

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě psychoterapeutů

Ivana Šindlerová

Bakalářská práce

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2022

Prague College of Psychosocial Studies

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



What is the manifestation of the Person-Centred Approach (PCA) in the professional and personal life of psychotherapists

Ivana Šindlerová

Bachelor thesis

Department of Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Prague 2022

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Ing. Evě Dubovské, Ph.D. za důvěru a odbornou podporu při tvorbě této bakalářské práce. Děkuji respondentům a respondentkám za otevřené a inspirativní rozhovory, které umožnily vznik této studie.

Anotace

Cílem této studie je prozkoumat jakým způsobem psychoterapeuti zažívají a v praxi aplikují přístup zaměřený na člověka (PCA), který si zvolili pro vykonávání psychoterapeutické profese. Tři kvalitativní polostrukturované rozhovory s terapeuty poskytly data, která byla zpracována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Výsledky analýzy ukázaly témata relevantní pro jednotlivé respondenty (osobitost vlastního terapeutického stylu, životní kontext vstupu do výcviku, osobnostní proměna). Diskuse nabízí náhled na témata společná všem respondentům (hledání vlastního terapeutického stylu, proces sebepřijetí, integrace přístupu zaměřeného na člověka do osobních postojů apod.)

Klíčová slova: přístup zaměřený na člověka, růst, nezbytné a dostačující podmínky, způsob bytí.

Abstract:

The aim of this study is to explore how psychotherapists experience and apply the person-centered approach (PCA) they have chosen to practice the psychotherapy profession. Three qualitative semi-structured interviews with therapists provided data that were processed through interpretive phenomenological analysis (IPA). The results of the analysis showed themes relevant to individual respondents (uniqueness of the personal therapeutic style, life context of entry into training, personality change). The discussion offers an insight into themes common to all respondents (development of the personal therapeutic style, the process of positive self-acceptance, integration of a person-centered approach into personal attitudes, etc.)

Keywords: person-centered approach, personal growth, necessary and sufficient conditions, way of being.

Obsah

Úvod.....	6
1. Teoretická část	
1.1. Carl Rogers a přístup zaměřený na člověka (PCA).....	7
1.2. Nezbytné a dostačující podmínky – tři nebo šest podmínek?.....	9
1.2.1. Empatie.....	11
1.2.2. Bezpodmínečné přijetí.....	12
1.2.3. Kongruence.....	13
1.3. Vztahová hloubka.....	15
1.4. Nároky na psychoterapeuty PCA.....	16
2. Výzkumná část	
2.1. Metodologie výzkumu.....	21
2.1.1. Výzkumný cíl a výzkumná otázka	21
2.1.2. Výzkumná metoda.....	21
2.1.3. Výzkumný soubor.....	22
2.1.4. Reflexe vlastní zkušenosti s tématem.....	23
2.1.5. Etické aspekty výzkumu.....	24
2.2. Výsledky výzkumného šetření.....	24
2.2.1. Patricie – analýza a interpretace.....	24
2.2.2. Jiří – analýza a interpretace.....	32
2.2.3. Eva – analýza a interpretace.....	39
2.3. Diskuse.....	44
3. Závěr.....	46

Literatura

Přílohy

Scénář polo-strukturovaného kvalitativního rozhovoru

Ukázka postupu analýzy IPA

Informovaný souhlas

Úvod

Přístup zaměřený na člověka (PCA) je psychoterapeutický směr, který se začal vyvíjet ve 40. letech minulého století ve Spojených státech amerických. Jeho autor, psycholog Carl Rogers, jej označil za nedirektivní způsob kontaktu s druhým člověkem, který přesahuje rámec psychoterapie a je uplatnitelný v běžných mezilidských vztazích. Hlavním nástrojem psychoterapeutického procesu je terapeut sám. Na rozdíl od jiných psychoterapeutických směrů, terapeut PCA nedisponuje souborem metod a technik, které by mohl využít. Způsob terapie je vázán na postoje, které si musí osvojit a jejich prostřednictvím pro klienta vytvářet bezpečné prostředí pro samotnou léčbu. PCA od terapeuta vyžaduje osobnostní proměnu a hluboké zaintegrování hodnot humanistické psychologie do vztahu ke klientům, a především k sobě samému. Pokud je terapeut ochoten a schopen přijmout tento požadavek, stává se prospěšným pro klientovu přirozenou tendenci k osobnímu růstu.

Protože jde o vysoký nárok na terapeuta, který přesahuje hranici profesní oblasti, zajímá nás, jak k této skutečnosti psychoterapeuti PCA přistupují. Cílem této kvalitativní studie je prozkoumat, jakým způsobem psychoterapeuti zažívají a v praxi aplikují přístup zaměřený na člověka, který si zvolili pro vykonávání psychoterapeutické profese.

Teoretická část se zaměřuje na objasnění principů PCA náhledem převážně současných odborníků a Rogersových následovníků. Důraz je kladen na způsoby rozvoje terapeutických dovedností během psychoterapeutického výcviku a začátky psychoterapeutické praxe. Praktická část nabízí sondu do žité zkušenosti dvou psychoterapeutek a jednoho psychoterapeuta, kteří se účastnili výzkumných rozhovorů. Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) shromážděných dat ukazuje a interpretuje témata relevantní výzkumné otázce této studie. V diskusi jsou nastíněny průniky mezi tématy jednotlivých psychoterapeutů a je naznačen další směr, kterým by se kvalitativní výzkum psychoterapeutů PCA mohl ubírat.

Pro usnadnění orientace v textu používáme pro vyjádření významů pojmů psychoterapeut – psychoterapeutka; klient – klientka formu maskulina. Ve všech případech jsou vždy myšleni ženy i muži.

1. Teoretická část

1.1. Carl Rogers a přístup zaměřený na člověka

Vliv Carla Rogerse (1902–1987), amerického psychologa a myslitele, který je tvůrcem přístupu zaměřeného na člověka, daleko přesahuje hranice psychologie jako vědního oboru, i hranice doby, ve které jej tvořil. O přístupu zaměřeném na člověka primárně uvažujeme jako o jednom z humanisticky zaměřených psychoterapeutických směrů. Zároveň jej lze nahlížet jako životní filosofii či inspiraci, jak žít plnohodnotný život v souladu se sebou samým.

Rogers svou teorií i praxí zásadně změnil současnou podobu psychoterapie i roli psychoterapeuta ve vztahu ke klientovi (Šiffelová, 2010). Založil nejen vlastní psychoterapeutický směr, ale jeho myšlenky pronikly do mnoha dalších přístupů. V duchu hodnot humanistické psychologie vnímá člověka jako dobrého a schopného vědomě utvářet a rozvíjet vlastní skutečnost. Připisuje mu svobodnou vůli. Věří ve vnitřní a nikdy neutuchající schopnost člověka směřovat k růstu, kterou sdílí s veškerými organismy na planetě (Rogers, 2015) a kterou pojmenoval *aktualizační tendence*. Aktualizační tendence je biologické povahy. Vztahuje je k organismu jako k celku, jehož veškeré aspekty jsou propojené (Šiffelová, 2010). Rozvíjí se v interakci se sociálním prostředím, které často tuto schopnost růstu omezuje a blokuje.

