové magnetofóny a videorekordéry ľahko dostupné a stali sa prístupné všetkým praktikom, si dokážeme len ťažko predstaviť problémy, ktoré súviseli s pionierskymi dňami nahrávania terapeutických interview. „Využitie elektricky zaznamenaných interview na zlepšenie psychoterapeutických techník“ prináša niečo z prvotného vzrušenia. Neprináša však naplno komplexnosť procesu zaznamenávania interview. V skutočnosti boli potrebné *dva* fonografy. Jeden fonograf začal nahrávať bez toho, aby sa stratilo čo len slovo a z druhého sa medzitým odstránilo zaznamenávacie médium. Túto výmenu bolo potrebné urobiť každé tri minúty. Medzitým bolo nevyhnutné odstrániť špony, ktoré ihla zanechala na záznamovej platni. Rogers a Covner mali za niekoľko mesiacov kolekciu asi osemsto nahrávok. Nahrávanie, ktoré Rogers vyvinul a spopularizoval, umožnilo väčšinu jeho výskumov a rovnako aj väčšinu nasledujúceho výskumu v celej oblasti.

Zvyšné dve štúdie v tejto časti knihy patrili k Rogersovým favorizovaným prácam. „Nevyhnutné a postačujúce podmienky terapeutickej osobnostnej zmeny“ obsahujú stručné ale extrémne vyjadrenie Rogersovej teórie terapie. Táto štúdia je vypracovaná v „ak-tak“ terminológii experimentálneho výskumu. Je to jedna z jeho najheuristickjších prác. Vyvolala mnoho užitočných výskumov, ktoré vykonal sám alebo iní výskumníci.

Rogers, potešený touto kratšou teoretickou prácou, o dva roky neskôr napísal dlhšiu, sedemdesiatstranovú formuláciu „Teórie terapie, osobnosti a medziludských vzťahov, ako sa rozpracovali v na klienta zameranom rámci“. Publikovala sa v Kochovej viacvzťahovej práci *Psychológia: Štúdium vedy* (1959). Rogers sa domnieval, že toto bola jeho najvedeckjšia, najúplnejšia a dobre rozpracovaná teoretická formulácia. Bol na ňu hrdý. Neustále bol zmätený tým, že prakticky nikto túto prácu nepoznal a nezaujímal sa o jej existenciu.

Súhlasíme s tým, že Kochova štúdia je jednou z najdôležitejších a málo známych Rogersových prác. Preto sme z nej vybrali asi štvrtinu, ktorá dobre reprezentuje celok. Vynechali sme sedemdesiatstranový slovník s definíciami pojmov, mnohé odkazy na výskumné štúdie, ktoré podporujú väčšinu teoretických tvrdení, vynechali sme aj diskusie a výskumný kontext pri každej dôležitej hypotéze. Veríme, že v tejto práci je istá elegancia a

slobodomyselnosť vo formuláciách, ktoré odmenia čitateľa. Uvedomujeme si ale, že je to relatívne suchá štúdia v porovnaní s jeho typickým, osobným štýlom písania.

13. ČO SOM SA NAUČIL Z DVOCH VÝSKUMNÝCH ŠTÚDIÍ

Tento príbeh sa osobne týka mňa a mojej kariéry. Domnievam sa, že má význam pre celú oblasť psychológie. Ide o využitie nástroja, ktorý som vyvinul na ohodnotenie pozadia a súčasnej situácie dieťaťa. Pomáhal aj plánovať jeho budúcnosť. Bolo to hodnotenie založené na minulosti, ale pozerajúce do budúcnosti. V príbehu ide o využitie tohoto nástroja na predikovanie budúceho správania mladých delikventov. Obsahuje zistenia, ktoré boli tak udivujúce, že som im neveril. Takže táto štúdia sa na chvíľu odložila bokom. Potom nasledovala replikácia štúdie o dva roky neskôr (myslím, že replikácia výskumu v sociálnych vedách nie je veľmi obvyklá). Táto replikácia potvrdila hlavné zistenia. Vtedy som už bol pripravený im uveriť. Zistenia mali takú povahu, že ak by sa zobrali vážne, tak by značne zmenili naše sociálne prístupy. A napokon výsledky pomohli zamerať moju kariéru na oblasť psychoterapie. Toto sú dôvody prečo chcem vyrozprávať tento príbeh.

METÓDA: JEJ VÝVIN A PRVÉ VYUŽITIE

Bolo to na počiatku tridsiatych rokov, kedy som vyvinul systém ohodnotenia kvality situácie dieťaťa. Nazýval som to Komponentová faktorová metóda. Jej cieľom bolo poskytnúť lepšiu¹ prostriedok diagnostikovania detského správania, než je nálepkovanie (pozn.prekladateľ: myslí sa nálepka formou diagnózy), ktoré považujem za hodne neúčinné a neplodné. Metóda využívala materiál z prípadovej histórie a hodnotila osem faktorov. Hodnotenia mali určiť, či jednotlivý faktor bol deštruktívny vzhľadom k zdraviu dieťaťa, alebo či pôsobil v smere zdravej, normálnej adjustácie a správania.

Niektoré z faktorov boli: kvalita rodinného života a jej vplyv; zdravotná história alebo konštitúcia dieťaťa; ekonomické a kultúrne pozadie a ich vplyv; intelektový vývin dieťaťa; sociálna skúsenosť, ktorú dieťa malo; dedičné faktory a vzdelávací vplyv.

Uvedomujem si, že v tom čase som mal dosť deterministické názory. Zdalo sa mi, že týchto sedem faktorov skutočne pôsobí na správanie. Ale aj tak som sem zaradil ďalší, a to vnútorný faktor - stupeň sebachápania dieťaťa, vzhľad do seba; realistickú akceptáciu seba, realistické zhodnotenie situácie, v ktorej sa nachádza a prijatie zodpovednosti za seba. To všetko tvorilo obsah ôsmeho faktora.

Komponentová faktorová metóda obsahovala nezvyčajný prvok. Nielenže hodnotila situáciu dieťaťa, ale dokázala ďalší krok. Určovala faktor, ktorý bol zmeniteľný a ktorý nie. Tým pomáhala vypracovať plán liečby. Nedokázali sme veľa urobiť s dedičnosťou dieťaťa, ale mohli sme niečo urobiť s jeho sociálnymi skúsenosťami. Mohli sme urobiť niečo s rodinným prostredím. Snáď sme mohli urobiť niečo so sebachápaním. Mohli sme teda zhodnotiť, že tento faktor nemožno zmeniť, ale tento áno. Dosiť sa domnievam, že to bola veľmi citlivá analýza možností individua. Táto metóda sa nikdy priveľmi nepoužívala. Nie som si istý, či sme ju niekedy širšie používali, dokonca ani v Oddelení štúdia detí (Child Study Department) v Rochestri, kde som ju vyvinul. Toľko k vývinu samotného nástroja. Podrobne som to všetko opísal v roku 1937. Publikovalo sa to v roku 1939 v mojej knihe Klinická liečba problémového dieťaťa (*The Clinical Treatment of the Problem Child*).

Snáď by som mal predtým, než zanechám tento nástroj, opísať niečo z jeho charakteru. Pamätám si napríklad, že hodnotenia sa pohybovali od -3 do +3, pričom 0 bola priemer. Snažil som sa poskytnúť príklady, aby som pomohol hodnotiteľovi štandardizovať hodnotenia. Pri dedičnosti, napríklad, hodnotenie -3 bolo sprevádzané výrokom: „Obaja rodičia so zníženou inteligenciou“. Pri sociálnej skúsenosti sa malo hodnotenie -3 dať za: „Nevychádza dobre so súrodencami alebo spolužiakmi; zle zaobchádza s inými deťmi a je kruté voči malým deťom a zvieratám; neúspešné pri pokusoch využiť sociálne adjustačné príležitosti“. Predpokladám, že posledná časť sa týkala správania v detských domovoch - nie som si tým istý. Na druhej strane hodnotenie +2 v sociálnej skúsenosti sa mohlo dať za toto: „Hrá v tíme; priatelia nie sú delikventi; dobre sa znáša s inými; v susedstve a škole ho majú radi; má dobrú zbierku známok; má troch veľmi dobrých priateľov“. Nie som si celkom istý tým, čo mala zbierka známok do činenia s tým všetkým. Azda to poskytuje určitý pocit, aké to boli pomerne hrubé pocitové hodnotenia. A predsa poskytovali celkové zhodnotenie situácie.

Príklady skutočných hodnotení prípadov vo faktore vzhľad do seba na úrovni -3 sú: „Odmieta hovoriť o svojej delikventnosti; nehovorí alebo nedokáže hovoriť o problémoch vznikajúcich na základe rodinných

¹ Dosiť nepublikované. Pôvodný prepis interview z roku 1986 po prvýkrát usporiadal sám Rogers po jeho ukončení. Pre túto knihu sme ho ďalej spracovali pre ľahšiu čitateľnosť a kvôli eliminácii nepodstatného materiálu. Zachovali sme neformálny konverzačný štýl.

konfliktov; popiera, že má za vec spoluzodpovednosť, aj keď je konfrontované s faktami“. Hodnotenie +2 vo vhl'ade do seba: „Slobodne pripúšťa svoju delikvenciu; rozpoznáva a akceptuje, kde leží základ rozporov a odmietania u rodičov; plánujúce a kooperujúce; zodpovedné, ak je mu zodpovednosť zverená; priamo povie veci; rozpoznáva a chápe matkinu nestabilitu a svoju vlastnú potrebu osobnej zodpovednosti; citlivé a kooperatívne v správaní a pri vytváraní plánov do budúcnosti“. Azda to trochu objasňuje, na čom boli hodnotenia vybudované. Využitie nástroja vo výskume bolo ďalším krokom.

POČIATOČNÝ VÝSKUM

Bill Kell sa rozhodol použiť Komponentovú faktorovú metódu pre svoj magisterský výskum krátko potom, ako som prišiel na Ohio State (pozn.prekl.: myslí sa Štátna univerzita v Ohio). Rozhodol sa zistiť, či tento nástroj bude predikovať budúce správanie delikventných chlapcov. Mal k dispozícii pozoruhodný zdroj informácií: Úrad juvenilného výskumu v Kolumbuse. Tu mali mnohoročné záznamy zo štúdia delikventov a rovnako aj záznamy po podmienenom prepustení chlapcov. Kell preskúmal počiatkové štúdie stopäťdesiatpäť delikventov, bez znalosti katamnestických informácií. Ohodnotil ich podľa Komponentovej faktorovej metódy. Potom preštudoval katamnestický materiál. Tento bol nedostatočný u vyše polovice prípadov. Ostalo mu sedemdesiatpäť prípadov, kde mal počiatkovú štúdiu a postačujúcu katamnestickú informáciu.

Zhodnotil adjustáciu po dvoch až troch rokoch od iniciálnej štúdie, pričom využil katamnestickú informáciu. Hodnotenie -3 bodov dostali tí, ktorých delikvencia pokračovala a sa zhoršila. Hodnotenie +3 bodov tí, ktorí mali uspokojivú, alebo aj výnimočnú sociálnu adjustáciu, vzdelávaciu adjustáciu a podobne. Potom dal tieto dve hodnotenia dokopy. Celkovo možno povedať, že Komponentová faktorová analýza a katamnestický materiál mali veľmi pozitívny vzťah. Dokazovalo to, že metóda má svoju cenu.

Obaja sme, bezpochyby, vstupovali do výskumu s určitými predpokladmi, čo nám vyjde. Bol som pomerne silne presvedčený, že sociálne prostredie bolo najdôležitejším determinujúcim faktorom pri predikovaní budúceho správania. Domnievam sa, že Bill si myslel to isté, alebo že sociálna skúsenosť môže byť determinujúcim faktorom. Výnimočnosť zistenia nás skutočne vyviedla z miery. Pomerne hrubé hodnotenie vhl'adu do seba bolo najprediktívnejším faktorom budúceho správania. Korelovalo udivujúco vysoko 0,84 s budúcim správaním. Je to výsledok, podľa ktorého len jeden prípad zo sto mohol byť spôsobený náhodne. Sociálna skúsenosť bola druhým faktorom. Domnievam sa, že korelácia bola 0,55 a vplyv rodiny koreloval 0,36 s budúcim správaním.

V tom čase som nebol pripravený tomu uveriť. To ma tiež fascinuje. Ukazuje to, že na počiatku štyridsiatych rokov, napriek tomu, že som robil hodne „liečebných interview“, som si stále myslel, že hlavnými faktormi v správaní dieťaťa sú externé faktory. Sú to vonkajšie sily, ktoré determinujú, čo človek bude robiť. Jednoducho som cítil, že vo výskume musí byť nejaká formálna chyba.

Urobili sme malý výskum reliability hodnotení a tu spočíval jeden dôvod mojich starostí. Myslím, že šesť psychológov hodnotilo tie isté prípady. Pri väčšine faktorov bola reliabilita postačujúca. Nebola výnimočne vysoká, ale postačujúca. Najnižšia reliabilita bola pri vhl'ade do seba, čo ma opäť predisponovalo domnievať sa, že tento faktor nemôže byť veľmi prediktívny. Mal som teda k dispozícii výsledky, tak ako mnohí iní výskumníci, a jednoducho som im odmietol veriť. Myslel som si, že vo výskume musí byť nejaká formálna chyba. Odložil som to všetko nabok. Určite som však na to nezabudol. Urobilo to na mňa dojem.

VERIFIKÁCIA

Bill skončil magisterské štúdium v roku 1942. Helena McNeilová hľadala o dva roky neskôr výskumnú tému a rozhodla sa zopakovať tento výskum. Išla do toho istého úradu. Vzala si novú skupinu prípadov, úplne odlišnú od Billovej. Prešla presne tými istými krokmi pri hodnotení pozadia, zbere údajov a pri hodnotení neskoršieho správania. Myslím, že som nepovedal, že to boli delikventní chlapci a dievčatá. Chlapci počtom prevyšovali dievčatá, čo je zvyčajné pri delikventoch. Porovnanie jej vzorky s Kellyho nepreukázalo rozdiely vo veku. Priemerný vek bol medzi štrnástimi a pätnástimi rokmi. Rozsah bol od osem do sedemdesiat rokov. Aj ďalšie prvky boli podobné.

Jej výsledky potvrdili Billove vo všetkých základných charakteristikách. Korelácie, ktoré získala boli oveľa nižšie a to ma v tom čase miatlo. Skutočným dôvodom, a teraz sa už cítim slobodný to vysloviť, bolo to, že nebola vnímavým hodnotiteľom. Všetky jej hodnotenia sa zoskupovali a tak nemohla získať vysoké korelácie. Ale vhl'ad do seba bol opäť na vrchole a sociálna skúsenosť ho nasledovala. Potom už boli výsledky trochu odlišné.

Predpokladám, že Virginia Axlineová začínala práve v tom čase s terapiou hrou. Jej talent a nadanie na mňa urobili dojem. Robil som stále viac poradenstva a stále viac som bol presvedčený o jeho efektívnosti. V každom prípade som už bol pripravený uveriť výsledkom. Napriek tomu ma zaujíma, prečo som ihneď nenapísal

štúdiu, obsahujúcu výsledky oboch výskumov. Publikovala sa až v roku 1948 (Rogers, Kell a McNeil), potom, čo som odišiel do Chicaga. Takže teraz mám dva výskumy, ktoré dokazujú, že stupeň seba porozumenia, stupeň sebaakceptovania, stupeň v akom dieťa dokáže akceptovať realitu svojej situácie, stupeň v akom dieťa preberá zodpovednosť za seba, že tieto faktory predikujú budúce správanie.

A predsa, pretože som tak silne veril, že rodinné prostredie je determinujúcim faktorom - predsa mnohé z týchto detí pochádzali z veľmi úbohých domovov a boli dané do detských domov - som si pomyslel: „Och, v tom spočíva vysvetlenie. Preštudujme preto skupinu, ktorá pochádza z chudobných pomerov a v nich aj zostáva počas katamnestickeho obdobia.“ Na moje prekvapenie a napriek mojej nechote uveriť, stále platilo, že seba porozumenie bolo viac prediktívne než rodinné prostredie.

Som hrdý na tento výskum, pretože to je skutočný výskum. Výsledky neboli také aké som očakával. Naučili ma niečomu veľmi dôležitému, hoci v tom čase som nebol schopný im uveriť.

VÝZNAM

Chcel by som vyzdvihnúť, prečo ten celý reťazec okolností bol pre mňa tak dôležitý. Bol pre mňa dôležitý osobne, pretože sa mi stalo iba párkrát v živote, že som neveril vlastným výskumným výsledkom. To je vo vede dôležitá vec. Vedec odhalí niečo, čo je tak neočakávané, že neverí výsledkom. Bola to dôležitá lekcija. Uvedomil som si, že výsledky občas vedia viac než ja sám. Bolo to dôležité aj z iného dôvodu. Zapríčinilo to, že som sa ešte viac zamerlal na psychoterapiu a na spomínaný faktor, ktorý bol najlepším prediktorom budúceho správania. A napokon, silný dojem na mňa urobilo celé toto zret'azenie okolností. Všetky tieto veci boli totiž sociálne významné - v skutočnosti dosť revolučné vo svojich sociálnych implikáciách.

Domnievam sa, že väčšina snahy zmeniť správanie detí a dospelých sa zameriava na zmenu prostredia. Aj moja kniha *Klinická liečba problémového dieťaťa (The Clinical Treatment of the Problem Child)* bola predovšetkým o tom - ako zmeniť domáce prostredie, školské prostredie a rekreačné situácie pomocou špeciálnych tried, špeciálnych učiteľov a podobne. Všetky tieto prvky sú bezpochyby dôležité. A predsa si myslím, že ak by sme urobili analýzu, akým spôsobom vydávame peniaze pri liečbe detí a dospelých, zistili by sme, že väčšina výdavkov ide na zmenu prostredia. Len relatívne malá časť na snahu zmeniť pojem seba u človeka. Neasimilovali sme fakt, že to, akým spôsobom človek pozerá na seba je najdôležitejším faktorom pri predikovaní budúceho správania. Neasimilovali sme, že spolu s realistickým pojmom seba (self-concept) ide realistická percepcia externej reality a situácie, v ktorej sa individuuum nachádza. Poviem to úplne neotesane - ak by sa tieto výsledky potvrdili (hoci iné výskumné štúdie sa nezvyknú robiť až takýmto kritickým spôsobom), mali by sme značne zmeniť naše metódy práce s ľuďmi, ktorí majú ťažkosti, s problémovými deťmi, delikventami, kriminálnikmi a sociálnymi deviantami akéhokoľvek druhu.

Máme tu ďalší aspekt, ktorý je sociálne dôležitý: urobilo sa mnoho výskumov delikventov, recidivistov, atď. a väčšina týchto štúdií je pomerne deprimujúca. Ukazujú, že deti zo zlého prostredia a rozpadnutých manželstiev majú tendenciu opakovať svoju delikvenciu. Zdá sa, akoby to bol iba recitál deprimujúcich faktov, ktoré nedávajú nádej pre budúcnosť. Naše výsledky, na druhej strane, sú sociálne veľmi sľubné. Pripusťme, že nemôžete veľa urobiť s mnohými vonkajšími faktormi. Tu však máme niečo, čo je prístupné zmene a to metódami, na ktoré sme dosiaľ nemysleli, skupinovú terapiu, individuálnou terapiu, či lepšími postojmi učiteľov v triede. Jestvuje už mnoho spôsobov ako zmeniť pojem seba, sebadôveru, vieru v seba a sebaocenenie. Takže tu máme sociálne nádejný spôsob nazerania na a narábania s deviantným a delikventným správaním.

Poznačil som si, aby som ilustroval tento bod, viacero častí z publikovaných zistení. Napadlo ma, že ich prečítam. Pri výskume recidivizmu a pri deprimujúcich príbehoch delikventov (a mal by som dodať, že štúdie v súčasnosti rozhodne neprotirečia našim záverom) som napísal: „Nevhodné dedičné vlastnosti, prítomnosť deštruktívnych organických faktorov a kultúrne deprivované pozadie, to všetko v istej miere predisponuje pre menej adekvátnu adjustáciu. Prvok, ktorý by však mal byť najdôležitejším predmetom prirodzenej zmeny alebo plánovanej alterácie - akceptovanie seba samého a reality individuom - je aj najdôležitejším determinantom budúceho správania ... Tento výskum ukazuje, že človek nie je nevyhnutne predurčený nezmeniteľnými silami, ktoré ho utvorili. Najsilnejší vplyv na budúce správanie má totiž prvok, ktorý možno v istej miere zmeniť bez zmien fyzickej alebo sociálnej dedičnosti a bez zmien súčasného prostredia. Najsilnejší determinujúci prvok je postoj človeka voči sebe samému.“

Máme tu poslednú implikáciu z výsledkov tohoto výskumu. Ak je pohľad individua na seba samého a na realitu tak dôležitý - k čomu patrí miera jeho defenzívnosti, miera akceptácie seba samého, jeho realistické zhodnotenie reality, miera nezávislosti a plánovitosti, jeho schopnosť byť objektívne sebakritickým - potom potrebujeme uskutočniť v tejto oblasti hodne výskumu.“

LITERATÚRA

- Rogers, C.R.: *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Boston, Houghton Mifflin 1939.
- Rogers, C.R., Kell, B.L. a H. McNeil: The role of self-understanding in the prediction of behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 1948, 12, 174-186.

14. VYUŽITIE ELEKTRICKY ZAZNAMENANÝCH INTERVIEW NA ZLEPŠENIE PSYCHOTERAPEUTICKÝCH TECHNÍK

Na Štátnej univerzite v Ohio (Ohio State University) sa inštalovalo zariadenie, ktoré umožňovalo elektrické zaznamenávanie poradenských interview. Tým sa zachoval absolútne presný záznam každého vypovedaného slova v interview a rovnako sa zaznamenala modulácia a tón hlasu. Tieto zaznamenané interview boli extrémne hodnotné pri výcviku pokročilých študentov v oblasti klinickej psychológie a poradenstva. Týchto klinikov vyzbrojili pre zodpovednosť, s ktorou sa stretnú ako poradcovia a terapeuti v psychologickej práci.

Zariadenie pozostáva zo skrytého nesmerového mikrofónu v miestnosti, kde sa koná klinické interview. Tento mikrofón je napojený na dve prenosné záznamové zariadenia v druhej miestnosti. To umožňuje kontinuálne nahrávanie interview na zvukové platne. Použili sa acetátové platne s kovovou bázou, hoci jestvujú aj iné možnosti. Tieto nahrávky sme využili tak, že sme ich púšťali poradcom. Zistili sme, že pre intenzívnejšie štúdium je dobré mať k dispozícii písomný prepis interview. Každú odpoveď tak možno študovať detailnejšie. Preto sme vyvinuli stroj, ktorý umožňuje stenografke prepisovať materiál ako z diktafónu, pretože môže počúvať záznam zo slúchadiel. Nožný pedál jej umožňuje dvíhať a spúšťať ihlu, takže môže počúvať jednu vetu, napísať ju a potom počúvať ďalšiu vetu rovnako ako na diktafóne. Detailný opis zariadenia je vo dvoch článkoch, ktoré sa nedávno publikovali (Covner, 1942).

Urobili sa záznamy rôznych typov poradenských a terapeutických interview. (Už sa urobil aj malý výskum s čisto diagnostickými interview.) Nahráli sa poradenské interview s vysokoškolskými študentami, týkajúce sa študijných problémov a osobnej maladjustácie, nahráli sa terapeutické interview s problémovými rodičmi a problémovými deťmi, kontakty s malými deťmi prostredníctvom terapie hrou. Toto poradenstvo uskutočnili výcvikovní klinici, alebo skúsení psychológovia, takže sú reprezentované rôzne úrovne odbornosti. Spolu máme zvukovo nahratých a prepísaných takmer sto interview.

UŽITOČNOSŤ PRI VYUČOVANÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH POJMOV

Nahraté interview sú užitočné rôznymi spôsobami. Na prvom mieste poskytujú živý a jasný obraz klientových postojov. Je to oveľa viac zmysluplné než to, čo môže poradca získať z abstraktných opisov. Študent, napríklad, ťažko verí, že terapia hrou poskytuje genuínny (ozajstný) ventil hostilite a agresivite. Zvukový záznam hravého kontaktu s desaťročným Jimom rozptýli akékoľvek pochybnosti. Jeho neustále komentáre počas hry s plastelinovou figúrkou otca - s figúrkou, ktorú občas nazýva Satan - možno naplno oceniť až po počutí modulácie jeho hlasu zo zvukového záznamu. „Ach, odtiaľto zoberiem kúsok preč, tu ho upevním!“ - to je jedna z tém, ktorá sa viackrát opakuje. Ďalšia téma sa krúti okolo jeho snahy zobudiť otca. Jim tu hrá obe úlohy a využíva príslušný hlas. „Zobud' sa, zobud' sa, zobud' sa, zobud' sa, poďme, poďme tatko, zobud' sa! ... „Nezobudím!“ „Potom skončíš takto a takto, celý deň!“ (vytvarováva plastelinu do beztvarej masy, pričom si škodoradostne vypiskuje). Aj študent psychológie, ktorý to nikdy nezažil, na základe záznamu chápe, že terapia hrou dokáže uvoľňovať najdivokejšie city.

Záznamy sú mimoriadne dôležité pri štúdiu klientovej rezistencie. Umožňujú detailné štúdium odpovedí. Umožňujú nájsť mnohé indikácie drobných rezistencií predtým, než sám poradca rozpozná rezistenciu. Štúdium záznamov nás priviedlo k novému chápaniu rezistencie v terapii. Začali sme pociťovať, že rezistencia voči terapeutovi je pripisateľná veľkému kladeniu sondujúcich otázok, alebo príliš rýchlej interpretácii zo strany poradcu. Začali sme cítiť, že rezistencia nie je žiadateľnou ani konštruktívnou súčasťou terapie. Ilustrácia tohoto bodu je uvedená v ďalšej časti článku. Tu postačuje uviesť, že pomocou štúdia prepisov a počúvaním zaznamenaných modulácií hlasu, si poradca nielenže vypracuje jasnejší koncept rezistencie, ale stáva sa aj ostržitejším voči prvému „Áno, ale-“. Rozpozná rezistenciu oveľa skôr než vtedy, keď klient nepríde na stretnutie.

Opatrne ale jednoznačne možno ísť, pomocou týchto záznamov, po stope takého nepolapiteľného pojmu, akým je vhl'ad. Záznamy dobre ilustrujú postupný vývin seba porozumenia. Progresívne a konštruktívne zmeny v klientovom vnímaní seba možno presne študovať a to vtedy, keď vyjadruje meniace sa seba percepcie v za sebou nasledujúcich interview.

- PÁN B.: V poslednej analýze sa prišlo na to, že sa viac teším z neurotických symptómov, ale menej si ich cením.
- PORADCA: Áno, to je dobrá cesta-
- PÁN B.: Alebo, inými slovami, domnievam sa, že si začínam viac vážiť sebaocenenie, inak by som bol odsúdený k večnému zatrateniu.

Množstvo našich záznamov dobre ilustruje to, ako sa vhl'ad, ak je ozajstný, premieňa na pozitívnu akciu zameranú na nové životné ciele. Po vhl'ade, ktorý je vyššie opísaný u pána B., nasledujú dve interview. V nich je pán B. skutočne nerozhodnutý, či si želá byť neurotický alebo zdravý, či si želá zostať v súčasnom stave, alebo sa vydať na ťažkú cestu rastu. Najprv chce, aby ho vyliečil poradca. Potom by sa mohol zdravo vyrovnávať so životnými situáciami. V siedmom interview získava odvahu. Preberá túto úlohu na seba. Pán B., vyjadrujúc presvedčenie, ktoré nadobudol od posledného interview, hovorí: „Nadobudol som definitívny pocit“. Ja som mu na to povedal: „Teraz viete, že sa nevyliečite vo vákuu. Môžete rásť iba v skutočných situáciách.“ Ďalej som mu povedal: „Už sú to len kecy, čo ste hovorili minule (keď chcel, aby ho poradca vyliečil). Chceli ste sa vyhýbať veciam a nie sa liečiť.“ Po ďalšom pozitívnom plánovaní sumarizuje novonájdenu orientáciu a rozhodnutie týkajúce sa konania takto: „No, aby som to všetko zosumarizoval, myslím si, že by som mal vonku vyhľadávať všetky zdravé situácie a vstupovať do nich“. Že to nebolo prázdne rečenie, naznačujú jeho nasledujúce zdravé činy.

Tieto krátke ilustrácie môžu objasniť, ako sa vágnym terapeutickým pojmom poskytuje život, významuplnosť a definícia. A to nie abstraktnou formou, nie z pohľadu zaujatého pozorovateľa, poradcu, ale faktami prostredníctvom mechanického záznamu.

NAHRÁVKY AKO PROSTRIEDOK VYUČOVANIA PORADENSKÉHO PROCESU

Naše nahrávky sa asi najvýznamnejšie využívajú v procese supervízie. Poradcovia dosvedčujú, že veľmi veľa získali z nahrávok. Boli schopní korigovať mnohé chyby po počúvaní nahrávok svojich interview a to aj bez komentárov supervízora. Najefektívnejšie využitie nahrávok je však spojené s praktikom psychológov, ktorí sú v klinickom výcviku. Každý psychológ v tomto praktiku uskutočňuje intenzívnu terapeutickú prácu s jedným prípadom. Nahraté interview sa pozorne analyzujú a poradcov prístup sa dôkladne prediskutuje v skupine. Tento postup prináša nápadné zlepšenie poradenských techník. To dosvedčujú nahrávky interview pred a po takejto supervíznej diskusii.

Tieto analytické diskusie poradenských postupov obohatili naše myslenie. Chcel by som vyzdvihnúť najmä tri body. Po prvé - väčšina poradcov je oveľa direktívnejších než predpokladajú. Poradcovia väčšinou tvrdia, že nechcú vnucovať svoj vlastný smer v interview. Chcú umožniť klientom čo najväčšiu slobodu vyjadrovania citov a výberu smeru konania. Nahraté interview však naznačujú, že často porušujú svoj zámer. Nahrávky umožňujú klinikom odhaliť momenty, kedy sa pýtajú direktívne otázky, kedy blokujú spontánny tok citov, kedy sa púšťajú do poskytovania návrhov alebo riešení za klienta. Skúsený poradca, po prečítaní prepisu dvoch svojich nahratých interview, napísal: „Poradca, ktorý nečíta prepisy interview, nemôže si uvedomiť tmavú hĺbočinu, do ktorej zapadlo jeho poradenstvo. Ťažko dokáže uveriť, že skutočne povedal také veci. Predpokladá, že vie viac ako klient. Domnieva sa, že si dokáže uvedomiť mnohé svoje chyby, hoci je jasné, že to počas interview nedokáže.“

Druhý bod, ktorý stojí za to skomentovať - nahrané interview takmer vždy poskytnú záchytný bod rezistencií, antagonizmov, alebo stagnácií v priebehu interview. Každý poradca po nejakom interview cítil: „Urobili sme, do istého bodu, skutočný pokrok a potom sa prihodilo dačo, čo s tým interferovalo“. Nahraté interview (a ešte lepšie prepisy interview) takmer neomylné umožní lokalizovať príčinu ťažkostí. Vyšetrujúca, direktívne otázka, predčasná interpretácia, poznámka, ktorá tlačí klienta k vyjadreniu potlačených postojov, neúmyselná rada alebo návrh, zlyhanie pri rozpoznaní vyjadrenej ambivalencie - to sú len niektoré z omylov, ktoré môžu blokovat' terapeutický progres. Často sú tak nápadné, že poradca ťažko dokáže pochopiť ako sa mohol tak potknúť.

Maladjustovaný stredoškolač, ktorý sa sťažuje na svoju matku, môže poslúžiť ako príklad.

- CHLAPEC: Mímochodom, je sociálnou pracovníčkou. Každému praští hlava, pretože neustále rozpráva o svojich klientoch.
- PORADCA: Cítiš, že možno venuje viac pozornosti im než tebe?
- CHLAPEC: No, ja - ach - viac-menej. Ach, neviem - netrápi ma to ani nič také.

Poradca sa tu snaží vyzdvihnúť postoj, ktorý chlapec ešte nie je schopný vyjadriť. Chlapec najprv pripustí takýto cit a potom ho poprie. Toto je počiatok rezistencie, ktorá sa v priebehu interview zvyšuje. Poradca urobí takú istú chybu, keď chlapec rozpráva o otcovi.

CHLAPEC: Viem, že nedokáže vychádzať s ľuďmi, zatiaľ čo matka dokáže. Je to divné, pretože pracuje s ľuďmi. Myslím si, že sa na ľudí pozerá zvrchu.

PORADCA: To v tebe vyvoláva znechutenie, pretože sa zvrchu pozerá na teba.

CHLAPEC: Nemyslím si, že sa pozerá zvrchu na - no, trochu na mňa pozerá zvrchu, ale nie tak ako na väčšinu ľudí. Prečo rozpráva tak, akoby ľudia boli iba imbecili alebo niečo. Neviem - to ma štvie, pretože, no, nemôžem povedať, že nemám niekoho rád, okrem jedného alebo dvoch ľudí. Každý má niečo, viete.

PORADCA: Ale ty ho nemáš rád pomerne dosť silne?