Člověk je pro Rogerse jakýmsi *procesem*, neustále procházejícím změnami, spíše než fixní entitou s neměnnou osobností. Inspirován Kierkegaardem nazval tento proces *stáváním se sám sebou* (Rogers, 2015). Jde o postupné opouštění zažitých vzorců myšlení a chování, zaměřených na plnění očekávání druhých. Jedinec se přestává ukrývat před druhými i sám před sebou za pomyslnou maskou a učí se naslouchat svému vlastním nitru. Jde o dynamický a kreativní pohyb směrem k souladu mezi vjemy, prožitky i jejich projevy. Člověk přijímá tuto svou proměnlivost a čerpá z ní v každodenním životě. Stává se otevřeným, citlivým k sobě i druhým, a především řídí svůj život zevnitř, na základě vlastního *organismického prožívání* (Rogers, 2020). Jde o pohyb směřující ke stávání se *plně fungujícím člověkem*, kterého charakterizuje přijetí fluidnosti a plurality vlastního self, namísto jeho neměnnosti a singularity (Bazzano, 2017). Podle Rogerse (2015) není možné tento proces nikdy dokončit. Jde o *způsob bytí*, kdy jedinec sám je tou nejvyšší autoritou pro své konání a také tím nejpovolanějším odborníkem na léčení sebe sama.

Terapeut se posouvá do role facilitátora, který vytváří takové podpůrné podmínky pro klienta, aby ten, mohl postupně objevit své vlastní zdroje a naučit se je využívat ve svůj prospěch. Rogers tak objevuje pro psychoterapii hodnotu důvěry v klienta. Pokud terapeut nabízí klientovi důvěru v jeho přirozený potenciál porozumět sobě a změnit se, dokáže klient převzít sám zodpovědnost za realizaci svého života směrem k rozvoji svých vnitřních možností (Šiffelová, 2010).

Rogers zároveň zdůrazňuje klíčový význam terapeutického vztahu mezi klientem a terapeutem. Vztah a jeho hloubka je nosným faktorem terapeutické změny. Psychoterapie zaměřená na člověka se tak pro klienta stává především opravdovým setkáním a spojením s druhou lidskou bytostí (Mearns & Cooper, 2005), aniž by si terapeut nárokoval dominanci či expertní roli. Klient a terapeut svůj vztah vytvářejí společně, jde o vztah bilaterální (Tudor, 2011), kde dochází ke společnému prožívání, společné práci na změně, a tím pádem také společnému poznávání vzájemné lidskosti (Šiffelová, 2010).

Rogersova teorie terapie byla ve své době velmi radikální, vezmeme-li v úvahu, že dominantními psychologickými směry, které opanovaly psychologický obor, byly behaviorismus a psychoanalýza. Na originalitě a množství výzev pro terapeuty i veškeré další zájemce z řad laiků jí léty nic neubylo. Sám Rogers usilovat o to, aby se jeho myšlenky dostaly mimo vědecké kruhy a také se mu to povedlo. PCA proniklo do školství, poradenství, skupinové psychoterapie, a dokonce i do politiky, ve snaze o zprostředkování vzájemného porozumění mezi znesvářenými stranami v mezinárodních, etnických i náboženských konfliktech (Nykl, 2012). Rogers byl v této souvislosti v roce 1987 navržen na Nobelovu cenu míru.

Na odborné úrovni se PCA coby psychoterapeutický a poradenský směr rozšířil za hranice Spojených států. Šiffelová (2010) shrnuje současné institucionální zázemí směru. V roce 1997 vznikla Světová asociace na člověka zaměřené a zážitkové psychoterapie a poradenství (WAPCEPC), která zaštiťuje odborníky hlásící se k principům PCA a čtvrtletně vydává časopis *Person-Centred and Experiential Psychotherapies*. Do České republiky pronikl vliv PCA v 60. letech minulého století. Jeho průkopníkem a autorem první ucelené publikace byl Jiří Vymětal (1996). V současné době existují v České republice dva vzdělávací instituty, které nabízejí akreditované výcviky v PCA. Jde o Institut pro psychoterapii a poradenství v Praze a Český institut pro

přístup zaměřený na člověka v Brně. Respondenti našeho výzkumu zastupují absolventy výcviků z obou institucí.

1.2. Nezbytné a dostačující podmínky – tři nebo šest podmínek?

Není cílem této bakalářské práce popsat kompletní Rogersovu teorii osobnosti. Budeme se věnovat převážně způsobům psychoterapie, které navrhnul v souladu s jeho představou o fungování aktualizační tendence a léčbě člověka. Rogers (1957) pro psychoterapeuty definoval šest podmínek. Pokud jsou v terapeutickém vztahu přítomné, není třeba žádných dalších technik ani metod, aby byla terapie účinná. Zároveň dodává, že v takovém případě není podstatné, o jakého klienta a jaký konkrétní problém se jedná. Podmínky postupně pojmenoval jako *nezbytné a dostačující* (Rogers, 1957) a uspořádal je takto:

- 1) Dvě osoby jsou v psychologickém kontaktu.
- 2) První osoba, kterou nazveme klient, je ve stavu inkongruence, zranitelná a úzkostná.
- 3) Druhá osoba, kterou nazveme terapeutem, je ve vztahu kongruentní nebo integrovaná.
- 4) Terapeut prožívá vůči klientovi bezpodmínečné pozitivní přijetí.
- 5) Terapeut prožívá empatické porozumění klientova vnitřního vztahového rámce a snaží se komunikovat toto prožívání klientovi.
- 6) Klient, aspoň v minimální míře, vnímá terapeutovo empatické porozumění a bezpodmínečné pozitivní přijetí. (Šiffelová, 2010)

Nezbytnost těchto šesti podmínek tkví v tom, že je třeba je naplnit všechny společně. Byť jen jedna z podmínek zůstane nenaplněná, terapeutický proces není efektivní. Už v tomto pojetí můžeme tušit nároky, které tím Rogers klade na terapeuty.

Své úvahy o jednotlivých podmínkách a jejich vzájemné propojenosti Rogers nespécifikoval precizně. Zanechal tak prostor pro nové pohledy svým následovníkům a zároveň prostor pro zjednodušení této své klíčové formulace, potažmo celé teorie. Ze zmíněných šesti podmínek jsou zdůrazňovány ty, které poskytuje primárně terapeut, jde o empatii, bezpodmínečné přijetí a kongruenci. Podle Tudor (2011) se ostatní tři podmínky *ztratily* a dochází tím k zploštění nejen Rogersovy teorie, ale především její

aplikaci v praxi. Tudor (2011) předkládá argumenty pro zásadní význam třech opomíjených podmínek pro úspěšnost terapie:

Podmínky, které terapeut klientovi nabízí, si do terapeutické místnosti nepřináší „v kapse“. Jde o procesní proměnné, které se vytváří právě v kontextu terapeutického vztahu. Klient a terapeut je spolu-vytváří ve vzájemné interakci a vztah je prostředím, které to umožňuje. Nelze tedy bagatelizovat první podmínku, navázání psychologického kontaktu. Chybou by bylo podceňovat také druhou podmínku, klientovu inkongruenci. Klienti ve většině případů přicházejí do terapie proto, že se necítí dobře, potřebují změnu a neví, jak jí dosáhnout. Nejsou v souladu se svým prožíváním, které jim často zůstává vzdálené, anebo mu nerozumí. Tato jejich inkongruence, tedy nesoulad v jejich vnitřním prožívání a jeho vnějších projevech, ovlivňuje také terapeuta. Způsob, jakým je klient inkongruentní, působí na terapeutovu schopnost empatie a bezpodmínečného přijetí. Terapeut může oscilovat mezi různými úrovněmi obou podmínek, což zpětně proměňuje také klientův zážitek empatie a bezpodmínečného přijetí z jeho strany. Tato vzájemná propojenost klade velké nároky na terapeuta. Musí si být vědom, kdy se mu nedaří podmínky naplňovat a reflektovat zdroje těchto omezení v sobě.