CHLAPEC: Nie, nemyslím si, že by som ho nemal rád, to nie je presné, ale on mi neumožňuje nič iné.

Môžeme si byť istí, že pri obyčajnom podávaní správy o tomto interview, poradca by ťažko dokázal určiť príčinu chlapcovej rezistencie. Zvukový záznam ukazuje, že vždy, kedy odpoveď ide ďalej, prekračuje cit, ktorý chlapec vyjadril, poradcovi zjavne chýba akceptovanie. Neprekvapuje preto, že chlapec v ďalšom interview priamo povedal, že nechce hovoriť o svojich problémoch. Podrobné štúdium tohoto úryvku ukazuje poradcovi veľmi jasne kde zlyhal. Ukazuje mu na čom má u seba pracovať, aby prekonával túto tendenciu v ďalších kontaktoch.

Nahraté interview, na druhej strane, ukazujú rovnako jasne techniky, ktoré vedú k vhladom a reorientácii. Ak poradca jednoducho rozpoznáva a klarifikuje city, ktoré sa už vyjadrili, prehľbuje sa u klienta katarzia a verbalizujú sa základné postoje. Ak klinik nevnučuje interpretácie, chválu, kritiku, či radu, ale sa koncentruje na pomoc klientovi jasne vidieť a akceptovať city, ktoré už dokáže vyjadriť, nastáva spontánny vhlad. Detailne možno študovať nárast odvahy, skusmé kroky v pozitívnom smere a nárast nezávislosti, čo už začína robiť terapiu nepotrebnou. Takáto hlbšia analýza interview poskytuje neskúsenému, ale rovnako aj skúsenému poradcovi nové porozumenie terapeutického procesu. Toto nové porozumenie nevyhnutne oživuje a zlepšuje poradenské interview.

VYUŽITIE NAHRATÝCH ROZHOVOROV VO VÝSKUME

Tento materiál je hodnotný nielen pri vyučovaní základných pojmov a pri zlepšovaní poradenských techník. Je aj nezaplátiteľným hrubým materiálom pre výskum. Ponúka prvú príležitosť na adekvátne štúdium poradenských a terapeutických postupov, ktoré sú založené na objektívnych údajoch. Veľké množstvo možností sa ponúka samo. Spomenieme tri ukončené, či rozpracované štúdie.

Prvá štúdia (Porter, 1941) rozpracováva škálu, ktorá je využiteľná na hodnotenie poradenstva. Škála má dvadsať kategórií, do ktorých možno zaradiť všetky poradcove odpovede. Tieto možno grupovať podľa funkcie v terapii - rozpracovávanie problémovej situácie, vypracovávanie vhladu, navodzovanie klientovej aktivity, alebo definovanie vzťahu v interview. Alebo ich možno zoskupovať do direktívnych a nedirektívnych techník. Niektoré predbežné uzávery z tejto štúdie sú zaujímavé. Zistilo sa, že vytvorený nástroj je užitočnou a reliabilnou metódou na hodnotenie interview. Zistilo sa tiež, že poradca má určitú, rozpoznateľnú schému typických techník, ktoré má sklón využívať. Tento profil techník je podobný v kontaktoch s rôznymi klientami. Používané techniky ostro odlišujú direktívnych a nedirektívnych poradcov. Direktívni poradcovia, v skúmaných malých skupinách, hovoria takmer trikrát viac ako klienti, nedirektívni poradcovia hovoria o niečo menej než klienti. Tieto predbežné zistenia otvárajú nové výskumné možnosti.

Druhá výskumná štúdia, ktorá sa práve teraz uskutočňuje, sa pokúša klasifikovať všetky klientove odpovede do zmysluplných kategórií. Po jej ukončení bude možné študovať interakcie a schémy odpovedí poradcu a klienta. Napríklad, aký typ poradcových výrokov najpravdepodobnejšie nasleduje po vyjadrení klientových citov o sebe? Po akom type poradenských výrokov najpravdepodobnejšie nasleduje rezistencia? Akceptácia? Dobré si uvedomujeme, že odpovede na tieto otázky nebudú jednoduché, ani nie je pravdepodobné, že ich zodpovie jeden výskum. Dôležité však je, že po prvý raz máme adekvátne údaje, pomocou ktorých sa môžeme priblížiť k takýmto problémom.

Tretia štúdia, ktorá sa realizuje, sa zaoberá presnosťou bežných správ o interview. Poradcovia, skúsení aj neskúsení, uskutočnili interview a takmer bezprostredne po nich napísali záznam z interview. Tieto subjektívne záznamy sa porovnávajú so zvukovými záznamami. Naše údaje nám umožňujú študovať všetko, čo sa vynechalo a skreslilo. Táto štúdia ešte nie je dokončená, ale už je možné povedať, že materiál, ktorý profesionálny pracovník zahrnie do písomného záznamu interview je relatívne presný. Toho, čo sa vynechá je však oveľa viac než toho, čo sa pridá. Vynecháva sa vysoko dôležitý a aj nepodstatný materiál. Táto štúdia môže mať po dokončení významné implikácie pre všetky profesie pracujúce s jednotlivými prípadmi.

Tieto stručné a neúplné opisy rôznych aspektov nášho programu nahrávania môžu, a v to dúfame, vzbudiť záujem o tento typ prístupu k problémom psychoterapie. Využitie týchto relatívne nových technických prístrojov poskytuje po prvý raz solídny základ pre výskum terapeutických procesov, pre vyučovanie a zlepšovanie psychoterapeutických techník. Terapia už nemusí byť vágna, terapeutické zručnosti už nemusia byť intuitívnym darom. Psychoterapia sa môže stať procesom, ktorý je vybudovaný na známych a testovaných princípoch. Terapia už bude mať k dispozícii vyskúšané techniky, ktoré umožnia implementovať tieto princípy. Program nahrávania, ktorý sme opísali, nám poskytuje počiatok porozumenia základných prvkov terapie, otvára dvere vysoko významnému výskumu a umožňuje nám trénovať psychológov tak, aby sa stali adekvátnejšími terapeutmi.

LITERATÚRA

- Covner, Bernard J.: *Studies in phonographic recordings of verbal material: I. The use of phonographic recordings in counseling practice and research. II. A device for transcribing phonographic recordings of verbal material. Journal of Consulting Psychology*, Vol. 6, 1942, 105-113 and 149-151.
- Porter, E.H.: The development and evaluation of a measure of counseling interview procedures. Unpublished Ph.D. dissertation, Ohio State University, Columbus, Ohio, 1941.

15. NEVYHNUTNÉ A POSTAČUJÚCE PODMIENKY TERAPEUTICKEJ OSOBNOSTNEJ ZMENY

Pracujem mnoho rokov v psychoterapii s ľuďmi, ktorí majú problémy. Zistil som, že v posledných rokoch sa čoraz viac zaujímam o abstrahovanie všeobecných princípov z týchto skúseností. Snažím sa odhaliť usporiadanie, jednotu väziacu v subtílnom a komplexnom tkanive interpersonálnych vzťahov, do ktorých som sa ponoril v terapeutickú prácu. Snažím sa sformulovať vo formálnych pojmoch, ako dôsledok tohoto môjho záujmu, teóriu psychoterapie, osobnosti a interpersonálnych vzťahov. Chcem sformulovať teóriu, ktorá bude sprevádzať a obsahovať fenomén mojich skúseností. V tomto článku sa snažím sformulovať jeden veľmi malý segment tejto teórie. Pokúsim sa ho vyjadriť čo najúplnejšie a napokon sa vynasnažím preskúmať jeho význam a užitočnosť.

PROBLÉM

Otázka, ktorej sa chcem venovať znie: Je možné sformulovať, v pojmoch ktoré sú jasne definovateľné a merateľné, psychologické podmienky, ktoré sú nevyhnutné a postačujúce na navodenie konštruktívnej osobnostnej zmeny? Inými slovami, poznáme, a to pomerne presne, prvky, ktoré sú podstatné pre to, aby nastala psychoterapeutická zmena?¹

Predtým, než pristúpim k hlavnej úlohe, dovoľte mi venovať sa druhej časti otázky. Čo sa myslí zvratmi, ako „psychoterapeutická zmena“, „konštruktívna osobnostná zmena“? Tento problém si zaslúži hlboké zváženie, ale pre túto chvíľu mi dovoľte navrhnúť bežný význam, na ktorom by sme sa, pre účely tohoto článku, mohli zhodnúť. Týmito zvratmi sa myslí: zmena osobnostnej štruktúry individua na povrchnejších aj hlbších úrovniach a to v smere, na ktorom by sa klinici zhodli, že znamená väčšiu integráciu, menej vnútorných konfliktov, viac využiteľnej energie pre efektívny život; zmena správania v zmysle odklonu od správania, ktoré sa všeobecne považuje za nezrelé a príklon k správaniu, ktoré sa považuje za zrelé. Tento stručný popis môže postačovať pri charakterizovaní typu zmeny, pre ktorú hľadáme predbežné podmienky. Môže aj naznačiť, ktorými cestami možno toto kritérium zmeny určiť.²

PODMIENKY

Ako som uvažoval nad mojou klinickou skúsenosťou, ako som zvažoval skúsenosti mojich kolegov a bral do úvahy príslušný výskum, ktorý máme k dispozícii, vyextrahoval som niekoľko podmienok. Zdajú sa mi byť *nevyhnutné* pre navodenie konštruktívnej osobnostnej zmeny a javia sa mi byť *postačujúce* pre započatie tohoto procesu. Ako som pracoval na tomto probléme, bol som prekvapený jednoduchosťou toho, čo sa zjavilo. Výrok, ktorý nasleduje vám neponúkam s istotou, že je správny. Očakávam však, že bude mať hodnotu ako každá iná teória. To znamená, že formuluje alebo implikuje sériu hypotéz, ktoré možno potvrdiť alebo vyvrátiť, čím sa objasnia a rozšíria naše poznatky.

¹ *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, No. 2, 1957, 95-103.

² Výskum, ktorý sa už skončil dokázal, že to je merateľné a determinovateľné kritérium. Pozri (7), najmä kapitoly 8, 13 a 17.

Nechcem v tomto článku vyvolávať napäté očakávanie, a preto vyslovím naraz, v niekoľkých rigorózných a zhrnúcich pojmoch, šesť podmienok. Začal som pociťovať, že sú základom procesu osobnostnej zmeny. Význam viacerých pojmov nebude okamžite jasný. Bude však objasnený v nasledujúcich častiach. Dúfam, že tieto krátke výroky budú mať pre čitateľa väčší význam po prečítaní celého článku. Dovoľte mi, bez ďalších úvodov, uviesť základnú teoretickú pozíciu.

Nevyhnutné je, aby pre navodenie konštruktívnej osobnostnej zmeny existovalo a po určitú dobu pôsobilo týchto šesť podmienok:

- 1) **Dve osoby sú v psychologickom kontakte.**
- 2) **Prvá, ktorú budeme nazývať klient, je v stave inkongruencie, je vulnerabilná alebo anxiózna.**
- 3) **Druhá osoba, ktorú budeme nazývať terapeut, je kongruentná alebo integrovaná vo vzťahu.**
- 4) **Terapeut prežíva bezpodmienečné pozitívne prijímanie voči klientovi.**
- 5) **Terapeut prežíva empatické porozumenie klientovho vnútorného vzťahového rámca a snaží sa komunikovať tento zážitok klientovi.**
- 6) **Komunikácia terapeutovho empatického porozumenia a bezpodmienečného pozitívneho prijímania voči klientovi sa dosiahla aspoň v minimálnej miere.**

Žiadne ďalšie podmienky nie sú potrebné. Ak týchto šesť podmienok existuje a trvá po istú dobu, to postačuje. Nasledovať bude proces konštruktívnej osobnostnej zmeny.

1) VZŤAH

Prvá podmienka hovorí, že musí existovať minimálny vzťah - psychologický kontakt. Vyslovujem hypotézu, že významná pozitívna osobnostná zmena nastane len vo vzťahu. Je to, samozrejme, len hypotéza, ktorá sa nemusí potvrdiť.

Podmienky 2 až 6 definujú charakteristiky vzťahu. Považujú sa za základ pri určovaní nevyhnutných charakteristík každého človeka vo vzťahu. Prvou podmienkou chceme iba špecifikovať to, že dvaja ľudia sú do istej miery v kontakte, že každý z nich je schopný vyvolať vnímanú diferenciu v zážitkovom poli druhého človeka. Azda postačuje, ak každý z nich vyvolá „podprahovú“ diferenciu, dokonca tak, že individuum si nemusí vedome uvedomovať jej vplyv. Nemôžeme vedieť, či katatonický pacient vníma terapeutovu prítomnosť ako niečo, čo pre neho spôsobuje diferenciu - diferenciu akéhokoľvek typu - ale takmer naisto na organickej úrovni cíti túto diferenciu.

Definovať túto podmienku, s výnimkou takého ťažkého hraničného prípadu aký sme spomenuli, v operacionálnych pojmoch je relatívne ľahké. Rovnako aj určiť, z vážneho vedeckého hľadiska, či podmienka existuje alebo neexistuje. Uvedenie si podmienky klientom a terapeutom je najjednoduchšou metódou určenia jej existencie. Ak si každý z nich uvedomuje, že je v osobnom alebo psychologickom kontakte s druhým, potom je táto podmienka naplnená.

Prvá podmienka terapeutického procesu je taká jednoduchá, že by sme ju snád mali označiť ako predpoklad, aby sme ju mohli postaviť mimo tých, ktoré nasledujú. Bez nej by však ostatné podmienky nemali zmysel a to je dôvod, prečo sme ju sem zaradili.

2) STAV KLIENTA

Tvrdíme, že je nevyhnutné, aby klient bol „v stave inkongruencie, bol vulnerabilný (zraniteľný) alebo anxiózný“. Čo znamenajú tieto pojmy?

Inkongruencia je základný konštrukt v teórii, ktorú rozpracovávame. Poukazuje na diskrepanciu medzi skutočným prežívaním organizmu a obrazom, ktorý si individuum vypracuje v sebe (v self) ako reprezentanta zážitku. Študent môže prežívať na totálnej alebo organizmickej úrovni strach z vysokej školy a zo skúšok, ktoré sa vždy konajú na treťom poschodí určitej univerzitnej budovy. Zlyhanie na vysokej škole a skúškach môže pre neho reprezentovať potvrdenie základnej osobnej neadekvátnosti. Pretože takýto strach z osobnej neadekvátnosti je v rozpore s jeho pojmom seba, tento zážitok sa skreslene reprezentuje v uvedomení. Študent si preto bude uvedomovať neopodstatnený strach z kráčania po schodoch v danej budove, alebo akéhokoľvek budove a čoskoro ako neopodstatnený strach z kráčania krížom cez vysokoškolské mestečko. Tým nastáva fundamentálna diskrepancia medzi prežívaným významom situácie ako ju registruje organizmus a symbolickou reprezentáciou tohoto zážitku v uvedovaní. Symbolická reprezentácia nie je v konflikte s obrazom, ktorý má študent o sebe samom. Pripustiť strach z neadekvátnosti by v tomto prípade znamenalo rozpor s obrazom, ktorý má o sebe; pripustiť si neodôvodnený strach nie je v rozpore s jeho obrazom seba.

Matka, ktorá ochorie na vágnu chorobu vždy, keď jej syn plánuje opustiť domov, je ďalší prípad. Jej skutočným želaním je udržať si doma jediný zdroj uspokojenia - syna. Ak by to vnímala na uvedomovanej úrovni, bolo by to nekonzistentné s obrazom, ktorý má o sebe ako dobrej matke. Choroba je však konzistentná s jej obrazom seba. Preto je zážitok symbolizovaný takýmto skresleným spôsobom. Opäť tu máme základnú inkongruenciu medzi vnemom na úrovni self (v tomto prípade v self je reprezentácia chorej matky, ktorá potrebuje pozornosť) a aktuálnym zážitkom (v tomto prípade želaním podržať si doma syna).

Ak si človek neuvedomuje inkongruenciu v sebe samom, potom je ľahko vulnerabilný voči možnosti anxiozity a dizorganizácie. Nejaký zážitok môže nastať tak náhle alebo byť takým zrejším, že inkongruenciu už nemožno poprieť. Preto je človek vulnerabilný voči takejto možnosti.

Ak človek nejasne vníma inkongruenciu v sebe samom, potom nastáva stav napätia, ktorý je známy ako anxiozita. Inkongruenciu netreba vnímať ostro. Postačuje, ak je vnímaná podprahovo - teda ak je diskriminovaná ako ohrozujúca self, bez uvedomenia obsahu hrozby. Takúto anxiozitu často vidíme v terapii, keď sa človek približuje k uvedomeniu niektorého prvku zážitku, ktorý je v ostrom rozpore s jeho pojmom seba.

Nie je ľahké vytvoriť presnú operacionálnu definíciu tejto druhej podmienky. Do istej miery sa to podarilo. Niekoľkí výskumníci definovali pojem seba pomocou Q-triedenia (technika triedenia výrokov na viacero kôpok podľa daných kritérií - pozn.prekladateľa) zoznamu sebacharakterizujúcich položiek. To nám poskytuje operacionálny obraz seba. Totálne prežívanie človeka je oveľa ťažšie postihnúť. Chodorkoff (2) ho definoval ako Q-triedenie, ktoré urobí klinik nezávislým triedením tých istých sebacharakterizujúcich položiek. Klinik založí svoje triedenie na obraze, ktorý získa o človeku na základe projektívnych testov. Jeho triedenie preto obsahuje nevedomé aj vedomé prvky zážitkov človeka, čím reprezentuje (prípustne nedokonalu) totalitu klientovho zážitku. Korelácia medzi týmito dvomi triedeniami dáva hrubú operacionálnu mieru inkongruencie medzi self a zážitkom. Nízka alebo negatívna korelácia reprezentuje, samozrejme, vysoký stupeň inkongruencie.

3) TERAPEUTOVA GENUÍNNOSŤ VO VZŤAHU

Tretia podmienka hovorí, že terapeut by mal byť, v rámci vzťahu s klientom, kongruentný, genuínny a integrovaný človek. Znamená to, že v tomto vzťahu je slobodne a hlboko sebou. Jeho skutočné prežívanie je presne reprezentované uvedomovaním si seba. To je protipól úmyselného alebo neúmyselného prezentovania fasády.

Nie je nevyhnutné (ani to nie je možné), aby terapeut prejavoval takýto stupeň integrácie a celostnosti v každom aspekte svojho života. Postačuje, ak je sebou v túto hodinu a v tomto konkrétnom vzťahu. V tomto zmysle je tým, čím skutočne je v tento konkrétny časový okamih.

Terapeut je sám sebou aj spôsobom, ktorý nie je považovaný v psychoterapii za ideálny. Môže zažívať: „Obávam sa tohoto klienta“, alebo „Pozornosť mám natoľko zameranú na moje vlastné problémy, že ledva vládzem počúvať klienta“. Ak terapeut nepopiera tieto city uvedomeniu, ale je schopný nimi slobodne byť (ako aj byť inými svojimi citmi), potom sa táto podmienka naplnila.

Zašli by sme zbytočne ďaleko, ak by sme uvažovali nad spleťou vecou miery, nakoľko terapeut má klientovi otvorene komunikovať túto skutočnosť v sebe. Terapeutovým cieľom nie je vyjadriť alebo hovoriť o svojich citoch. V zásade by však nemal klamať klienta pokiaľ ide o neho samotného. Terapeut bude občas potrebovať vyrozprávať niektoré svoje city (buď klientovi, alebo kolegovi či supervízorovi) a to najmä vtedy, ak stoja v ceste dvoch neskôr nasledujúcich podmienok.

Nie je ťažké poskytnúť operacionálnu definíciu tejto tretej podmienky. Obrátíme sa opäť ku Q-triedeniu. Ak terapeut roztriedi sériu položiek, ktoré sú významné pre vzťah (využiť môže podobný zoznam, aký vytvorili Fiedler /3, 4/ a Bown /1/), poskytne to percepciu jeho zážitku vo vzťahu. Ak viacerí hodnotitelia, ktorí pozorovali interview, alebo počúvali jeho záznam (či pozerali z neho film) roztriedia tie isté položky, čo bude reprezentovať *ich* percepciu vzťahu, potom by toto druhé triedenie malo zachytiť tie prvky terapeutovho správania a vydedukovaných postojov, ktoré si terapeut neuvedomuje, ale aj tie prvky, ktoré si uvedomuje. Vysoká korelácia medzi terapeutovým a pozorovateľovým triedením bude, v hrubej forme, reprezentovať operacionálnu definíciu terapeutovej kongruencie alebo integrácie vo vzťahu; a nízka korelácia bude reprezentovať opak.

4) BEZPODMIENEČNÉ POZITÍVNE PRIJÍMANIE

Terapeut prežíva bezpodmienečné pozitívne prijímanie natoľko, nakoľko prežíva vrelé akceptovanie každého aspektu klientových zážitkov ako takých, ktoré sú súčasťou klienta. Standa (8) vytvoril tento pojem. Znamená to, že neexistujú *podmienky* akceptovania, žiadne city typu „Mám ťa rád len ak si taký a taký“. Znamená to „oceňovanie“ človeka, tak ako Dewey používal tento termín. Je to na opačnom póle selektívneho hodnotiaceho postoja - „V tomto si zlý a v tomto si dobrý“. Obsahuje to vysoké akceptovanie vyjadrených negatívnych, „zlých“, bolestných, ustráchaných, defenzívnych a abnormálnych citov, ako aj „dobrých“, pozitívnych, zreých, sebavedomých, sociálnych citov. Znamená to rovnaké akceptovanie toho, čo je v klientovi nekonzistentné ako aj

toho, čo je v ňom konzistentné. Znamená to starostlivosť o klienta, ale neprivlastňujúcim spôsobom. Neznamená to starostlivosť spôsobom, ktorý uspokojuje iba terapeutove vlastné potreby. Znamená to starostlivosť o klienta ako *separátneho* človeka, ktorému sa povoľuje, aby mal vlastné city a vlastné zážitky. Jeden klient opísal terapeuta ako „podporujúceho moje privlastňovanie vlastných zážitkov ... že toto je *môj* zážitok a že ho skutočne mám; myslieť, čo si myslím, cítiť, čo cítim, chcieť, čo chcem, báť sa toho, čoho sa bojím; žiadne „ak“, „ale“.“ Toto je typ akceptovania, o ktorom vyslovujem hypotézu, že je nevyhnutný, ak má nastať osobnostná zmena.

Táto štvrtá podmienka je, tak ako dve predošlé podmienky, záležitosťou stupňa¹. Bude to zjavné, len čo sa ju pokúsime definovať v pojmoch špecifických výskumných operácií. Q-triedenie, tak ako je popísané pri tretej podmienke, dokáže poskytnúť definíciu tejto podmienky. Bezpodmienečné pozitívne prijímanie existuje v takom stupni, v akom terapeut a pozorovateľ vytriedia položky vyjadrujúce bezpodmienečné pozitívne prijímanie ako charakteristiky vzťahu terapeuta ku klientovi. Položky tohoto typu môžu obsahovať nasledovné výroky: „Necítim odstup voči ničomu, čo klient hovorí“; „Necítim súhlas alebo nesúhlas s klientom a jeho výroky - jednoducho ich akceptujem“; „Cítim voči klientovi vrelosť - voči jeho slabostiam, problémom a rovnako aj voči jeho potenciálom“; „Necítim tendenciu hodnotiť to, čo mi klient povie“; „Mám rád klienta“. Štvrtá podmienka je splnená natoľko, nakoľko terapeut a pozorovateľ vnímajú tieto položky ako charakterizujúce (alebo ich protipóly ako necharakterizujúce) vzťah terapeuta voči klientovi.

5) *EMPATIA*

Piata podmienka hovorí, že terapeut prežíva presné, empatické porozumenie klientovho uvedomovania, klientovho vlastného prežívania. Vnímať klientov hnev, strach alebo zmätok, akoby bol váš vlastný, ale bez toho, aby sa k tomu pripojil váš vlastný hnev, strach či zmätok, to je podmienka, ktorú sa snažíme opísať. Ak je klientov svet takto jasný terapeutovi a terapeut sa v ňom pohybuje slobodne, potom dokáže komunikovať svoje porozumenie toho, čo je klientovi známe. Dokáže však artikulovať aj významy klientových zážitkov, ktoré si klient sotva uvedomuje. Jeden klient popísal tento druhý aspekt takto: „Bol som v spleteni myšlienok a citov, škrtený pavučinou vzájomne divergentných línií, kedy impulzy prichádzali z rôznych častí mňa samého a cítil som, že je toho na mňa priveľa a podobne - a potom báb, ako slnečný lúč, ktorý si prerazil cestu cez husté mraky a spleť konárov, aby vrhol lúč svetla na poprepletané lesné chodníčky, rovnako tak prišiel váš komentár. Bola v tom jasnosť, dokonca rozuzlenie, dodatočné pootočenie obrazu, uloženie vecí na správne miesto. A potom prišiel následok - pocit pokročenia, relaxácie. Toto boli tie slnečné lúče.“ Takáto prenikavá empatia je pre terapiu dôležitá. Dokazuje to Fiedlerov výskum (3), v ktorom sa vysoko, pri opise vzťahu vytvorenom terapeutom, umiestnili nasledovné položky:

Terapeut je schopný porozumieť pacientove city.

Terapeut nikdy nepochybuje o tom, aký význam majú pacientove slová.

Terapeutove poznámky presne zapadajú do pacientovej nálady a obsahu.

Terapeutov tón hlasu má v sebe dokonalú schopnosť zdieľať pacientove city.

Operacionálna definícia terapeutovej empatie sa môže vytvoriť rôznymi spôsobmi. Využiť sa môže Q-triedenie, ako bolo popísané pri tretej podmienke. Podmienka bude jestvovať v stupni, v akom terapeut a pozorovateľ vytriedia položky opisujúce presnú empatiu ako charakteristiky terapeutovho vzťahu ku klientovi.

Klient a terapeut môžu túto podmienku definovať aj iným spôsobom - môžu triediť zoznam položiek, ktoré opisujú klientove city. Každý z nich urobí nezávislé triedenie a úlohou bude, aby triedenie reprezentovalo city, ktoré klient prežíval počas práve skončeného interview. Ak budú korelácie medzi klientovým a terapeutovým triedením vysoké, potom možno povedať, že v interview existovala presná empatia. Nízka korelácia povedie k opačnému uzáveru. Vycvičení hodnotitelia môžu hodnotiť hĺbku a presnosť terapeutovej empatie na základe počúvania nahratých interview, čo by bola ďalšia možnosť merania empatie.

¹ Zvrat "bezpodmienečné pozitívne prijímanie" môže byť nešťastný, pretože znie ako absolútny dispozičný pojem, typu všetko – alebo - nič. Z opisu je však pravdepodobne zrejmé, že absolútne bezpodmienečné pozitívne prijímanie nemôže nikdy jestvovať, s výnimkou teórie. Domnievam sa, z klinického a zážitkového hľadiska, že najpresnejší výrok by bol taký, ktorý by tvrdil, že efektívny terapeut prežíva bezpodmienečné pozitívne prijímanie klienta počas mnohých momentov vzájomného kontaktu, ale občas prežíva len podmienečné pozitívne prijímanie a niekedy snád aj negatívne prijíma, hoci toto je málo pravdepodobné v efektívnej terapii. V tomto zmysle bezpodmienečné pozitívne prijímanie existuje ako záležitosť stupňa vo vzťahu.

6) KLIENTOVA PERCEPCIA TERAPEUTA

Posledná podmienka hovorí, že klient, aspoň v minimálnom stupni vníma akceptovanie a empatiu, ktoré terapeut voči nemu prežíva. Ak sa komunikácia týchto postojov nedosiahne, potom tieto postoje pre klienta vo vzťahu s terapeutom nejestvujú a terapeutický proces, podľa našej hypotézy, nemôže začať.

Postoje nemožno priamo vnímať. Preto by snád' bolo presnejšie povedať, že klient vníma terapeutovo správanie a slová tak, že terapeut ho v istom stupni chápe a akceptuje.

Operacionálna definícia tejto podmienky nie je ťažká. Klient môže po interview urobiť Q-triedenie zoznamu položiek, ktoré sa týkajú kvalít vzťahu medzi ním a terapeutom. (Možno použiť ten istý zoznam ako pri tretej podmienke.) Táto podmienka bude naplnená, ak klient vytriedi viacero položiek, ktoré opisujú akceptovanie a empatiu ako charakteristiky vzťahu zo strany terapeuta. Pri súčasnom stave nášho poznania je význam spojenia „v minimálnom stupni“ určený arbitrárne.

NEKOĽKO KOMENTÁROV

Až dosiaľ som sa snažil stručne a fakticky prezentovať podmienky, ktoré považujem za podstatné pre psychoterapeutickú zmenu. Nepokúsil som sa podať teoretický kontext týchto podmienok, ani vysvetliť aká je podľa mňa dynamika ich efektívnosti. Takýto vysvetľujúci materiál je pre čitateľa, ktorý sa o to zaujíma, k dispozícii v už spomenutej práci (pozri literatúru č. 7).

Uviedol som však aspoň jeden prostriedok operacionálneho definovania každej podmienky. Zdôraznil som tým skutočnosť, že nehovorím o vágnych kvalitách, ktoré by mali byť v ideálnom prípade prítomné, ak sa majú zjaviť iné vágne výsledky. Prezentujem podmienky, ktoré sú hrubo merateľné, dokonca aj pri súčasnom stave našej technológie. Navrhol som, pri každej podmienke, špecifické operácie merania. Som si istý, že seriózny výskumník by dokázal vyvinúť adekvátnejšie metódy merania.

Mojím cieľom bolo zdôrazniť, že máme, podľa môjho názoru, do činenia s fenoménom typu ak-tak (potom). Pri tomto fenoméne nie je podstatná znalosť dynamiky pre testovanie hypotéz. Aby som to ilustroval príkladom z inej oblasti: ak sa jedna substancia, o ktorej séria operácií dokáže, že je to substancia známa ako kyselina chlórovodíková, zmieša s inou substanciou, o ktorej iná séria operácií dokáže, že je to hydroxid sodný, potom bude produktom tejto zmesi soľ a voda. Platí to, či už to považujeme za dôsledok niečoho magického, alebo či to vysvetlíme najadekvátnejšími pojmami modernej chemickej teórie. Rovnakým spôsobom sa postulovalo, že určité definovateľné podmienky predchádzajú určité definovateľné zmeny a že tento fakt jestvuje nezávisle na našej snahe tieto veci vysvetliť.

NÁSLEDNÉ HYPOTÉZY

Hlavná hodnota sformulovania teórie v jednoznačných pojmoch spočíva v tom, že z nej môžu byť odvodené špecifické hypotézy, ktoré možno potvrdiť alebo vyvrátiť. Takže, aj keby sa podmienky, ktoré som postuloval ako nevyhnutné a postačujúce, ukázali byť viac nesprávne ako správne (a dúfam, že takými nie sú), aj tak by mohli prispieť k pokroku vedy v tejto oblasti. Poskytujú totiž základ operácií, na základe ktorých možno oddeliť fakty od chýb.

Hypotézy, ktoré možno odvodiť z uvedenej teórie, sú:

- Ak týchto šesť podmienok (tak ako sú operacionálne definované) existuje, potom nastane u klienta konštruktívna osobnostná zmena (ako je definovaná).
- Ak jedna, alebo viacero týchto podmienok nie je prítomných, konštruktívna osobnostná zmena nenastane.

Tieto hypotézy platia v každej situácii, či už sú alebo nie sú označené ako „psychoterapia“.

Len prvá podmienka je dichotómna (je alebo nie je prítomná). Ostatných päť podmienok má rôzny stupeň a to každá z nich na svojom kontinuu. Ak sa to potvrdí, potom možno vysloviť ďalšiu hypotézu a tú bude pravdepodobne jednoduché testovať:

Ak je všetkých šesť podmienok prítomných, potom čím je väčší stupeň prítomnosti podmienok 2 až 6, tým výraznejšia bude konštruktívna osobnostná zmena u klienta.

Vyššie uvedené hypotézy možno v súčasnosti formulovať len v takejto všeobecnej forme. Znamená to, že všetkých šesť podmienok má rovnakú váhu. Empirické štúdie bezpochyby umožnia formulovať tieto hypotézy v presnejšej a špecifickejšej forme. Môže, napríklad, platiť, že ak má klient vysokú anxiózu, potom sú ostatné podmienky menej dôležité. Alebo ak je bezpodmienečne pozitívne prijímanie vysoké (ako je tomu pri materskej láske), potom snád' postačuje menší stupeň empatie. V súčasnosti však môžeme o týchto možnostiach len špekulovať.

NIEKTORÉ IMPLIKÁCIE

ČO VÝZNAMNÉ SA VYNECHALO

Formulácie o nevyhnutných podmienkach terapie môžu mať jednu prekvapujúcu črtu. Tá spočíva v prvkoch, ktoré sa vynechali. Klinici v súčasnej praxi operujú tak, akoby pre psychoterapiu boli podstatné mnohé ďalšie prvky okrem tých, ktoré som opísal. Preto uvediem podmienky, ktoré som sem, po starostlivom zvážení nášho výskumu a skúseností, nezahrnul.