V neposlední řadě i šestá podmínka, tedy alespoň minimální schopnost klienta vnímat terapeutovu nabídku dvou výše zmíněných podmínek, ovlivňuje úspěšnost terapie. V rámci PCA byla vyvinuta celá řada postupů pro disociované klienty či klienty s omezenou schopností kontaktu zapříčiněnou psychózou, autismem, demencí či katatonickou depresí. Jeden z posledních souhrnů nabízí Pearce a Sommerback (2016) v publikaci *Person-Centred Practice at the Difficult Edge*. Pokud má terapie vytvářet podpůrné prostředí pro aktualizaci tendenci klienta, je nezbytné, aby sám klient byl postupně alespoň v minimální míře schopen akceptovat terapeutem nabízené přijetí a sám rozvíjel empatii pro empatické přijetí terapeutem (Tudor, 2011).

Také Rogers (2014) upozorňoval na rizika poskytování nezbytných a dostačujících podmínek. Člověk se terapeutem musí stát ve smyslu uplatňování těchto podmínek ve vztahu k sobě samému. V PCA jde o více než o terapeutické dovednosti. Jde o hluboké filosofické pouto k člověku, které umožňuje setkání s druhým ve vztahové hloubce. V případě, že terapeut nepřijal tyto postoje a pouze povrchně nabízí naučenou empatii a bezpodmínečné přijetí, stává se z takového terapeutického vztahu pouze karikatura PCA (Rogers, 2014).

Popsali jsme vzájemnou propojenost mezi jednotlivými podmínkami, podívejme se nyní na zbývající tři hlavní z nich. Záměrně je popisujeme v opačném pořadí, než je uspořádal Rogers. Důvodem je společná zkušenost respondentů našeho výzkumu, která vykazuje empatii jako nejlépe ovládanou dovednost ze všech tří. Podobná zjištění potvrzuje ve svém výzkumu také Kryuchov (2016), když popisuje, že empatie se při interview s terapeuty objevovala v drtivé většině na prvním místě ze tří podmínek.

1.2.1. Empatie

Empatii Rogers považoval za jeden z „nejkřehčích a nejmocnějších nástrojů, jež ke vzájemné komunikaci máme“ (2014, s.141). Zároveň jde o ústřední dimenzi terapeutického vztahu (Mearns & Thorne, 2013). Empatie je spíše procesem než podmínkou. Empatický terapeut vstupuje do světa klientova prožívání, do jeho *referenčního rámce* (Rogers, 2014). Za sebou zanechává své vlastní prožívání a myšlenky, aby se plně zaměřil na klienta. S různou intenzitou prožívá jeho myšlenky a pocity, *jakoby* on sám byl tím klientem. Fundamentální stránkou empatie v pojetí PCA je právě význam Rogersem postulovaného slova *jakoby* (Casemore, 2008). Upozorňuje na hranici, která terapeuta ochraňuje před případnou identifikací. Terapeut si tak musí být stále vědom limitů, které pro něj míru empatického prožívání ohraničují.

Empatie ovšem není pouhá snaha o porozumění a vcítění se do druhého. Jde o jakési *spolu-bytí*, které zpřítomňuje procesualitu prožívání a otevírá klientovi možnost pro její zkoumání. Klient v nabízeném porozumění, jenž nemusí být nutně vyjádřeno slovy, získává odvalu přibližovat se sám k sobě, často vstříc neznámým prožitkům. Není rušen otázkami z terapeuta referenčního rámce a dle vlastního tempa se může zaměřit pouze na sebe.

Freire (2007) považuje empatii za velmi úzce propojenou s celým konceptem aktualizací tendence. Je to právě důvěra terapeuta v klientovu aktualizací tendenci jako léčivou sílu, která podporuje a udržuje jeho empatické naladění v rámci terapeutického vztahu. Z pohledu klienta má empatie celou řadu významů. Takovou míru pochopení, jaké se mu dostává od terapeuta často zažívá poprvé v životě. Terapeutovo naslouchání zmírňuje pocit samoty a opuštěnosti, který může být u klienta manifestován pocitem: „Je tu přeci jen někdo, kdo mi rozumí.“ Empatické naslouchání postupně přispívá ke zvýšení klientovy sebeúcty. Zároveň terapeutovo zaměření na klientovy skryté či potlačené pocity

vede k jejich uvědomění a postupné integraci. Jde rovněž o první krok k přijetí zodpovědnosti za ně (Mearns & Thorne, 2013) a za jejich dopady na vztah k sobě i svému okolí.

Je nicméně třeba zdůraznit, že jsou to klienti, kteří ve výsledku iniciují změny ve svém prožívání a postojích. Terapeut svou empatií klienta podporuje k aktivizaci jeho schopnosti sebeporozumění a následnému posouzení zjištěných poznatků o sobě. Jak akcentují Mearns a Thorne (2013), empatie je vždy spíše otázkou směřovanou ke klientovi než odpovědí. Tu si klient hledá sám. Podle Bozarda (2001) je empatie výrazem přítomnosti další ze tří hlavních podmínek, bezpodmínečného přijetí.

1.2.2. Bezpodmínečné přijetí

Zatímco empatie je *procesem*, bezpodmínečné přijetí je spíše *postojem* (Mearns & Thorne, 2013). Aby mohl terapeut rozvíjet svou schopnost bezpodmínečného přijetí, musí se zbavit člověku přirozené tendence hodnotit druhé a dělat si názory na to, co by pro ně bylo nejlepší. Bezpodmínečné přijetí ze strany terapeuta znamená víru v to, že klient má své důvody pro všechno, co dělá (Tolan, 2006), i přesto, že on sám by to udělal jinak. Při prvním setkání s klientem se tak často ocitá v paradoxní situaci. Klient přichází s představou, že se mu dostane rad a návodů, jak si počínat. Terapeut mu nabízí důvěru, že si na své otázky dokáže odpovědět sám. Ne každý klient je tuto důvěru na počátku terapie schopen a ochoten akceptovat.

Bezpodmínečné přijetí vytváří v terapeutickém vztahu prostor svobody pro klienta *být tím, kým skutečně je* (Rogers, 2015). Umožňuje mu projevit své nejskrytější emoce, pochybnosti, nálady a obavy, které sám skrývá především před sebou. Takové prostředí pomáhá postupně osvobozovat klienta od podmínek ocenění, postavených na hodnotách introjиковaných (Šiffelová, 2010) nikoli jeho osobních. Již od útlého věku je dítě vystavováno podmínkám akceptace, především od rodičů, které si může přeložit ve smyslu: „Když budeš takový (dosadme libovolně), tak tě budeme mít rádi.“ Naučí se hodnotit samo sebe skrze vnější faktory, což narušuje jeho vnitřní proces hodnocení a nevyhnutelně vede k inkongruenci (Šiffelová, 2010).

PCA terapeut působí proti podmínkám ocenění, které na sebe klient vztahuje. Přijímá klienta bez ohledu na jakékoli podmínky, zkrátka takového, jaký ve chvílích setkávání je. Klientův dosavadní nepřijímací postoj k sobě je tak *kontaminován* (Mearns

& Thorne, 2013) terapeutovým přijetím a postupně se začíná měnit směrem k sebezpřijetí. Až objevení pozitivního vztahu k sobě přináší skutečný terapeutický posun. Klient začne důvěřovat svému vnitřnímu prožívání a postupně se jím může řídit ve vztahových situacích čímž se přibližuje kongruentnímu fungování.

Začínající terapeuti často pochybují o hranicích schopnosti bezpodmínečně přijímat každého klienta. Ve hře je jistě otázka vlastních hranic. Každý terapeut by si měl být vědom vlastních slabých míst a znát témata, která se ho dotýkají více než jiná. Přinejmenším je k takové reflexi podněcován během supervize. Vždy je na místě stanovit si vlastní limity pro bezpečí své i klientovo. Mimo typické pochybnosti, zda do terapie přijmout klienty s nejrůznějšími deviacemi či extrémistickými postoji, se však nedostatek bezpodmínečného přijetí může projevat v mnohem jemnějších a často méně postřehnutelných situacích při běžném terapeutickém setkání. Pokaždé, když terapeut pochybuje o klientově aktualizací tendenci, vždy, když není schopen přijmout klientovo často sebedestruktivní chování, upírá mu tím bezpodmínečné přijetí. Jde o terapeutovu výzvu, neustále reflektovat své prožívání vůči klientovi a zkoumat, v jakých chvílích není schopen tuto podmínku naplnit.

Bozard (2001) obrací v souvislosti s bezpodmínečným přijetím pozornost k terapeutově vztahu k sobě samému. Upozorňuje na bezprecedentní fakt, a to sice, že je to především terapeutovo bezpodmínečné přijetí sama sebe, které umožňuje bezpodmínečné přijetí klienta. Není-li terapeut sám sebou, není v rámci PCA schopen věrohodně poskytovat klientovi nezbytné a postačující podmínky. Jinými slovy, empatie a bezpodmínečné přijetí jsou ve skutečnosti podle Bozarda (2001) manifestací terapeutovy kongruence.

1.2.3. Kongruence

Kongruence je pro terapeuta největší výzvou, především v začátcích jeho terapeutické praxe. Nelze ji aktivovat na požádání. Terapeut buď kongruentní je, anebo není. Kongruence je tedy skutečným *stavem bytí* terapeuta. Jde o schopnost být neustále otevřen svým vlastním prožitkům a nikterak je nezkrusovat ani nepopírat (Šiffelová, 2010). Terapeut je kongruentní, pokud jeho způsob chování odpovídá tomu, co vůči klientovi prožívá uvnitř sebe, aniž by sám před sebou, a tedy i před klientem předstíral, že tomu je jinak. Podle Mearse a Thorna (2013) jde o *vzrušující a zároveň děsivou*

výzvu. Rozhodnutím stát se PCA terapeutem se jedinec zároveň zavazuje, že předstoupí před pomyslné zrcadlo ukazující jeho vlastní nitro. Před tímto zrcadlem setrvá po celý zbytek svého života s nezbytnou odvahou a nutnou ochotou do něj permanentně nahlížet. Kongruence tedy neukazuje to, co terapeut *dělá*, ale právě jen to, kým jako člověk, nikoli pouze jako terapeut *je* (Bozard, 2001). PCA, v souladu s tímto radikálním nárokem na terapeuty, klade mnohem větší požadavky na jejich osobní rozvoj v rámci psychoterapeutického výcviku než jiné přístupy (Tudor, 2007).

V závěru své kariéry uvažuje Rogers o kongruenci terapeutů jako o zcela jedinečném způsobu vyjádření sama sebe (Rogers, 1973 v Mearns & Thorn, 2013, s. 95):

„Věřím, že je to opravdovost terapeuta ve vztahu, která je nejdůležitějším prvkem. Zdá se, že když je terapeut přirozený a spontánní, je nejúčinnější. Možná, že se jedná o nacvičenou lidskost, jak to nazval jeden z našich terapeutů, ale v danou chvíli je to přirozenou reakcí *tohoto* člověka. Takto naši výrazně rozdílní terapeuti dosahují dobrých výsledků celkem různými způsoby. Pro jednoho je netrpělivý přístup typu *vyložme karty na stůl* nejúčinnější, protože v takovém přístupu je nejvíce otevřený být sám sebou. Pro jiného to může být mnohem jemnější a zjevně laskavý přístup, protože to je způsob, jak *tento* terapeut je. Naše zkušenosti hluboce posílily a rozšířily můj vlastní názor, že člověk, který je v danou chvíli schopen být *otevřeně* sám sebou takový, jaký je schopen být na nejhlubších úrovních, ten je efektivním terapeutem. Nic jiného není tak důležité.“

Neexistuje tedy jednotný vzor pro terapeuty, jak být kongruentní. Terapeut se kongruentním stává. Do tohoto procesu vstupuje na výcviku a pokračuje pak v každodenní praxi. Nabízí se otázka, z čeho se vlastně terapeutova kongruence skládá. Wyatt (2001) přichází s metaforou diamantu, který má celou řadu faset. Stejně jako každá faseta tvoří jeho celkovou krásu, tak i různé složky terapeutovy existence hrají roli v konečné podobě jeho kongruence. Mezi ty zásadní Wyatt (2001) zařazuje bytí sám sebou, psychologickou vyzrálost a osobní terapeutický styl.

Bytí sám sebou obsahuje celou řadu složek jako je terapeutova osobnost, duchovno i duševno, jeho identita i jedinečnost. Psychologickou vyzrálostí rozumí znalost sama sebe a svých slabých a také slepých míst. Schopnost převzít zodpovědnost za své chování. Být autonomní a zároveň schopen plně fungovat ve vztahu. Být otevřený

namísto defenzivní. Psychologická zralost je tvořena především terapeutovou schopností vlastního bezpodmínečného sebezpřijetí.

Svůj osobní styl začínající terapeut nezná. Vyvíjí se postupně, praxí. Každý terapeut integruje PCA podmínky do svého stylu vlastním jedinečným způsobem. Jeho vztahování se ke klientovi je pak jejich originálním ztělesněním. S jistým nadsazením by se dalo říci, že kongruence je *projevování* nezbytných a dostačujících podmínek, představovaných samotným terapeutem nikoli jejich *poskytování*.

Pojem kongruence je často v českém prostředí zaměňován s výrazem autenticita. Pro ujasnění je nutné rozlišit kongruenci, jakožto terapeutovo uvědomování si vlastního prožívání a zároveň schopnosti je s klientem sdílet. Jde o dvě odlišné schopnosti v jednom, které jsou pod pojmem kongruence skryty. Terapeutova autenticita jakožto jeho reálnost či opravdovost je součástí jeho kongruence (Mearns & Thorne, 2013).

Jak upozorňuje Bozard (2001) tři hlavní podmínky jsou nevyhnutelně propojené. Hlavním cílem terapeuta PCA je usilovat o opravdové bytí sám sebou. Kongruence, kterou ukazuje a dle svého uvážení také sděluje klientovi, je předpokladem pro bezpodmínečné přijetí, které se projevuje empatií. Jestliže se sám terapeut bezpodmínečně akceptuje, má pro své prožívání i konání empatické porozumění, umožňuje tak sám sobě být kongruentní. Stává se příkladem jak pro klienta, který jeho kongruenci vnímá a podporuje, tak pro jeho vlastní schopnost být kongruentním (Bozard, 2001). Taková interakce je umožněna setkáním ve vztahové hloubce, kterou přiblížíme v další kapitole.

1.3. Vztahová hloubka

Jak už bylo zmíněno, v centru přístupu zaměřeného na člověka stojí vztah mezi terapeutem a klientem a jeho kvalita. Psychoterapeutický vztah vytváří pro klienta bezpečný prostor, ve kterém se může setkat se sebou tak, jak se doposud neznal. Terapeut je v pozici facilitátora vztahu, který je během terapie v centru jeho pozornosti. Klientova pozornost je zaměřena na vlastní proces, který je vztahem ukotven (Šiffelová, 2010).