Netvrdí sa, napríklad, že tieto podmienky sa aplikujú len na jeden typ klientov a že iné podmienky sú nevyhnutné pri iných typoch klientov pre navodenie psychotherapeutickej zmeny. Žiadna myšlienka pravdepodobne neprevláda v dnešnej klinickej práci tak ako tá, ktorá hovorí, že s neurotikmi sa pracuje jedným spôsobom a s psychotikmi iným; že isté terapeutické podmienky treba poskytnúť kompulzívnym a iné homosexuálom, atď. Nie je ľahké postaviť sa proti tomuto prevládajúcemu klinickému názoru. Preto som s istým „strachom a chvením“ rozpracoval koncept, podľa ktorého základné podmienky psychoterapie existujú ako jednotná konfigurácia, hoci klienti a pacienti ich môžu využívať veľmi odlišne.¹

Netvrdí sa, že týchto šesť podmienok je základom terapie zameranej na klienta a že iné podmienky tvoria základ iných typov psychoterapie. Určite som silne ovplyvnený vlastnými skúsenosťami. Tieto skúsenosti ma priviedli k názoru, ktoré sa nazývajú „zamerané na klienta“. Mojm cieľom, pri formulovaní tejto teórie, je sformulovať podmienky, ktoré možno aplikovať na každú situáciu, v ktorej dochádza ku konštruktívnej osobnostnej zmene. Bez ohľadu na to, či tým myslíme klasickú psychoanalýzu, jej moderné výhonky, adlerovskú psychoterapiu, alebo akúkoľvek inú psychoterapiu. Z toho je potom zrejmé, podľa môjho názoru, že väčšina z toho, čo sa v súčasnosti považuje za základ psychoterapie sa empiricky nepotvrdí. Testovanie niektorých sformulovaných hypotéz vrhne svetlo na túto komplikovanú tému. Môžeme, samozrejme, zistiť, že rôzne terapie produkujú rôzne typy osobnostnej zmeny a že pre každú psychoterapiu sú nevyhnutné separátne podmienky. Pokým sa to nepotvrdí, vyslovujem hypotézu, že efektívna psychoterapia akéhokolvek druhu produkuje podobné zmeny v osobnosti a správaní a vyslovujem hypotézu, že potrebné sú tie isté predpoklady.

Netvrdí sa, že psychoterapia je špeciálny druh vzťahu, typovo odlišný od všetkých ostatných vzťahov v každodennom živote. Ukáže sa, že aspoň na krátke okamihy mnohé priateľstvá spĺňajú našich šesť podmienok. Zvyčajne je to len na krátke chvíle a empatia potom ochabne, pozitívne prijímanie sa stane podmienené, alebo kongruencia „terapeutického“ priateľa sa v istej miere prekryje fasádou alebo defenzívnosťou. Terapeutický vzťah zvyšuje konštruktívne kvality, ktoré často čiastočne jestvujú v iných vzťahoch a rozširuje ich v čase. V iných vzťahoch tieto kvality buď chýbajú, alebo trvajú krátky obmedzený čas.

Netvrdí sa, že od terapeuta sa vyžadujú špeciálne intelektové profesionálne znalosti - psychologické, psychiatrické, medicínske alebo náboženské. Podmienky 3, 4 a 5, ktoré sa týkajú najmä terapeuta, sú zážitkové kvality a nie intelektuálne informácie. Ak sa majú nadobudnúť, musia sa, podľa môjho názoru, získať zážitkovým výcvikom. Ten môže byť, ale zvyčajne nie je, súčasťou profesionálneho výcviku. Robí mi starosti, že zastávam také radikálne stanovisko, ale nedokážem vyvodiť iné uzávery z mojich skúseností. Intelektuálny výcvik a získavanie informácii majú mnohé hodnotné dôsledky, ale stávanie sa terapeutom nie je jedným z nich.

Netvrdí sa, že pre psychoterapiu je nevyhnutné, aby psychoterapeut mal k dispozícii presnú psychologickú diagnózu klienta. To, že mám tak odlišný názor od mojich klinických kolegov, mi tiež spôsobuje starosti. Ak rozmýšľame o nesmiernej časovej proporcii, ktorá sa strávi v každom psychologickom, psychiatrickom alebo mentálne -hygienickom centre vyčerpávajúcím psychologickým hodnotením klienta alebo pacienta, musí sa nevyhnutne zdať, že to musí slúžiť užitočnému cieľu v prospech psychoterapie. A predsa, čím viac som pozoroval terapeutov, čím viac som študoval také výskumy aké urobili Fiedler a iní (4), tým viac dospievam k záveru, že takéto diagnostické poznanie nie je podstatné pre psychoterapiu.² Dokonca to môže byť tak, že obrana diagnostikovania ako nevyhnutného predchodcu psychoterapie je jednoducho ochranou voči možnosti, že

¹ Práve ukončená štúdia Kirtnera (5) sponchyňuje moju hypotézu, ale ja sa jej stále pridrižiam. Kirtner, v skupine dvadsiatichšiestich prípadov z Poradenského centra Chicagskej univerzity, zistil, že jestvujú ostré rozdiely v prístupe klientov k riešeniu životných ťažkostí a tieto rozdiely majú vzťah k úspechom v psychoterapii. Stručne povedané, klient, ktorý vníma svoj problém tak, že ho tvoria jeho vlastné vzťahy, ktorý cíti, že sám prispieva k svojim problémom a ktorý ich chce zmeniť, bude úspešnejší v psychoterapii. Klient, ktorý externalizuje problémy a necíti za ne veľkú zodpovednosť, pravdepodobnejšie v psychoterapii zlyhá. Implikácia je taká, že táto skupina potrebuje, aby v psychoterapii boli k dispozícii ešte ďalšie podmienky. V súčasnosti sa pridrižam mojej hypotézy tak, ako som ju sformuloval a to až do času, kedy bude Kirtnerova štúdia potvrdená a pokým moju hypotézu nenahradí alternatívna hypotéza.

² Nezamýšľam tým tvrdiť, že diagnostické hodnotenie je neúžitočné. Sami sme silne využívali tieto metódy vo výskumných štúdiách zmien osobnosti. Spochybňujem jeho užitočnosť ako predpokladu psychoterapie.

pováčšinou ide o kolosálne mrhanie časom. Bol som schopný vypozerovať iba jeden užitočný cieľ psychodiagnostiky, ktorý má vzťah ku psychoterapii. Niektorí terapeuti sa nedokážu cítiť vo vzťahu s klientom isto, pokiaľ nemajú k dispozícii takéto diagnostické poznanie. Bez neho sa obávajú klienta, nie sú schopní byť empatickí, nie sú schopní prežívať bezpodmienečné prijímanie a považujú za nevyhnutné pretvarovať sa vo vzťahu s klientom. Ak vedia *dopredu* o suicidálnych impulzoch klienta, dokážu ich viac akceptovať. Istota, ktorú vnímajú v diagnostickej informácii môže byť, pre niektorých terapeutov, bázou, na základe ktorej sú integrovaní vo vzťahu s klientom a môžu prežívať empatiu a plné akceptovanie klienta. Psychologická diagnóza je v týchto prípadoch plne oprávnená, pretože poskytuje terapeutovi dobrý pocit a tým môže prispieť k jeho efektívnosti. Ale aj tak to nie je základný predpoklad psychoterapie.¹

Azda som poskytol dosť príkladov, ktoré ukazujú, že podmienky, ktoré som hypotetizoval ako nevyhnutné a postačujúce pre psychoterapiu majú nápadnú a nezvyčajnú prednosť v tom, čo vynechávajú. Ak by sme mali uviesť, na základe prehľadu správania terapeutov, hypotézy, ktoré považujú za nevyhnutné pre psychoterapiu, bol by tento zoznam oveľa dlhší a komplexnejší.

JE TÁTO TEORETICKÁ FORMULÁCIA UŽITOČNÁ?

Áká je hodnota teoretických výrokov, aké sa ponúkli v tomto článku, okrem osobného uspokojenia, ktoré prináša dobrodružstvo abstrahovania a generalizovania? Rád by som plnšie vyjadril užitočnosť, ktorú to podľa mňa môže mať.

Môže to poskytnúť smer a podnet výskumu. Pretože podmienky konštruktívnej osobnostnej zmeny sa považujú za všeobecné, naširoko to otvára možnosti štúdia. Psychoterapia nie je jediná situácia, ktorá sa snaží o konštruktívnu osobnostnú zmenu. Programy výcviku vodcov v priemysle a vojenských vodcov majú často ten istý cieľ. Vzdelávacie inštitúcie a programy často zamýšľajú rozvíjať charakter a osobnosť, ako aj intelektové zručnosti. Komunitné agentúry sa zaciľujú na osobnostné zmeny a zmeny správania delikventov a kriminálnikov. Takéto programy poskytujú príležitosť pre široké testovanie ponúknutých hypotéz. Ak sa zistí, že konštruktívna osobnostná zmena sa v programoch objaví vtedy, ak nie sú hypotetizované podmienky splnené, potom treba teóriu revidovať. Ak sa ale hypotézy potvrdia, potom to bude mať významné dôsledky pre plánovanie takýchto programov a pre naše poznanie ľudskej dynamiky. Aplikovanie konzistentných hypotéz na prácu rôznych škôl terapie môže byť užitočné v samotnej oblasti psychoterapie. Zamietnutie ponúknutých hypotéz bude rovnako dôležité ako ich potvrdenie, pretože oba výsledky značne zvýšia naše poznanie.

Teória poskytuje pre psychoterapeutickú prax na zväznenie významné problémy. Techniky rôznych terapií, čo je jedna z implikácií teórie, sú relatívne nepodstatné. Výnimkou je, ak slúžia ako kanály na naplnenie niektorej podmienky. Technika „reflexie citov“ v terapii zameranej na klienta sa už opísala (časť 6, str. 26-36). Táto technika nie je, podľa tu prezentovanej teórie, v žiadnom prípade základnou podmienkou terapie. Ale ak je kanálom, ktorým terapeut komunikuje citlivú empatiu a bezpodmienečné pozitívne prijímanie, potom môže slúžiť ako technický kanál, ktorým sa naplnia základná podmienka terapie. Teória, ktorú som tu prezentoval, nevidí pre terapiu podstatnú hodnotu v technikách, akými sú interpretácia osobnostnej dynamiky, voľné asociácie, analýza snov, analýza prenosu, hypnóza, interpretácia životného štýlu, sugescia a podobne. Každá táto technika sa však môže stať kanálom komunikovania základných podmienok terapie. Interpretácia sa môže podať tak, že komunikuje bezpodmienečné pozitívne prijímanie terapeutom. Prúd voľných asociácií možno počúvať tak, že sa komunikuje empatia, ktorú terapeut prežíva. Efektívny terapeut, pri práci s prenosom, často komunikuje svoju celosť a kongruenciu vo vzťahu. Podobne to platí pre iné techniky. Ale práve tak, ako tieto techniky *môžu* komunikovať prvky, ktoré sú podstatné pre terapiu, práve tak každá z nich môže komunikovať postoje a zážitky, ktoré sú v ostrom rozpore s hypotetizovanými podmienkami terapie. City možno „reflektovať“ spôsobom, ktorý komunikuje terapeutov nedostatok empatie. Interpretácie možno poskytnúť spôsobom, ktorý ukazuje vysoko podmienené prijímanie terapeutom. Každá technika môže komunikovať fakt, že terapeut vyjadruje postoj, ktorý je popretý jeho vlastnému uvedomeniu. Hodnota našich teoretických formulácií je aj v tom, že pomáhajú terapeutom kritickejšie premýšľať o prvkoch ich zážitkov, postojov a správania, ktoré sú podstatné pre psychoterapiu a o tých prvkoch, ktoré nie sú podstatné, alebo dokonca môžu byť pre psychoterapiu škodlivé.

Tieto formulácie môžu slúžiť ako veľmi tentatívne (približné, pokusné) kritériá hodnotenia vzdelávacích, nápravných, vojenských či priemyslových programov, ktoré majú za cieľ konštruktívnu zmenu osobnostnej štruktúry a správania individua. Môžu pomôcť stimulovať, obdobne ako v psychoterapii, kritickú analýzu a

¹ Navrhol som, vo chvíľach, keď som mal chuť žartovať, že takýmto terapeutom by mohlo k dobrému pocitu pomôcť, keby sa im poskytla diagnóza iného individua, nie ich pacienta či klienta. To, že diagnóza sa s postupom psychoterapie ukáže ako nepresná nemusí vadit', pretože nepresnosti v diagnóze sa v podstate vždy očakávajú, keď sa pracuje s jednotlivým človekom.

formuláciu alternatívnych podmienok a alternatívnych hypotéz. Zatiaľ, pokiaľ sa výskumne nebudú hlbšie testovať, ich však nemožno považovať za validné kritériá.

SÚHRN

Postulovalo sa šesť podmienok nevyhnutných a postačujúcich pre iniciáciu procesu konštruktívnej osobnostnej zmeny. Týchto šesť podmienok sa odvodilo zo širšieho teoretického kontextu. Poskytnuté je stručné vysvetlenie každej podmienky. Navrhujú sa, ako možno každú podmienku operacionálne definovať pre výskumné účely. Naznačujú sa implikácie tejto teórie pre výskum, psychoterapiu, pre vzdelávacie a výcvikové programy zamerané na koštruktívnu osobnostnú zmenu. Podčiarkuje sa, že mnohé podmienky, ktoré sa všeobecne považujú za nevyhnutné pre psychoterapiu, nie sú podľa tejto teórie podstatné.

LITERATÚRA

1. Bown, O.H.: An investigation of therapeutic relationship in client-centered therapy. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Chicago, 1954.
2. Chodorkoff, B.: Self-perception, perpetual defense, and adjustment. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1954, 49, 508-512.
3. Fiedler, F.E.: A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. consult. Psychol.*, 1950, 14, 436-445.
4. Fiedler, F.E.: Quantitative studies on the role of therapists' feelings toward their patients. In: Mowrer, O.H. (Ed.): *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald Press, 1953.
5. Kirtner, W.L.: Success and failure in client-centered therapy as a function of personality variables. Unpublished master's thesis, University of Chicago, 1955.
6. Rogers, C.R.: *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
7. Rogers, C.R. and Dymond, Rosalind F. (Eds.): *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
8. Standal, S. The need for positive regard: a contribution to client-centered theory. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Chicago, 1954.

16. TEÓRIA TERAPIE, OSOBNOSTI A INTERPERSONÁLNYCH VZŤAHOV VYTVORENÁ V RÁMCI PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA KLIENTA

VŠEOBECNÁ ŠTRUKTÚRA NÁŠHO SYSTEMATICKÉHO MYSLENIA

Predtým, než pristúpime k detailom našich teoretických názorov, mohli by sme charakterizovať vzájomné prepojenia jednotlivých častí našich teoretických formulácií.

Prvou časťou, ktorá je najbližšia pozorovateľným faktom a najviac podporená dôkazmi, je teória psychoterapie a osobnostnej zmeny. Vytvorili sme ju preto, aby sme usporiadali fenomén terapie tak, ako sme ho prežívali.

V tejto teórii sú určité hypotézy, ktoré sa týkajú podstaty osobnosti a dynamiky správania. Niektoré z týchto hypotéz sú explicitné, niektoré implicitné. Rozpracovali sme ich do teórie osobnosti. Cieľom bolo, aby sme sami sebe poskytli približné a predbežné pochopenie ľudského organizmu a jeho vývinovej dynamiky. Bol to pokus pochopiť človeka, ktorý k nám prichádza do terapie.

Teória terapie a osobnosti implicitne obsahuje určité hypotézy týkajúce sa výsledkov terapie. Sú to konkrétne hypotézy, týkajúce sa sociálne konštruktívnejšieho a tvorivejšieho¹ človeka. Posledné roky sa pokúšame vytvoriť obraz teoretického konečného bodu terapie - maximálne tvorivého, seba-aktualizujúceho, alebo naplno fungujúceho človeka.

¹ In: KOCH, S. (Ed.): *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3. *Formulations of the Person and the Social Context*. McGraw-Hill. New York etc. 1959, s.184-256.

Pochopenie terapeutického vzťahu nám umožnilo formulovať teoretické výroky týkajúce sa interpersonálnych vzťahov. Terapeutický vzťah sme začali považovať za ich špeciálny prípad. Toto je úplne nový vývin, ktorý sa nám zdá byť sľubný.

O B R Á Z O K 1

(zo strany 237)

Ak naše názory na terapiu majú nejakú validitu, tak sú aplikovateľné vo všetkých oblastiach ľudských prežitkov a snažení, ktoré obsahujú: a) interpersonálne vzťahy; b) ako cieľ či potencialitu vývin alebo zmenu osobnosti a správania.

Preto sa rozpracovali teórie, ktoré sa vzťahujú na rodinný život, vzdelávanie, vedenie skupín, situácie skupinového napätia a konfliktu.

Uvedená schéma môže pomôcť čitateľovi vidieť a pochopiť vzťahy medzi rôznymi aspektami našich teórií. Obrázok sa „číta“ z centra. Z tohoto centra sa rozvíjajú štyri naznačené smery. Mali by sme tiež pamätať na to, že možnosť zväčšovania sa chyby v teórii vzrastá natoľko, nakoľko sa vzdalujeme od centra. Celkovo možno povedať, že máme k dispozícii menej dôkazov v periférnych oblastiach, než v centre. V náčrte sú uvedené identifikačné čísla rôznych propozícií, ktoré sú uvedené ďalej. Pri čítaní ktorejkoľvek špecifickej časti teórie sa čitateľ môže vracat späť, aby videl organický vzťah k ďalším častiam teoretickej štruktúry.

Predtým, než pristúpime k samotným teóriám, rád by som s potešením zdôraznil, že ide o skupinovú prácu. Musím spomenúť teoretické práce, ktoré urobili Victor Raimy, Richard Hogan, Stanley Standal, John Butler a Thomas Gordon. Mnohí ďalší prispeli k môjmu premýšľaniu a to známym ale aj neznámym spôsobom. Rád by som spomenul cenný vplyv, ktorý mali Oliver Bown, Desmond Cartwright, Arthur Combs, Eugene Gendlin, A.H.Maslow, Julius Seeman, John Shlien a Donald Snygg na teórie, ktoré sa chystám prezentovať. Títo ľudia nie sú v žiadnom prípade zodpovední za to, čo bude nasledovať, pretože snaha usporiadať skúsenosť ich často priviedla k trocha iným cestám myslenia.

I. TEÓRIA TERAPIE A OSOBNOSTNEJ ZMENY

Táto teória je typu ak-tak (potom). Ak existujú určité podmienky (nezávislé premenné), potom nastane proces (závislá premenná), ktorý obsahuje určité charakteristické prvky. Ak tento proces (tentoraz nezávislá premenná) nastane, potom sa objavia určité osobnostné a behaviorálne zmeny (závislá premenná). Toto budeme ďalej špecifikovať.

V tejto a ďalších subkapitolách stručne uvedieme formálne výroky teórie. Termíny, alebo časti týchto formálnych výrokov napísané kurzívou, sa definovali v predošlej subkapitole a mali by sme ich chápať ako definované. Zostávajúce paragrafy sú vysvetľujúce a nemajú rigoróznú schému formálnych výrokov.

A. PODMIENKY TERAPEUTICKÉHO PROCESU

Aby mohla nastať terapia, je nevyhnutné, aby jestvovali tieto podmienky:

- 1) **Dvaja ľudia sú v kontakte.**
- 2) **Prvý človek, ktorého budeme označovať klient, je v stave inkongruencie, je vulnerabilný, alebo anxiózný.**
- 3) **Druhý človek, ktorého budeme označovať terapeut, je kongruentný vo vzťahu.**
- 4) **Terapeut prežíva bezpodmienečné pozitívne prijímanie klienta.**
- 5) **Terapeut prežíva empatické porozumenie klientovho vnútorného vzťahového rámca.**
- 6) **Klient vníma, aspoň v minimálnej miere, podmienky 4 a 5, bezpodmienečné pozitívne prijímanie zo strany terapeuta voči nemu a empatické porozumenie terapeuta.**

DŮKAZY: Potvrdenia, najmä pre položku 5, nachádzame v štúdiách Fiedlera (19, 20) a Quinna (52). Štúdia Fiedlera ukázala, že skúsení terapeuti rôznych orientácií vytvorili vzťahy, ktorých najdôležitejšou charakteristikou bola schopnosť porozumieť klientovým komunikáciám vo významoch, ktoré týmto komunikáciám dával klient. Quinn zistil, že kvalita terapeutovej komunikácie mala podstatný význam v terapii. Tieto štúdie vyzdvihli dôležitosť empatického porozumenia.

Seeman (75) zistil, že čím mal poradca radšej klienta, tým bola terapia úspešnejšia. Seeman a Lipkin (44) zistili, že klienti, ktorí cítili, že ich terapeut má rád, mali tendenciu byť úspešnejšími. Tieto štúdie majú tendenciu potvrdiť podmienku 4 (bezpodmienečné pozitívne prijímanie) a podmienku 6 (percepcia bezpodmienečného pozitívneho prijímania klientom).

Klinická skúsenosť podporuje podmienku 2, klientovu vulnabilitu alebo anxiozitu. Je však len málo výskumov, ktoré využívajú tieto konštrukty. Štúdia Gallaghery (21) naznačuje, že menej anxiózni klienti nemajú tendenciu hlbšie sa zaangažovať v terapii a majú tendenciu terapiu opúšťať.

B. PROCES TERAPIE

Ak vyššie uvedené podmienky existujú a pokračujú, dostane sa do pohybu proces, ktorý má tieto charakteristiky:

- 1) **Klient je stále viac slobodný vo vyjadrovaní svojich *cítov* prostredníctvom verbálnych a motorických kanálov.**
- 2) **Ním vyjadrené *city* v stále väčšej miere poukazujú na *self* a nie na *nonself*.**
- 3) **Stále viac diferencuje a diskriminuje objekty svojich *cítov* a *percepcií*, ktoré obsahujú jeho prostredie, iných ľudí, jeho *self*, jeho *zážitky* a vzájomné vzťahy uvedených prvkov. Stáva sa menej *intenzionálnym* a viac *extenzionálnym* vo svojich *percepciách*. Alebo inak povedané, jeho *zážitky* (skúsenosti) sú *presnejšie symbolizované*.**
- 4) **Ním vyjadrené *city* sa stále viac týkajú *inkongruencie* medzi jeho *zážitkami* a jeho *pojmom seba*.**
- 5) **Začína uvedomovane prežívať ohrozenie takouto *inkongruenciou*.**
 - a. Tento *zážitok ohrozenia* je možný len preto, že pokračuje *bezpodmienečné pozitívne prijímanie* zo strany terapeuta, ktoré sa týka rovnako *inkongruencie* ako aj *kongruencie*, *anxiozity* ako aj neprítomnosti *anxiozity*.
- 6) **Naplnlo *uvedomovane prežíva* *city*, ktoré boli v minulosti *popreté uvedomeniu*, alebo boli *skreslené v uvedomovaní*.**
- 7) **Jeho *pojmem seba* sa postupne reorganizuje tak, že asimiluje a obsahuje *zážitky*, ktoré boli predtým v *uvedomovaní skreslené* alebo *popreté uvedomeniu*.**
- 8) **S postupom reorganizácie *self-štruktúry* sa jeho *pojmem seba* stále viac stáva *kongruentným* s jeho *zážitkami*; *self* teraz obsahuje *zážitky*, ktoré boli predtým príliš *ohrozujúce*, aby sa mohli *uvedomiť*.**
 - a. V dôsledku toho vzniká tendencia k menším *percepčným skresleniam* pri *uvedomovaní*, k menšiemu *popretiu* pri snahe o *uvedomenie* a to preto, že už je menej *zážitkov*, ktoré môžu byť *ohrozujúce*. Inými slovami, poklesla *defenzívnosť*.
- 9) **Klient začína byť vo väčšej miere schopný *prežívať* bez pocitu *ohrozenia* terapeutovo *bezpodmienečné pozitívne prijímanie*.**
- 10) **Vo zvýšenej miere cíti *bezpodmienečné pozitívne seba-prijímanie*.**
- 11) **Stále viac *prežíva* seba ako *centrum hodnotenia*.**
- 12) **Reaguje na *zážitky* menej v pojmoch *podmienok ocenenia* a viac v pojmoch *organizmického hodnotiaceho procesu*.**

DŮKAZY: Máme k dispozícii dôkazy, majúce rôzny význam pre mnohé položky, ktoré popisujú terapeutický proces. Položka 2 (narastajúce poukazy na *self*) je podporená mnohými našimi nahratými terapeutickými prípadmi, ale to nevedlo k štatistickým zisteniam. Stockova štúdia (82) podporuje položku 3, naznačujúc, že klientove seba-referenčné vyjadrenia sa stávajú objektívnejšie a menej emocionálne. Mitchell (47) ukazuje, že klienti sa stávajú extenzionálnejší.

Objektívne klinické dôkazy podporujúce položky 4, 5 a 6 prináša záznam prípadu, s ktorým pracoval Rogers (67).

Zistenia Vargasa (85) sú významné pre položku 7. Indikujú spôsob akým sa reorganizuje *self* v pojmoch objavujúcich sa nových seba-percepcií. Hogan (36) a Haigh (29) študovali pokles *defenzívnosti* počas terapeutického procesu, čo je popísané v položke 8a. Ich zistenia majú potvrdzujúcu hodnotu. Zvýšená *kongruencia self* a *zážitku* je podporená dôkladným výskum jedného prípadu od Rogersa (67). To, že táto *kongruencia* je spojená s chýbajúcou *defenzívnosťou*, zistil Chodorkoff (10).

Položka 10, zvýšenie klientovho pozitívneho seba-prijímania, je dobre atestovaná štúdiami Snydera (79), Seemana (76), Raimyho (55), Stocka (82), Stroma (83), Sheerera (78) a Lipkina (44). Klientove smerovanie k prežívaniu seba samého ako centra hodnotenia je najčistejšie preukázané Raskinovým výskumom (56). Je to podporené ešte dôkazmi Sheerera (78), Lipkina (44) a Kesslera (41).

C. VÝSLEDKY V OSOBNOSTI A SPRÁVANÍ

Nerozlišujeme jasne medzi procesom a výsledkom. Položky procesu sú jednoducho diferencované aspekty výsledku. Preto nasledujúce výroky možno zaradiť aj pod časť o procese. Pre lepšie pochopenie sme zoskupili tie zmeny, ktoré sú zvyčajne spojené s výsledkom, alebo sú pozorovateľné mimo terapeutického vzťahu. Zmeny, ktoré hypotetizujeme ako relatívne trvalé:

- 1) **Klient je kongruentnejší, viac otvorený zážitkom, menej defenzívny.**
- 2) **V dôsledku toho je realistickejší, objektívnejší, extenzionálnejší vo svojich percepciách.**
- 3) **V dôsledku toho je efektívnejší pri riešení problémov.**
- 4) **Jeho psychologická adjustácia sa zlepšila, viac sa priblížila optimu.**
 - a. Toto možno pripísať, a je to pokračovaním zmien *self-štruktúry*, ktoré sú popísané v B7 a B8.
- 5) **Ako dôsledok zvýšenej kongruencie *self* a zážitku (C4) je zredukovaná jeho vulnabilita voči ohrozeniu.**
- 6) **Ako dôsledok bodu C2, je jeho percepcia ideálneho *self* realistickejšia a dosiahnuteľnejšia.**
- 7) **Ako dôsledok zmien v C4 a C5 je jeho *self* kongruentnejšie s jeho ideálnym *self*.**
- 8) **Ako dôsledok zvýšenej kongruencie *self* a ideálneho *self* (C6) a väčšej kongruencie *self* a zážitku je zredukovaná tenzia všetkých typov - fyziologická tenzia, psychologická tenzia a špecifické typy psychologické tenzie definované ako *anxiozita*.**
- 9) **Má vo väčšej miere pozitívne seba-prijímanie.**
- 10) **Vníma centrum hodnotenia a centrum voľby ako existujúce v ňom samom.**
 - a. V dôsledku C9 a C10 si viac dôveruje a je viac seba-riadený.
 - b. V dôsledku C1 a C10 sú jeho hodnoty určované *organizmickým hodnotiacim procesom*.
- 11) **V dôsledku C1 a C2 vníma iných realistickejšie a presnejšie.**
- 12) **Prežíva viac akceptácie iných ako dôsledok menšej potreby skreslenia svojej percepcie iných ľudí.**
- 13) **Jeho správanie sa mení v rôznych smeroch.**
 - a. Pretože sa zvýšila proporcia zážitkov asimilovaných do *self-štruktúry*, zvýšila sa proporcia správania, ktoré si môže „privlastniť“ ako patriace *self*.
 - b. Naopak, proporcia správania, ktoré nie je privlastnené ako *seba-zážitok (skúsenosť)*, ktoré je cítené ako „to nie som ja“, je znížená.
 - c. Preto vníma svoje správanie ako také, ktoré má viac pod kontrolou.
- 14) **Jeho správanie je vnímané inými ako socializovanejšie a zrelšie.**
- 15) **V dôsledku C1, 2 a 3 je jeho správanie tvorivejšie, viac jedinečne adaptívne na každú novú situáciu a každý nový problém, plnšie vyjadruje klientove vlastné ciele a hodnoty.**

DŮKAZY: Jestvuje mnoho potvrdzujúcich, viacznačných alebo nepotvrdzujúcich dôkazov teoretických výrokov týkajúcich sa výsledkov. Grummon a John (28) zistili zníženie defenzívnosti, pričom hodnotenie postavili na TAT. Hogan (36) a Haigh (29) poskytujú sporé dôkazy týkajúce sa tohoto bodu. Čo sa týka väčšej extenzionality percepcií (položka 2), Jonietz (38) zisťuje, že terapia produkuje zmeny v percepciách a Mitchell (47) zisťuje, že tieto zmeny smerujú k extenzionalite.

Položka 4, hovoriaca, že sa zlepšuje adjustácia, je podporovaná dôkazmi založenými na TAT, Rorschachovi, hodnoteniach poradcov a iných indexoch a to v štúdiách Dymonda (15, 16), Grummona a Johna (28), Haimowitza (30), Muencha (49), Mosaka (48), Cowena a Combsa (13). Carr (8) ale nezistil zmeny v Rorschachovi v deviatich prípadoch, ktoré študoval.

Rudikoff (73) zistil, že ideálne *self* sa stáva dosiahnuteľnejším, tak ako je to uvedené v položke 6. Zvýšená kongruencia *self* a ideálneho *self* sa potvrdila u Butlera a Haigha (7), Hartleyho (33) a jej význam pre adjustáciu podporili Hanlon, Hofstaetter a O'Connor (32).

Zníženie fyziologickej tenzie v priebehu terapie sa overilo štúdiami Thetforda (84) a Andersona (1). Redukciu psychologické tenzie, preukázanú pomocou Discomfort-Relief Quotient, potvrdili mnohí výskumníci: Assum a Levy (4), Cofer a Chance (12), Kaufman a Raimy (39), N.Rogers (72), Zimmerman (86).

Zvýšenie pozitívneho seba-prijímania sa dobre overilo, čo je obsahom položky IB, Dôkazy. Posun v centre hodnotenia a voľby je podporovaný dôkazmi, ktoré poskytli Raskin (56) a Sheerer (78). Rudikoff (73) poskytuje

dôkazy, ktoré naznačujú, že iní môžu byť vnímaní realistickejšie. Sheerer (78), Stock (82) a Rudikoff (73) ukazujú, že iní sú vnímaní akceptujúcejším spôsobom, ako to je postulované v položke 11. Gordon a Cartwright (25) poskytujú dôkazy, ktoré sú komplexné, ale vo všeobecnosti nepotvrdzujú tento bod. M.Haimowitz (30) zase má k dispozícii výsledky, ktoré naznačujú, že neakceptovanie minoritných skupín sa vyjadruje otvorenejšie.

Behaviorálne zmeny, ktoré sú špecifikované v položkách 13 a 14 nachádzajú podporu v Rogersovej štúdiu (68). Tá ukazuje, že v zlepšených prípadoch klient, aj jeho priatelia pozorujú väčšiu zrelosť v jeho správaní. Hoffman (35) zistil, že správanie, ktoré klient popisuje v interview, sa stáva zreleším. Jonietzova štúdia (38) percepcie atramentových škvŕn môže poskytnúť čiastočnú podporu pre položku 15.

II. TEÓRIA OSOBNOSTI

Teória vývinu osobnosti a dynamiky správania usporiadava naše percepcie o človeku v terapii. Možno bude vhodné zopakovať jedno varovanie. Počiatočné tvrdenia tejto teórie sú tie, ktoré sú najviac vzdialené od našich skúseností a preto sú najpodozrivejšie. Čím ďalej človek číta túto prácu, tým sú tvrdenia bližšie k skúsenosti. Termíny a konštrukty, ktoré sú písané kurzívou sa definovali už v predošlých častiach.