Ve vztahu s terapeutem může klient reflektovat vlastní schopnost a způsoby své vztahovosti. Terapeut si všímá jeho projevů a v rámci vlastní kongruence mu může nabídnout, jak on sám jej v přítomnosti zažívá. Klient tak může spatřit vzorce chování či prožívání, které se opakují v jeho vztazích s druhými lidmi a porozumět jim. Vztah

v intencích PCA je tedy spíše setkáním dvou lidských bytostí, facilitovaný kongruencí terapeuta než návštěva klienta u odborníka.

Takovýto druh setkání pojmenoval Mearns (2006) setkáním ve vztahové hloubce. Pojem hloubka vystihuje intenzitu či kvalitu přítomného kontaktu mezi klientem a terapeutem. Mearns (2006, s.12) vztahovou hloubku definuje jako:

„Stav hlubokého kontaktu a setkání mezi dvěma lidmi, kde je každý člověk plně skutečný vůči druhému a schopný porozumět a ocenit zážitky druhého na vysoké úrovni.“

Pokud se terapeutovi podaří vytvořit prostředí naplněné nehodnotícím porozuměním pro vše, co se objeví, klient se může zpusťit do existenciálních rovin svého bytí. Může nahlédnout do míst, která nejsou v běžných vztazích přístupná z důvodů nezbytné ochrany a rolí, ve kterých se obvykle nachází. Klient i terapeut mohou setkání ve vztahové hloubce vnímat na úrovni spirituální či dokonce transcendentní. Jde o vzájemné naladění naplněné intimitou a citlivostí terapeuta pro klientovo přítomnění nejhlubších oblastí sama sebe, kde i on je často poprvé. Mearns a Cooper (2006) nabádají terapeuty k práci na svých vlastních existenciálních tématech a přibližování se vlastním hloubkám bytí. Pak jsou schopni vstupovat na podobná místa v referenčním rámci klientů. Nutno však také poznamenat, že každý klient si míru vztahové hloubky, která je pro něj únosná, volí sám.

Tím se dostáváme k zásadní otázce, která prostupuje celou touto prací. Jak se může terapeut připravit na tento způsob psychoterapeutické práce?

1.4. Nároky na psychoterapeuty PCA

Jak poznamenává Šiffelová (2010), Rogers vytvořil elegantní teorii, která stojí pouze na několika základních principech. Oproti komplikovaným systémům některých jiných psychoterapeutických směrů působí jednoduše. Její složitost, komplexita, a především velké nároky na terapeuta se ukáží až v praxi, při kontaktu s klientem. Přitom Rogers nikterak nspecifikoval, jak přesně by se měl terapeut chovat ani jak má terapii vlastně dělat. Definoval šest podmínek a zdůraznil, že terapeut má být sám sebou (Rogers, 2015).

Casemore (2008) akcentuje, že podmínky se musejí vyvinout jako nedílná součást osobnosti terapeuta. Terapeut by měl přijmout za své přesvědčení o pozitivní podstatě

člověka a jeho tendenci k růstu. Jinými slovy, aby mohl vykonávat terapii v intencích PCA, musí přijmout víru v aktualizací tendenci a zaintegrovat šest podmínek do svých životních postojů, a především do vlastního vztahu k sobě samému. Podle Totton (2006) se terapeuti PCA opírají primárně o svou zkušenost, intuici a lidskou citlivost, nikoli o expertizu či dokonce techniky. Jakým způsobem si ovšem tyto esence nezbytné pro terapeutickou práci osvojit?

Síť evropských asociací na člověka zaměřené a zážitkové psychoterapie a poradenství (NEAPCEPC) (2001) uvádí, že výcviky PCA realizuje se záměrem facilitovat osobní rozvoj terapeuta prostřednictvím na člověka zaměřeného vztahu a setkávání mezi trenéry a účastníky výcviku. Součástí výcviku je kromě skupinové psychoterapie také individuální část pro každého účastníka. Tudor (2007) polemizuje o primárním smyslu individuální psychoterapie během výcviku. Oproti názoru, že jde spíše o didaktický význam, kdy účastník zakouší způsob vedení terapeutického rozhovoru v intencích PCA, klade argument o zcela zásadní roli individuální terapie pro osobní rozvoj účastníků.

Tudor (2007) zároveň upozorňuje, že během výcviku může nastat jistý paradox, kdy jsou na jedné straně účastníci podporováni v rozvíjení vlastní kongruence a na straně druhé je jim předkládáno teoretické portfolio s návody a tipy, jak s terapií začít. Součástí tohoto zmatení může být také osobnost samotného Rogerse, jehož způsob terapie je možné sledovat prostřednictvím videonahrávek, které sám pořizoval. Konfrontace mezi vlastním objevujícím se stylem terapie a Rogersovým příkladem je tedy nevyhnutelná. Zdá se, že součástí procesu stávání se terapeutem je právě emancipace od zakladatele PCA a jeho způsobu realizace terapie.

Tudor (2007) shrnuje, že převládající prioritou výcviku je zakoušení vlastní autenticity, což by potvrzovalo i Bozardovu (2001) tezi o primátu kongruence, která je sama o sobě manifestací dalších dvou podmínek. Podle Casemora (2008) však musí být kongruence terapeuta na *nejvyšší možné úrovni*. Jinými slovy, v terapeutickém vztahu by měl být přítomen se všemi svými částmi, nejen s těmi, které se mu líbí. Tato výzva v praxi znamená, že není terapeutovým cílem být za všech okolností vřelý, soucitný a pečující. Pro klienta může být někdy prospěšnější, když terapeut zpochybní jeho prožívání či konfrontuje jeho názory. Worsley (2007) zdůrazňuje, že přijetí nezbytných a dostačujících podmínek terapeutem by nemělo vést k idealizaci klienta ani terapeutického

vztahu, ale mělo by spíše ukázat, že opravdu dobrý vztah může být občas neuspořádaný či ambivalentní.

Osobní růst terapeutů během výcviku se může projevit v různých formách. Pascual-Leone, Barat a O'Connor (2012) provedli výzkum absolventů sebezkušenostního výcviku z řad studentů psychologie. I přesto, že šlo o třinácti týdenní kurz, tedy o velmi krátkou časovou dotaci, můžeme na výsledcích výzkumu vidět, v jakých oblastech se u účastníků výcviku projevují změny:

- hlubší vnímání vlastních emocí
- redukce sebekritiky
- větší otevřenost ve skupině
- nový náhled na sebe a své potřeby
- zlepšení kvality osobních vztahů
- zlepšení schopnosti budovat a korigovat vztahy
- akceptace chyb a slabostí u druhých osob
- přítomnost empatického naslouchání v každodenním životě

Z těchto příkladů lze usuzovat na univerzální využití osobnostních změn v širším než pouze terapeutickém kontextu. Zároveň vidíme směr růstu, kterým se účastník výcviku posouvá k vlastnímu způsobu bytí.

Začátky vlastní psychoterapeutické praxe velmi záleží na kontextu pracoviště, do kterého psychoterapeut vstupuje. Soukromá praxe nabízí volnost, ale zároveň osamocenost, což může být pro začínajícího terapeuta velmi náročné. Institucionální zázemí skýtá výhody opor v podobě kolegů či možnosti vzdělávání. Zároveň je zde riziko omezeného prostoru pro nedirektivní způsob vedení psychoterapie. Sommerbeck (2012) upozorňuje na náročnost udržet si PCA přístup v rámci především zdravotnických institucí, které jsou založeny na expertním modelu. Psychoterapeut nedirektivního směru čelí celé řadě tlaků na diagnostiku, hodnocení klienta či omezení časové kapacity. Sommerbeck (2012) varuje, že vzhledem k tomu, že jsme částečně utvářeni kontextem, může se PCA psychoterapeutovi stát, že je nucen se vlivem prostředí své nedirektivity vzdát.