A. POSTULOVANÉ CHARAKTERISTIKY DIEŤAŤA

Postuluje sa, že človek má v období detstva aspoň tieto atribúty:

- 1) **Prežívanie vníma ako realitu. Jeho prežívanie je jeho realita.**
 - a. V dôsledku toho si potenciálne viac *uvedomuje*, čo je pre neho realita než ktokoľvek iný, pretože nikto iný nie je schopný úplne si osvojiť jeho *interný referenčný rámec*.
- 2) **Má vrodenu tendenciu *aktualizovať* svoj organizmus.**
- 3) **So svojou realitou interaguje na základe svojej bazálnej *organizmickej* tendencie. Jeho správanie je teda na cieľ orientovaným pokusom organizmu uspokojiť prežívanú potrebu *aktualizácie* vo *vnímanej* realite.**
- 4) **V tejto interakcii sa správa ako organizovaný celok, ako geštalt.**
- 5) **Angažuje sa v *organizmickej hodnotiacom procese*, v ktorom hodnotí *prežívanie* pomocou *aktualizačnej tendencie* ako kritéria. *Zážitky*, ktoré sú *vnímané* ako *udržiavajúce* alebo *obohacujúce* organizmus, sú hodnotené pozitívne. Tie, ktoré sú *vnímané* ako *negácia udržiavania* alebo *obohacovania*, sú hodnotené negatívne.**
- 6) **K pozitívne hodnoteným zážitkom sa približuje a negatívne hodnoteným sa vyhýba.**

B. VÝVIN SELF

- 1) **V súlade s tendenciou k diferenciacii, ktorá je súčasťou *aktualizačnej tendencie*, sa časť jedincovho *prežívania* diferencuje a *symbolizuje* v *uvedomení* bytia, *uvedomení* fungovania. Také uvedomovanie možno opísať ako *prežívanie self*.**
- 2) **Táto reprezentácie v *uvedomovaní* bytia a fungovania sa vypracováva interakciou s prostredím, najmä s významnými osobami, do *self-konceptu* (*pojmu seba*), *vnímaného* objektu v jeho *experienciálnom* (*zážitkovom*) *poli*.**

C. POTREBA POZITÍVNEHO PRIJÍMANIA

- 1) **Ak nastane uvedomenie seba (*self*), v človeku vzniká *potreba pozitívneho prijatia*. Táto potreba je u ľudských bytostí univerzálna a v jednotlivcovi pretrváva a preniká všetkým. Pre teóriu je irelevantné, či je to vrodená alebo naučená potreba. Standal (80), ktorý tento koncept sformuloval, ju považuje za naučenú.**
 - a. Uspokojenie tejto potreby sa nutne zakladá na úsudkoch, ktoré sa týkajú *experienciálneho* *poľa* druhého človeka.
 - (1) Z toho vyplýva, že je to často nejednoznačné.
 - b. Spája sa s veľmi širokým rozsahom *zážitkov* jednotlivca.
 - c. Je recipročná. Ak človek zistí, že sám uspokojuje potrebu *pozitívneho prijímania* druhého človeka, nutne prežíva uspokojenie svojej vlastnej potreby *pozitívneho prijatia*.
 - (1) Preto je prospešné uspokojovať túto potrebu druhému človeku ako aj prežívať uspokojenie vlastnej potreby druhým človekom.

d. Je mocná v tom, že *pozitívne prijímanie* ktorýmkoľvek človekom sa komunikuje celému *komplexu prijímania*, ktoré jednotlivec asociuje s týmto človekom.

- (1) Z toho vyplýva, že prejav *pozitívneho prijímania* významným človekom môže byť presvedčivejší (podmanivejší, závažnejší) než *organizmický hodnotiaci proces*. Človeka bude viac priťahovať *pozitívne prijímanie* týmito ľuďmi, než *zážitky*, ktoré majú pozitívnu hodnotu v *aktualizácii* organizmu.

D. VÝVIN POTREBY SEBAPRIJATIA

- 1) Uspokojenia alebo frustrácie *pozitívneho prijatia* spojené s konkrétnym *seba-zážitkom* alebo skupinou *seba-zážitkov* začne jedinec *prežívať* nezávisle od transakcií *pozitívneho prijatia* druhými ľuďmi. *Pozitívne prijatie prežívané* takýmto spôsobom sa nazýva *sebaprijatie*.
- 2) *Potreba sebaprijatia* sa vyvíja ako naučená potreba vznikajúca zo spojenia *seba-zážitkov* s uspokojením alebo frustráciou *potreby pozitívneho prijatia*.
- 3) Jednotlivec tak začne *prežívať pozitívne prijatie* alebo stratu *pozitívneho prijatia* nezávisle od transakcií s druhým človekom. V istom zmysle sa stane sám sebe signifikantným sociálnym druhom.
- 4) Podobne ako *pozitívne prijatie* aj *seba-prijatie*, ktoré sa *prežíva* vo vzťahu ku konkrétnemu *seba-zážitku* alebo skupine *seba-zážitkov*, sa komunikuje celému *komplexu seba-prijatia*.

E. VÝVIN PODMIENOK OCENENIA

- 1) Ak signifikantné osoby rozlišujú *seba-zážitky* jednotlivca ako viac alebo menej hodné *pozitívneho prijatia*, potom sa aj *seba-prijatie* stane podobne selektívnym.
- 2) Ak sa jednotlivec vyhýba *seba-zážitkom* (alebo ich vyhľadáva) len preto, že sú menej (alebo viac) hodné *seba-prijatia*, potom sa hovorí, že u neho vznikla *podmienka ocenenia*.
- 3) Ak by jednotlivec *prežíval* iba *bezpodmienečné pozitívne prijatie*, tak sa *podmienka ocenenia* nevyvinie, *seba-prijatie* by bolo *bezpodmienečné*, *potreba pozitívneho prijatia* a *potreba seba-prijatia* by sa nikdy nedostali do rozporu s *organizmickým hodnotením* a jednotlivec by bol stále *psychologicky prispôsobený* a fungoval by naplno. Tento sled udalostí je hypoteticky možný a preto teoreticky dôležitý, hoci v skutočnosti sa nevyskytuje.

F. VÝVIN INKONGRUENCIE MEDZI SELF A ZÁŽITKOM

- 1) Kvôli *potrebe seba-prijatia* vníma jednotlivec svoje *zážitky* selektívne v závislosti od *podmienok ocenenia*, ktoré v ňom začali existovať.
 - a. *Zážitky*, ktoré sú v súlade s *podmienkami ocenenia*, sa *vnímajú* a presne *symbolizujú* v uvedomení.
 - b. *Zážitky*, ktoré sú v protiklade k *podmienkam ocenenia*, sa *vnímajú* selektívne a skreslene, ako keby boli v súlade s *podmienkami ocenenia*, alebo sú čiastočne či úplne *popreté uvedomeniu*.
- 2) Následkom toho sa teraz v organizme vyskytujú *zážitky*, ktoré nie sú spoznávané ako *zážitky vlastného self*, nie sú primerane *symbolizované* a nie sú zahrnuté do *štruktúry self* v primerane *symbolizovanej* forme.
- 3) Takže od chvíle prvého selektívneho *vnemu* podľa *podmienok ocenenia* začína už do istej miery existovať stav *inkongruencie medzi self a zážitkom*, stav *psychologickej maladjustácie a vulnerability*.

G. VÝVIN DISKREPanciÍ V SPRÁVANÍ

- 1) Ako dôsledok *inkongruencie medzi self a prežívaním* popísanej v *F*, vzniká podobná *inkongruencia v správaní* jednotlivca.
 - a. Niektoré druhy správania sú konzistentné s *konceptom self*, udržujú, aktualizujú a obohacujú ho.
 - (1) Takéto správanie sa *presne symbolizuje* v *uvedomovaní*.
 - b. Niektoré druhy správania udržujú, obohacujú a aktualizujú tie aspekty *prežívania* organizmu, ktoré nie sú asimilované do *štruktúry self*.

- (1) Tieto druhy správania sú buď nespoznané ako *zážitky self* alebo sú vnímané skresleným spôsobom tak, aby boli *kongruentné so self*.

H. ZÁŽITOK OHROZENIA A PROCES OBRANY

- 1) Ak organizmus pokračuje v *prežívaní zážitku*, ktorý je inkongruentný so štruktúrou self (a jeho príslušnými *podmienkami ocenenia*), *podprahovo ho vníma ako ohrozujúci*.
- 2) Podstatou *ohrozenia* je, že ak sa *zážitok presne symbolizuje v uvedomení, self-koncept nie je konzistentným geštaltom, podmienky ocenenia sa narušujú násilným spôsobom a potreba seba-prijatia sa frustruje. Narastá stav anxiozity*.
- 3) *Proces obrany je reakcia, ktorá bráni, aby tieto udalosti nastali.*
 - a. Tento proces pozostáva zo selektívneho *vnímania a skreslenia zážitku* alebo *popretia zážitku* či nejakej jeho časti v *uvedomení*. Tým celkové *vnímanie zážitku* ostane konzistentné so *štruktúrou self* jednotlivca a s *podmienkami ocenenia*.
- 4) *Všeobecným dôsledkom procesu obrany, okrem zachovania vyššie uvedených konzistencií, je rigidita vnímania, pretože je potrebné skresľovať vnemy, nepresné vnímanie reality, kvôli skresľovaniu a vynechávaniu údajov a intenzionalita.*

I. PROCES DEZINTEGRÁCIE A DEZORGANIZÁCIE

Až potiaľto sa táto teória osobnosti týka viac menej každého jednotlivca. V ďalšom sú popísané procesy, ktoré nastanú len vtedy, keď sú splnené určité konkrétne podmienky.

- 1) Ak je *inkongruencia medzi self a zážitkom* veľká, alebo *signifikantná* a ak *signifikantný zážitok demonštrujúci túto inkongruenciu nastane náhle alebo veľmi nápadne, potom obranný proces organizmu nie je spôsobilý úspešne fungovať*.
- 2) *Výsledkom podprahového vnímania inkongruencie je prežívanie anxiozity. Veľkosť anxiozity závisí na tom, aká veľká časť štruktúry self je ohrozená.*
- 3) Ak je proces *obrany* neúspešný, *zážitok je v uvedomení symbolizovaný presne. Tento zážitok inkongruencie v uvedomení rozbije geštalt štruktúry self. Výsledkom je stav dezorganizácie.*
- 4) *Organizmus sa v stave dezorganizácie občas správa konzistentne so zážitkami až doteraz skresľovanými alebo popretými uvedomeniu. Inokedy self dočasne získa znovu nadvládu a organizmus sa môže správať spôsobom s ním konzistentným. Teda v stave dezorganizácie sa napätie medzi konceptom self (spolu so zabudovanými skreslenými percepciami) a zážitkami, ktoré nie sú presne symbolizované alebo zabudované v koncepte self, prejaví zmätkom a striedaním nadvlády, počas ktorej raz jedna strana a inokedy druhá dáva „spätnú väzbu“, ktorou organizmus reguluje správanie.*

J. PROCES REINTEGRÁCIE

V situáciach, popísaných v subkapitolách G a H (a pravdepodobne aj v prípade dezintegrácie popísanej pod I, hoci to nie je až také isté) je možný proces *reintegrácie*. Je to proces, ktorý postupuje v smere zvyšovania *kongruencie medzi self a prežívaním*. Možno ho popísať nasledovne:

- 1) **Na to, aby sa proces obrany zvrátil - aby sa obvykle ohrozujúci zážitok presne symbolizoval v uvedomení a asimiloval do štruktúry self, musia byť splnené určité podmienky.**
 - a. *Podmienky ocenenia* musia vykazovať pokles.
 - b. *Bezpodmienečné prijatie seba* musí vykazovať vzostup.
- 2) **Tieto podmienky je možné splniť komunikovaním bezpodmienečného pozitívneho prijatia signifikantným človekom.**
 - a. Aby mohlo byť *bezpodmienečné pozitívne prijatie* komunikované, musí existovať v kontexte *empatického porozumenia*.
 - b. Ak jednotlivec *vníma bezpodmienečné pozitívne prijatie*, jestvujúce *podmienky ocenenia* sa oslabujú alebo miznú.
 - c. V dôsledku toho vzrastie jeho vlastné *bezpodmienečné pozitívne seba-prijatie*.

d. Ak sa takto splnia vyššie uvedené podmienky 2a a 2b, *ohrozenie* sa redukuje, *proces obrany* sa zvráti a zážitky obvykle *ohrozujúce*, sa *presne symbolizujú* a integrujú do *konceptu self*.

- 3) **Dôsledky vyššie uvedených výrokov 1 a 2 sú nasledovné: jednotlivec sa menej stretáva s ohrozujúcimi zážitkami, proces obrany je menej častý a jeho dôsledky sú menšie, self a prežívanie sú kongruentnejšie, seba-prijatie vzrastá, pozitívne prijatie iných vzrastá, psychologická adjustácia vzrastá, organizmický hodnotiaci proces sa čoraz viac stáva základom regulácie správania. Jednotlivec sa stáva takmer plne fungujúcim človekom.**

III. TEÓRIA NAPLNO FUNGUJÚCEHO ČLOVEKA

V doteraz prezentovanej teórii sa už explicitne postulovali určité smerové tendencie v človeku (I.D a II. A2) a určité potreby (II.C,D). Keďže tieto tendencie fungujú lepšie za určitých podmienok, je už v tom čo bolo uvedené, obsiahnutý pojem konečného cieľa a aktualizácie ľudského organizmu. Tento hypotetický konečný človek je zhodný s „cieľom sociálneho vývoja“, „konečným bodom psychoterapie“, atď. My sme sa rozhodli nazvať takéhoto jednotlivca naplno fungujúcim človekom.

Hoci tento teoretický koncept neobsahuje nič, čo by nebolo uvedené už v I. a II. subkapitole, stojí za to uviesť ho v ucelenej podobe samostatne.

- A. Jednotlivec má vrodenu tendenciu aktualizovať svoj organizmus.**
- B. Jednotlivec má schopnosť a tendenciu presne symbolizovať zážitky v uvedomení.**
1. Z toho nutne vyplýva, že jednotlivec má schopnosť a tendenciu udržiavať svoj *self-koncept* kongruentný so svojim *prežívaním*.
- C. Jednotlivec má potrebu pozitívneho prijatia.**
- D. Jednotlivec má potrebu pozitívneho seba-prijatia.**
- E. Tendencie A a B sa najplnšie realizujú vtedy, ak sú potreby C a D naplnené. Konkrétnejšie povedané tendencie A a B majú sklon realizovať sa najplnšie vtedy, ak**
1. Jednotlivec *prežíva bezpodmienečné pozitívne prijatie* od významných osôb.
 2. Prenikavosť tohoto *bezpodmienečného pozitívneho prijatia* sa zviditeľňuje vzťahmi, ktoré sa vyznačujú úplným a komunikovaným *empatickým* porozumením jednotlivcovmu *referenčnému rámcu*.
- F. Ak sa podmienky uvedené pod E splnia v maximálnej miere, jednotlivec, ktorý tieto podmienky cíti a prežíva, bude naplno fungujúcim človekom. Naplno fungujúci človek bude mať aspoň tieto charakteristiky:**
1. Bude *otvorený voči svojmu prežívaniu*.
 - a. Z toho nutne vyplýva, že nebude prejavovať žiadnu *defenzivitu*.
 2. Teda všetky *zážitky* budú *prístupné uvedomeniu*.
 3. Všetky *symbolizácie* budú také presné, ako to len *zážitkové údaje* dovoľia.
 4. Jeho *štruktúra self* bude kongruentná s jeho *prežívaním*.
 5. Geštalť jeho *štruktúry self* bude premenlivý, pružne sa meniaci v procese *hodnotenia*.
 6. Bude sám seba *prežívať* ako *centrum hodnotenia*.
 - a. *Hodnotiaci proces* bude *organizmickým procesom*.
 7. Nebude mať žiadne *podmienky ocenenia*.
 - a. Z toho nutne vyplýva, že bude *prežívať bezpodmienečné prijatie seba*.
 8. V každej situácii sa bude správať jedinečne a tvorivo sa adaptuje na novosť chvíle.
 9. Zistí, že svojmu *organizmickému hodnoteniu* môže dôverovať, a keď sa ním bude riadiť, dospeje k najuspokojivejšiemu správaniu, pretože
 - a. Všetky dostupné *zážitkové údaje* budú dostupné *uvedomeniu* a budú použité.
 - b. Žiaden údaj *prežívania* nebude v *uvedomovaní skreslený* alebo *popretý*.
 - c. Dôsledky správania v *prežívaní* budú *prístupné uvedomeniu*.
 - d. Teda každý neúspech pri dosahovaní maximálneho uspokojenia, spôsobený nedostatkom údajov, bude opravený týmto efektívnym testovaním reality.

10. Bude žiť s ostatnými ľuďmi v maximálne možnej harmónii vďaka recipročnému *pozitívnemu prijímaniu*, ktoré má charakter odmeny (II.C1c).