Během prvních let praxe prochází terapeut celou řadou pochybností. Čelí mnoha vnějším i vnitřním tlakům, které se dostávají do interakce s jeho vlastní dynamikou a vytvářejí napětí. Brzy dojde k uvědomění, že to, co se jevilo na výcviku srozumitelné,

vyvolává tváří v tvář klientovi mnoho nejistoty. Terapeut zažívá s klienty celou řadu nových situací, které konfrontuje se svou představou, jak by na ně měl reagovat. Učí se přijímat své prožívání vůči klientům a integrovat jej do svého přístupu. Podle Worsleyho (2007) jsou začínající terapeuti často svázáni ideou, že bezpodmínečné přijetí znamená vnímat klienta jako *dobrého*. Neumí si pak poradit s negativními pocity, které mohou vůči klientům prožívat, potlačují je a tím se stávají inkongruentní. Nejen pro tyto případy je v začátcích terapeutické praxe zcela klíčová supervize. V supervizi může terapeut rozmatávat spleť svých představ o sobě i klientech a reálných prožitků, které přináší první zkušenosti ve vztahu s klientem. Worsley (2007) přirovnává toto začátečnícké období *k tanci na vyvýšené plošině*. Je třeba znát okraje a tvar plošiny, aby mohl terapeut s klientem tančit a nespadnout. Zároveň, pokud je ovládán strachem z přibližování se k okraji, nemůže tančit svobodně.

Ve výsledku je to až praxe, která psychoterapeutovi přinese potřebné zkušenosti a sebejistotu. Worsley (2007) uvádí přehled témat, která se v začátcích terapeutické praxe mohou objevovat. Jde o bezradnost v situacích, kdy klient nepřijde na domluvené setkání, která vyvolává otázky, co dělat, zda zavolat nebo to nechat být. Terapeuti stále znovu a znovu pochybují, zda jsou dostatečně přijímající. Mají obavy, aby klientovi svými intervencemi neublížili, a v důsledku toho o ně nepřišli. Objevuje se řada překérných situací, kdy klienti chodí pozdě nebo prodlužují sezení, dávají terapeutovi dárky a telefonují mu mimo domluvená setkání. Terapeuti PCA mohou také čelit pocitům nedostatečnosti, když se setkávají s klienty, kteří obdrželi diagnózu. Tlak na techniky a vedenou terapii u některých psychiatrických diagnóz vyvolává pochybnosti, zda je PCA dostačující.

Terapeuta může zaskočit také velká míra intimity, kterou zažívá ve vztahu s některými klienty. Mohou se objevit až erotické či silně spirituální pocity stejně jako negativní zážitky, které vyvolávají v terapeutovi strach. Téma hranic se objevuje v celé řadě dalších situací. Terapeut může být klientovým příběhem natolik zasažen, že je aktivován jeho vlastní proces, který již nemá s klientem nic společného. Ve všech těchto případech je třeba, aby terapeut prostřednictvím supervize i průběžně reflektoval, které pocity patří do jeho vlastního referenčního rámce, a které by mohly spíše ukazovat na širší klientův kontext. Jak Worsley (2007) podotýká, tváří v tvář klientům se terapeut setkává se svou vlastní sexualitou, vinou, studem, smrtelností i radostí. Pokud sám

s laskavostí nepřijme své strachy i naděje v rámci svého vlastního bytí, bude selhávat v plném porozumění klientově zkušenosti.

Léty praxe terapeut postupně získává vnitřní stabilitu. Zůstává otevřen terapeutickému procesu s důvěrou, že co se v hloubce terapeutického vztahů objeví, bude pro klienta prospěšné. Opora ve vlastní kongruenci a víra v aktualizací tendenci se stanou hlavními nástroji jeho práce (Bozard, 2001). Zaručují mu určitou lehkost a nadhled, a tím pádem schopnost pracovat s nejistotou, kterou fenomenologický přístup k člověku přináší.

Jennings a Skovholt (1999) sumarizují, které kognitivní, emoční a vztahové charakteristiky jsou typické pro zkušené profesionály na poli psychoterapie, kteří patří k těm nejlepším. Z jejich výzkumu vyplývá, že jsou to především emoční a vztahové dovednosti a také postoje, které dělají terapeuta expertem. Na prvních místech uvádí, že takoví experti kladou velký důraz na své vzdělávání, pro praxi čerpají z letitých zkušeností, respektují komplexnost a zároveň ambivalenci klientových kognitivních procesů, jsou přijímající, soustřeďují se na péči o sebe, jsou si vědomi dopadu svého psychického zdraví na svou práci, mají silné vztahové dovednosti a věří ve vztahovou alianci s klientem. Profesionalita terapeuta je tedy vázána rovným dílem na péči o klienta a o sebe. Pokud bychom parafrázovali tento výrok v Rogersově duchu, mohl by znít takto: Kvalita života člověka je vázána rovným dílem na péči o sebe i o druhé. Podívejme se nyní na to, jak prožívají, interpretují a aplikují přístup zaměřený na člověka respondenti našeho výzkumu.

2. Výzkumná část

2.1. Metodologie výzkumu

2.1.1. Výzkumný cíl a výzkumná otázka

Výzkumným cílem této práce je hlubší porozumění zkušenosti psychoterapeutů s přístupem zaměřeným na člověka. Naším záměrem je zjistit, jak terapeuti prožívají tuto svou zkušenost, jak jí rozumí a jaký význam ve svém profesním a osobním životě PCA připisují. Zajímá nás, jaké to je být psychoterapeutem PCA. Výzkumná otázka je formulována široce, aby vytvořila dostatek prostoru pro postupné odkrývání jedinečné perspektivy respondentů (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Výzkumná otázka zní: Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě psychoterapeutů.

2.1.2. Výzkumná metoda

Výzkum je realizován formou kvalitativního sběru dat prostřednictvím polostrukturovaných hloubkových rozhovorů. Data jsou zpracována metodou interpretativní fenomenologické analýzy (IPA).

Scénář rozhovoru byl sestaven z šestnácti primárních otázek (Ferjenčík, 2010), které byly uspořádány chronologicky tak, aby umožnily reflexi jednotlivých etap od vstupu do psychoterapeutického výcviku po současnost. Nedirektivní způsob vedení rozhovorů zároveň umožnil kladení významného množství sekundárních otázek (Ferjenčík, 2010). Získaná data jsou bohatá na popis zkušeností respondentů, a tedy vhodná pro aplikaci idiografického přístupu (Smith & Osborne, 2003). Rozhovory byly nahrávány a doslovně přepsány. Průměrná délka jednoho rozhovoru je dvě hodiny. Bylo realizováno pět rozhovorů. Pro účely této práce jsou vzhledem k předepsanému rozsahu použity tři.

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) se zaměřuje na otázku, jakým způsobem člověk utváří význam své vlastní zkušenosti (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Teoreticky se opírá především o fenomenologii a hermeneutiku. Centrem pozornosti tohoto přístupu je jedinečná žitá zkušenost specifického jedince v jeho prostředí v určitém čase. Je opakem kvantitativních přístupů usilujících o objektivizaci

dat. IPA klade zároveň velký důraz na aktivní roli výzkumníka v celém procesu, který se pokouší porozumět tomu, *jaké to je* z pohledu respondenta (Smith & Osborne, 2003). Výzkumník hledá skryté významy slov, objevuje nové souvislosti mezi respondentovými zkušenostmi a také představuje svou vlastní perspektivu na zkoumaný fenomén.

Při analýze bylo postupováno dle návrhu jednotlivých kroků Koutné Kostínkové a Čermáka (2013). Po opakovaném poslechu a pročitání přepisů rozhovorů následovalo zapisování komentářů, poznámek, následné formulování a revidování rodících se témat a hledání vztahů mezi nimi zakončené interpretací dat s vhodnými ukázkami. Každý rozhovor byl analyzován zvlášť. Analýza primárně neusiluje o hledání vzorců napříč jednotlivými případy, protože data jsou velmi bohatá a specifická pro každý případ a mohlo by tak dojít ke značnému zploštění. V diskusi nicméně shrnujeme průniky mezi tématy jednotlivých respondentů pro další případné rozšířené zpracování této studie v budoucnosti.

2.1.3. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán na základě záměrného výběru (Miovský, 2006). Kritéria pro zařazení do výzkumu byla tato:

- a. ukončený psychoterapeutický výcvik v PCA
- b. minimálně dva roky praxe v poskytování individuální psychoterapie v intencích PCA na hlavní pracovní poměr.

Poměrně krátká délka praxe byla stanovena z toho důvodu, že v PCA výcvicích realizovaných dvěma českými instituty v Praze a Brně se standardně započíná s praktikováním individuální práce s klienty již po třetím roce. Lhůta pro dokončení výcviku je maximálně čtyři roky od absolvování tříleté sebezkušenostní části. Psychoterapeut, který absolvuje závěrečné zkoušky, tak může mít již čtyři roky praxe. Významnější délka praxe po absolvování výcviku se tedy nezdá být vhodným kritériem, protože by mohla omezit účast ve výzkumu terapeutům s několikaletou zkušeností. Vysoký počet let praxe by mohl být kritériem vyloučen také z toho důvodu, že nám jde o zachycení zkušeností z období od prvního setkání s PCA v rámci psychoterapeutického výcviku do současnosti. Mnohaletá praxe a případné další absolvované výcviky by tedy mohly zastřít původní zkušenosti.

Pro účely této bakalářské práce byl stanoven výzkumný soubor o třech až pět členech. Výzva k účasti na výzkumu byla rozšířena v zájmových skupinách sdružujících psychoterapeuty na sociálních sítích. Dvě psychoterapeutky byly osloveny přímo díky předchozím kontaktům. Bylo realizováno pět rozhovorů, pro tuto práci jsou využity tři z nich, jde o dvě ženy a jednoho muže. Všichni tři respondenti pracují jako psychoterapeuti v intencích PCA v rámci soukromých praxí.

2.1.4. Reflexe vlastní zkušenosti s tématem

Deník výzkumnice jsem si začala vést ještě předtím, než jsem si vydefinovala výzkumný cíl a otázku. Zpětně spatřuji jakési nadšení z možnosti se hlouběji ponořit do zkušeností těch, kteří k psychoterapii profesně patří. Má motivace pro realizaci tohoto výzkumu je zjevná. Sama jsem absolventkou výcviku v PCA. Přístup zaměřený na člověka přinesl do mého života jisté změny. Zajímá mne, jaká je zkušenost ostatních psychoterapeutů. Jde o ojedinělost, danou mou životní situací? Jak moc se rogersovská filosofie promítá do každodennosti těch, kteří se s ní setkávají v intenzivní formě? A propisuje se tam vůbec? Tímto způsobem se postupně cizelovalo zaměření výzkumu.

Druhým důležitým aspektem ve formování této studie bylo mé setkání s metodami kvalitativní analýzy. V IPA nacházím prostor pro několik oblastí mých dosavadních zájmů a také kompetencí. Nicméně až nyní, při psaní textu této bakalářské práce, kdy hlouběji nahlížím do teorie PCA a zároveň do Smithovy (2003) teorie IPA, spatřuji průnik, který jsem doposud spíše jen tušila. Fenomenologie byla inspirací Rogersovi i Smithovi. Rogersovo odmítnutí diagnostiky a prekonceptí ze strany psychoterapeuta směrem ke klientovi je v principu praktickým uplatněním Husserlovy *epoché* (Bazzano, 2013). Zásadními podmínkami pro jakýkoli kontakt s druhým člověkem jsou podle Rogerse (2015) přijetí a empatické porozumění. Stejně tak Smith (2003) v duchu potřeby *uzávorkování* nabádá výzkumníka, aby se pokusil co nejvíce přiblížit tomu, jaké to je být na straně respondenta. Mezi způsobem vedení rozhovoru v intencích PCA a interpretativní fenomenologickou analýzou spatřuji značnou podobnost, když pozoruji, jak oba přístupy, každý jiným způsobem, směřují k témuž, k vytváření otevřeného prostoru pro vynořování fenoménů. Je pro mne zajímavou zkušeností integrovat tyto dvě formy téhož v jedné práci. Otevírá se tím celá řada otázek, kterým se chci nadále věnovat.

2.1.5. Etické aspekty výzkumu

Účast ve výzkumu byla pro respondenty dobrovolná s možností odstoupit. Respondenti byli seznámeni s účely výzkumu a způsobem nakládání s daty a všichni je stvrdili souhlasem. Respondenti byli během rozhovorů velmi otevření, sdíleli informace ze svého soukromí, hovořili o svých pochybnostech a tajných obavách. Rozhovory přináší náhled do zákulisí psychoterapeutické práce i osobních životů psychoterapeutů. Poskytnuté informace jsou natolik osobní, že kompletní přepisy rozhovorů zůstávají v neveřejném režimu. Dalším důvodem k nezveřejnění úplných rozhovorů je fakt, že psychoterapeutů PCA v České republice není velké množství. Mnozí z nich jsou sdruženi v profesních organizacích, znají se ze společně absolvovaných výcviků. Nemůžeme proto naše respondenty vystavit riziku, že by i přes anonymizaci dat mohli být identifikováni.

2.2. Výsledky výzkumného šetření

2.2.1. Patricie – analýza a interpretace

Patricie procházela psychoterapeutickým výcvikem v PCA již během studia na vysoké škole. Výcvik ukončila v roce 2015. Po studiích pracovala dva a půl roku ve středisku výchovné péče s rodinami jako psycholožka a psychoterapeutka. Dva a půl roku vede soukromou psychoterapeutickou praxi a nabízí individuální a párovou psychoterapii.

Výcvik byl cestou k sobě samé: osvobozování od podmínek přijetí

Na období, kdy vstupovala do výcviku, Patricie zpětně pohlíží s laskavým pochopením: „*Byla jsem hodně mladá.*“ Zároveň kvituje, že získávání poznatků během studia psychologie bylo již „*filtrováno*“ skrze zkušenost s PCA: „*Vlastně jsem už nevnímala spoustu informací dogmaticky, ale ovlivněná právě tím výcvikem.*“ Při výběru psychoterapeutického směru jí šlo o „*věci o vztahu.*“ Přes zájem o jiné směry si PCA vybírá spíše na základě intuice: „*...ono se to špatně popisuje rozumem, ale já jsem toho Rogerse prostě cejtla.*“ Intuice k Patricii patří. Během rozhovoru se ukazuje, jak právě výcvik v PCA přispěl k integraci této její dlouhodobě popírané složky do vlastního sebepojetí. Její cesta výcvikem se dá nahlížet jako proces „*osvobozování se*“ od celé řady vnitřních bariér, strachů, tabu a osvojených (byť ne vlastní vůlí) předsudků: „*PCA určitě,*

co do života, co mě přineslo, tak, že jsem se postupně přestávala bát sama sebe, když to zjednoduším, přestávala jsem se bát poslouchat svoji intuici, protože já jsem si tou intuici přišla jako divná, že je to jakoby něco, co bych neměla mít.“

Na pozadí postupného procesu sebepřijímání se objevuje konfrontace Patricie s rodinnou tradicí, která je částečně zakotvena v konzervativní katolické morálce. V takovém prostředí narážela na nepochopení vlastní spirituální cesty a nemožnost vůbec svou specifickou projevit: „...*přijímat tu svou spiritualitu bylo pro mě obtížný a dlouho jsem bojovala s tím, že jsem ji potlačovala, a tím i svý dary jako třeba empatii a intuici...bylo pro mě velmi osvobozující zjišťovat, že tam (na výcviku) to bylo úplně OK, a i mě tam jako vnímali i lidi, který měli třeba i tu víru katolickou...i s tím mým jako čarodějnictvím – v uvozovkách.“* Přijetí právě od věřících kolegů na výcviku nabídlo Patricii korektivní zkušenost a povzbudilo ji v přijímání vlastní přirozenosti.