IV. TEÓRIA INTERPERSONÁLNEHO VZŤAHU

Najnovším rozšírením našich teoretických konštrukcií je pokus o formuláciu zákonitostí, ktoré zrejme existujú vo všetkých interpersonálnych vzťahoch a v interpersonálnej komunikácii. Ako sa ukáže, táto formulácia vychádza primárne z teórie terapie. Terapeutický vzťah sa považuje jednoducho za jeden prípad interpersonálnych vzťahov. Kvôli lepšej zrozumiteľnosti budú formulované podmienky, proces a výsledky deteriorujúceho vzťahu a prehľbujúceho sa alebo zlepšujúceho sa vzťahu zvlášť. V skutočnosti sú to však iba dva body alebo dve pásma na kontinuu.

E. PROCES ZLEPŠOVANIA VZŤAHU

- 1) **Komunikácia X voči Y je charakterizovaná kongruenciou prežívania, uvedomovania a komunikácie.**
- 2) **Y prežíva túto kongruenciu ako jasnú komunikáciu. Teda aj jeho reakcia bude pravdepodobne vyjadrovať kongruenciu vlastného prežívania a uvedomovania.**
- 3) **Keďže X je v tom, čo komunikuje kongruentný a nie je zraniteľný, je schopný vnímať reakciu Y presným a extenzionálnym spôsobom, s empatiou voči jeho vnútornému referenčnému rámcu.**
- 4) **Y sa cíti pochopený a prežíva určité uspokojenie svojej potreby pozitívneho prijatia.**
- 5) **X prežíva seba tak, že spôsobil pozitívnu diferenciu v prežívaní Y.**
 - a. Recipročne X má sklon zvyšovať svoj pocit pozitívneho prijatia Y.
 - b. Keďže X nie je zraniteľný v tom, čo komunikuje, pozitívne prijatie, ktoré cíti voči Y má tendenciu byť bezpodmienečným pozitívnym prijatím.
- 6) **Y prežíva seba vo vzťahu, ktorý je aspoň v komunikácii charakterizovaný kongruenciou zo strany X, empatickým porozumením vnútorného referenčného rámca a bezpodmienečným prijatím. (Vid' I.A3,4,5.)**
 - a. Tým sa teda iniciujú všetky charakteristiky procesu terapie (I.B) v oblasti predmetu komunikácie.
 - b. Pretože Y má nižšiu potrebu obrán v tomto vzťahu, znižuje sa potreba skresľovať vnímanie.
 - c. Preto teda vníma X-ove komunikácie presnejšie.
- 7) **Tým sa komunikácia v oboch smeroch stáva kongruentnejšou, je presnejšie vnímaná a obsahuje viac recipročného pozitívneho prijatia.**

V. TEÓRIE APLIKÁCIE

Podrobný popis rôznych, čiastočne rozpracovaných teórií aplikácie, by bol opakovaním toho, čo sa už uviedlo. Nasleduje len stručný návrh aplikovateľných aspektov teórie v každej oblasti.

RODINNÝ ŽIVOT.

Teoretické implikácie sú:

- 1) **Čím je väčšie bezpodmienečné pozitívne prijatie dieťaťa rodičom,**
 - a. Tým menej bude mať dieťa podmienok ocenenia.
 - b. Tým viac bude dieťa schopné žiť podľa neustáleho organizmického hodnotiaceho procesu.
 - c. Tým vyššia bude úroveň psychologической adjustácie u dieťaťa.
- 2) **Rodič prežíva bezpodmienečné pozitívne prijatie len v rozsahu, v akom prežíva bezpodmienečné prijatie seba.**
- 3) **V akom rozsahu rodič prežíva bezpodmienečné seba-prijatie, v takom bude aj kongruentný vo vzťahu.**
 - a. Z toho vyplýva, že v takom rozsahu budú genuínne (ozajstné) alebo kongruentné aj prejavy jeho citov (pozitívnych alebo negatívnych).
- 4) **V akom rozsahu budú splnené podmienky 1, 2 a 3, v takom bude rodič reálne a empaticky rozumieť vnútornému referenčnému rámcu dieťaťa a prežívať bezpodmienečné pozitívne prijatie voči nemu.**
- 5) **V akom rozsahu budú splnené podmienky 1 až 4, v takom bude platiť aj teória procesu a výsledkov terapie (I.B, C) a teória procesu a výsledkov zlepšujúceho sa vzťahu (IV.E, F).**

TENZIA A KONFLIKT V SKUPINE.

A. Podmienky redukcie skupinového konfliktu

Skupinový konflikt a tenzia sa zredukujú, ak existujú tieto podmienky.

- 1) Človek (ktorého nazývame *facilitátor*) je v *kontakte* s X, Y a Z.
- 2) *Facilitátor* je *kongruentný* sám so sebou v jednotlivých kontaktoch s X, Y a Z.
- 3) *Facilitátor* prežíva voči X, Y a Z (a to voči každému osobitne):
 - a. *Bezpodmienečné pozitívne prijatie* aspoň v tej oblasti, v ktorej členovia skupiny komunikujú.
 - b. *Empatické porozumenie vnútorného referenčného rámca* X, Y a Z aspoň v tej oblasti, v ktorej členovia skupiny komunikujú.
- 4) X, Y a Z *vnímajú* aspoň v minimálnej miere podmienky 3a a 3b. (To platí všeobecne, pretože 3b sa komunikuje verbálne.)

B. Proces redukcie skupinového konfliktu

Ak vyššie uvedené podmienky existujú a pretrvávajú potom:

- 1) Do istej miery sa uskutočnia rôzne elementy procesu terapie (I.B), aspoň v oblasti, o ktorej skupina komunikuje.
 - a. Jedným z dôležitých elementov tohoto procesu je nárast diferencovaných *vnemov* a *extenzionality*.
 - b. Ďalším dôležitým elementom je redukcia *ohrozenia* (viď I.B8, 8a) v prežívaní X, Y, Z.
- 2) V dôsledku toho sú komunikácie Y k X alebo Z k X menej *defenzívne* a *kongruentnejšie* s prežívaním Y a s prežívaním Z.
- 3) Tieto komunikácie X vníma presnejšie a *extenzionálnejšie*.
 - a. V dôsledku toho X *prežíva* viac *empatického porozumenia* voči Y a Z.
- 4) 4. Keďže X teraz *prežíva* menej *ohrozenia* od Y a Z a viac *empatie* s ich *vnútorným referenčným rámcom*:
 - a. Tak symbolizuje v uvedomovaní *inkongruencie*, ktoré predtým existovali medzi *prežívaním* a *vedomím*.
 - b. V dôsledku toho sa jeho *obranné skreslenia* vlastného *prežívania* redukujú.
 - c. Teda jeho komunikácia k Y a Z sa stáva *extenzionálnejším* prejavom vlastného celkového *prežívania* v tejto oblasti komunikácie.
- 5) Teraz už existujú podmienky pre proces zlepšovania vzťahu a nastanú fenomény popísané v IV.E.

LITERATÚRA^x

1. Anderson, R. An investigation of the relationship between verbal and physiological behavior during client-centered therapy. Unpublished doctoral dissertation, Univer.of Chicago, 1954.
4. Assum, A.L., & Levy, S.J. Analysis of a non-directive case with follow-up interview. *J.abnorm.soc.Psychol.*, 1948, 43, 78-89.
7. Butler, J.M., & Haigh, G.V. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. In /70, chap.4/.
8. Carr, A.C. Evaluation of nine psychotherapy cases by the Rorschach. *J. consult, Psychol.*, 1949, 13 (3), 196-205.
10. Chodorkoff, B. Self-perception, perceptual defense, and adjustment. *J. abnormal, soc. Psychol.*, 1954, 49 (4), 508-512.
12. Cofer, C. N., & Chance, J. The discomfort-relief quotient in published cases of counseling and psychotherapy. *J.Psychol.*, 1950, 29, 219-224.
13. Cowen, E.L., & Combs, A.W. Follow-up study of 32 cases treated by nondirective psychotherapy. *J. abnormal. soc.* 1950, 45, 232-258.
15. Dymond, Rosalind F. Adjustment changes over therapy from self-sorts. In /70, chap.5/.
16. Dymond, Rosalind F. Adjustment changes over therapy from Thematic Apperception Test ratings. In /70, chap. 8/.

19. Fiedler, F. E. A comparative investigation of early therapeutic relationships created by experts and non-experts of the psychoanalytic, nondirective and adlerian schools. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1949.
20. Fiedler, F.E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. consult. Psychol.*, 1950, 14, 436-445.
21. Gallagher, J.J. The problem of escaping clients in non-directive counseling. In W.U. Snyder (Ed.), *Group report of a program of research in psychotherapy*. Psychotherapy Research Group, Pennsylvania State Univer., 1953. Pp. 21-38.
25. Gordon, T., & Cartwright, D. The effects of psychotherapy upon certain attitudes toward others. In /70, chap. 11/.
28. Grummon, D.L., & John, Eve S. Changes over client-centered therapy evaluated on psychoanalytically based Thematic Apperception Test scales. In /70, chap. 11/.
29. Haigh, G.V. Defensive behavior in client-centered therapy. *J. consult. Psychol.*, 1949, 13 (3), 181-189.
30. Haimowitz, Natalie Reader, & Morris, L. Personality changes in client-centered therapy. In W. Wolff (Ed.), *Success in psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1952. Chap. 3.
32. Hanlon, T.E., Hofstaetter, P.R., & O'Connor, J.P. Congruence of self and ideal self in relation to personality adjustment. *J. consult. Psychol.*, 1954, 18 (3), 215-218.
33. Hartley, Margaret. Changes in the self-concept during psychotherapy. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1951.
35. Hoffman, A. E. A study of reported behavior changes in counseling. *J. consult. Psychol.*, 1949, 13, 190-195.
36. Hogan, R. The development of a measure of client defensiveness in the counseling relationship. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1948.
38. Joniety, Alice. A study of phenomenological changes in perception after psychotherapy as exhibited in the content of Rorschach percepts. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1950.
39. Kauffman, P.E., & Raimy, V.C. Two methods of assessing therapeutic progress. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1949, 44, 379-385.
41. Kessler, Carol. Semantics and non-directive counseling. Unpublished master's thesis, Univer. of Chicago, 1947.
44. Lipkin, S. Clients' feelings and attitudes in relation to the outcome of client-centered therapy. *Psychol. Monogr.*, 1954, 68, No. 1 (Whole No. 372).
47. Mitchell, F.H. A test of certain semantic hypotheses by application to client-centered counseling cases: intensionality-extensionality of clients in therapy. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1951.
48. Mosak, H. Evaluation in psychotherapy: a study of some current measures. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1950.
49. Muench, G. A. An evaluation of non-directive psychotherapy by means of the Rorschach and other tests. *Appl. Psychol Monogr.*, 1947, No. 12, 1-163.
52. Quinn, R. D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships established by representatives of the non-directive, Adlerian, and psychoanalytic schools. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1950.
55. Raimy, V. C. Self reference in counseling interviews. *J. consult. Psychol.*, 1948, 12, 153-163.
56. Raskin, N.J. An objective study of the locus of evaluation factor in psychotherapy. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1949.
67. Rogers, C.R. The case of Mrs. Oak: A research analysis. In /70, chap. 15/.
68. Rogers, C.R. Changes in the maturity of behavior as related to therapy. In /70, chap. 13/.
70. Rogers, C.R., & Dymond, R.F. (Eds.) *Psychotherapy and personality change*. Chicago: Univer. Chicago Press, 1954.
72. Rogers, Natalie. Measuring psychological tension in non-directive counseling. *Personal Counselor*, 1948, 3, 237-264.
73. Rudikoff, Esselyn C. A comparative study of the changes in the concept of the self, the ordinary person, and the ideal in eight cases. In /70, chap. 11/.

-
75. Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. In /70, chap,11/.
76. Seeman, J. A study of the process of non-directive therapy. *J. consult. Psychol.*, 1949, 13, 157-168.
78. Sheerer, Elizabeth T. The relationship between acceptance of self and acceptance of others. *J. consult.Psychol.*, 1949, 13, (3), 169-175.
79. Snyder, W.U. An investigation of the nature of non-directive psychotherapy. *J.genet.Psychol.*, 1945, 33, 193-223.
80. Standal, S. The need for positive regard: a contribution to clien-centered theory. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Chicago, 1954.
82. Stock, Dorothy. The self concept and feelings toward others. *J. consult. Psychol.*, 1949, 13, (3), 176-180.
83. Strom, K. A re-study of William U. Snyder's „ An investigation of the nature of non-directive psychotherapy“. Unpublished master's theses, Univer. of Chicago, 1948.
84. Thetford, W.N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy. In W. Wolff (Ed.), *Success in psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1952. Chap.2.
85. Vargas, M. Changes in self-awareness during client-centered therapy. In /70, chap.10/.
86. Zimmerman, J. Modification of the discomfort-relief quotient as a measure of progress in counseling. Unpublished master's thesis, Univer. of Chicago, 1950.

9. NA KLIENTA ZAMERANÝ/NA ČLOVEKA ZAMERANÝ PRÍSTUP V TERAPII.....	45
Ešte jedna charakteristika	46
Jan - a proces zmeny.....	46
Významné prvky interview	51
Výsledok pre Jan.....	52
Človek v procese.....	53
10. ELLENA WESTOVÁ A OSAMELOŠŤ	53
11. MODERNÝ PRÍSTUP K HODNOTÁM: HODNOTIACI PROCES U ZRELÉHO ČLOVEKA	58
Niekoľko definícií	59
Detský spôsob hodnotenia	59
Zmena v hodnotiacom procese	60
Niektoré introjikované schémy.....	60
Spoločné charakteristiky hodnotenia dospelých.....	61
Podstatné protirečenie	61
Znovuvybudovanie kontaktu s prežívaním.....	61
Introjikované hodnoty vo vzťahu k prežívaniu.....	62
Hodnotenie zrelého človeka	62
Niekoľko návrhov týkajúcich sa hodnotiaceho procesu	63
Propozície týkajúce sa výsledkov hodnotiaceho procesu	64
Súhrn	65
12. MÁME UZATVÁRAŤ MANŽELSTVÁ?	66
Prečo sa Joana vydala.....	67
Strata seba samého (vlastného self) - a dôsledky pre manželstvo	68
Záchrana manželstva	69
TEÓRIA A VÝSKUM	71
13. ČO SOM SA NAUČIL Z DVOCH VÝSKUMNÝCH ŠTÚDIÍ	72
Metóda: jej vývin a prvé využitie	72
Počiatočný výskum.....	73
Verifikácia	73
Význam	74
14. VYUŽITIE ELEKTRICKY ZAZNAMENANÝCH INTERVIEW NA ZLEPŠENIE PSYCHOTERAPEUTICKÝCH TECHNÍK.....	75
Užitočnosť pri vyučovaní psychoterapeutických pojmov	75
Nahrávky ako prostriedok vyučovania poradenského procesu.....	76
Využitie nahratých rozhovorov vo výskume	77
15. NEVYHNUTNÉ A POSTAČUJÚCE PODMIENKY TERAPEUTICKEJ OSOBNOSTNEJ ZMENY	78
Problém	78
Podmienky.....	78
1) Vzťah	79
2) Stav klienta	79
3) Terapeutova genuinnosť vo vzťahu	80
4) Bezpodmienečné pozitívne prijímanie.....	80
5) Empatia.....	81
6) Klientova percepcia terapeuta.....	82
Niekoľko komentárov	82
Následné hypotézy.....	82
Niektoré implikácie	83
Čo významné sa vynechalo	83
Je táto teoretická formulácia užitočná?	84
Súhrn	85
16. TEÓRIA TERAPIE, OSOBNOSTI A INTERPERSONÁLNYCH VZŤAHOV VYTVORENÁ V RÁMCI PRÍSTUPU ZAMERANÉHO NA KLIENTA.....	85
Všeobecná štruktúra nášho systematického myslenia	85
I. TEÓRIA TERAPIE A OSOBNOSTNEJ ZMENY	86
A. Podmienky terapeutického procesu.....	86
B. Proces terapie	87

	98
C. Výsledky v osobnosti a správani	88
II. TEÓRIA OSOBNOSTI	89
A. Postulované charakteristiky dieťaťa	89
B. Vývin self	89
C. Potreba pozitívneho prijímania	89
D. Vývin potreby seba prijatia	90
E. Vývin podmienok ocenenia	90
F. Vývin inkongruencie medzi self a zážitkom	90
G. Vývin diskrepancií v správani	90
H. Zážitok ohrozenia a proces obrany	91
I. Proces dezintegrácie a dezorganizácie	91
J. Proces reintegrácie	91
III. TEÓRIA NAPLNO FUNGUJÚCEHO ČLOVEKA	92
IV. TEÓRIA INTERPERSONÁLNEHO VZŤAHU	93
E. Proces zlepšovania vzťahu	93
V. TEÓRIE APLIKÁCIE	93
Rodinný život	93
Tenzia a konflikt v skupine	94