Osvobozování se od historické zátěže v rodině a strachu z „*exkomunikace*“, pokud nedostane rodinným normám, ukazuje na zažívání nesvobody a potlačování, kterým nejspíš Patricie v rodině čelila a možná částečně čelí dodnes. Zásadní pro ni byla zkušenost negativní zpětné vazby na její expresivní emocionální projevy během skupinových procesů, kterou zpětně líčí s nadhledem a smíchem: „*Já jsem to vopravdu potřebovala slyšet, že pro někoho můžu bejt nepřijatelná v tu chvíli svým chováním, a nic se neděje, že mě to nemění, že jenom vím, že mi to říká...a hrozně se mi ulevilo.“*

Zakoušení sebe a interakce s ostatními v podmínkách PCA Patricii otevřely cestu k poznání vlastní autenticity. Autenticita je pro Patricii klíčovým tématem. Prostupuje v mnoha dalších podobách veškerými tématy rozhovoru. Koresponduje s jejími životními hodnotami, především svobodou. Svoboda v rámci terapeutického vztahu vytváří prostor pro uplatnění její kreativity a uspokojují její přirozenou potřebu růst a rozvíjet se. Výcvik byl pro Patricii jakýmsi transformačním procesem, který završil etapu dospívání a budování vlastní identity, kterou dále využívá v terapii: „*Musela jsem dorůst.“* Zdá se, že šlo o zásadní fázi jejího života, kterou z hlediska zaznamenaných změn přirovnává k mateřství.

Dovolit si autenticitu byl pro mě terapeuticky zlom: autenticita jako dominantní potřeba i podmínka v terapeutickém vztahu

Autenticitou Patricie rozumí: „...*vědět kdo jsem, zjišťovat o sobě víc, víc se poznávat a víc vnímat svoje reakce, i v životě, nejen v tý terapii...takovou jako v uvozovkách*

nutnost...se vlastně rozvíjet...snáz se mi díky tomu přijímají výzvy, ať už jakoby terapeutický výzvy, jako nějakých nekomfortních témat nebo prostě jakoby i životních...v tom být vidět, ukázat klientům, já jsem tady, něco dělám a dělám to dobře, jsem tady pro vás.“ Autenticita je pro ni významově spojená s pojmy jako je *rozvoj, růst, potenciál, vývoj, živý* a je pro ni totožná s pojmem kongruence. Pro účely analýzy tedy budeme oba pojmy používat jako synonyma, i přes významové rozdíly, které se mezi nimi nacházejí. Zatímco autenticitu chápeme jako opravdovost či transparentnost vlastního prožívání a chování, kongruence, v Rogersově (2014) pojetí, je schopnost terapeuta být plně přítomen, vědom si vlastního toku prožívání, který může, pokud je to pro klienta přínosné, také sdílet.

Na významové ose bychom tedy u Patricie na jednom pólu našli: autenticitu – pravdu – přijatelnost – plynutí – svobodu – smysl – rozvoj – radost – uvolnění – užitek. Naproti nim stojí pól druhý, charakterizovaný kontrolou – nesvobodou – strachem – neúčinností – nepřijatelností – ustrnutím – přebíráním zodpovědnosti za druhé a neautenticitou. Tato pomyslná škála jí slouží namísto morálního hodnocení mezi dobrým a špatným, které opustila pod vlivem PCA. Přístup zaměřený na člověka tak má bezprostřední vliv na ukotvení její postoje orientace: *„Já mám možná jakoby problém s tím slovem dobrý nebo dobro, protože to zavání nějakou řekněme křesťanskou morálkou...ale ono to prostě není tak jednoduchý, a tím pádem mi to s odstupem let přijde irelevantní a mnohem důležitější mi přijde ta část o tom, že my máme tu organismickou tendenci, která nás nutí se rozvíjet pro vlastně, pro to SVÝ nejvyšší dobro, do té SVÝ nejlepší meze, co můžem, ale tam mi hrozně důležitý přijde to SVÝ.*“

Patriciin vývoj se dá v tomto kontextu rozdělit na dvě fáze. V první fázi, na výcviku a v začátcích terapeutické praxe svou autenticitu objevuje a dále rozvíjí: *„...v průběhu jsem zjišťovala, že je to pro mě nesmírně svobodný a osvobozující a velmi jako růstový a podnětný v tom, že vlastně jedna z těch základních podmínek je autenticita, že tak, jak dělal PCA Rogers ho už nebude dělat nikdo, ale každý ho bude dělat tak, jak on sám ve chvíli, kdy si to dovolí a osvobodí se z toho, a tím pádem je to neustále živý a vyvíjející se.*“

V druhé fázi se postupně osměluje ke kongruentnímu sdílení v rámci terapeutického vztahu: *„...prostě já jsem se bála říct to, co jsem cejtla s tím, že to prostě, že to nebude pravda, že na ni (klientku) budu jako zlá, když řeknu něco, co by se jí mohlo*

dotknout a tohle si jako dovolit byl pro mě vlastně terapeutické zlom...vlastně pro mě odpad ten největší balvan, když jsem si začala dovolovat říkat, co vnímám.“

Někdy se zdá jakoby svým zvýšeným a opakovaným důrazem na autenticitu v terapii měla potřebu obhajovat sama sebe a svůj vlastní, něčím možná přímočarý terapeutický styl. Jako by vedla dialog s pomyslným rogeriánským ideálem, který charakterizuje především velký důraz na empatii a potřebovala se přesvědčit, že její cesta je správná: *„Já bych řekla, z toho, co jsem četla Rogerse, že jsem víc autentičtější...já bych jako hrozně ráda vlastně byla ta andělsky pečující, co třeba byla moje babička...ale já taková nejsem...že jsem přece jen jako trošku ráznější.“*

„...vono to prostě nemusí být vždycky příjemný, pokud to má být užitečný...já umím zjemnit a umím bejt ženská jemná, ale umím bejt taky jako rychlá a efektivní.“

Postupuje nicméně k větší sebejistotě a retrospektivně hodnotí svůj dosavadní vývoj: *„...takže jo, kongruence určitě pro mě byla velikou výzvou, protože když má člověk nějakou základní empatii, tak je děsně jednoduchý naučit se být přijímající, ale jako naučit se bej kongruentí, když člověk jako není rebel od založení, je obrovská výzva.“* Za slovy se opět implicitně objevuje motiv dlouhé a pracné cesty od omezování a poslušnosti k plnému projevení sebe sama.

Nejsem Rogers, jsem Patricie: hledání vlastního terapeutického stylu

Kongruence není jedinou podmínkou, která se projevuje ve způsobu, jakým Patricie vede terapeutický rozhovor. Na cestě rozvoje svého terapeutického stylu se potýkala s nedůvěrou ve vlastní schopnosti. Celkové „*uvolnění do autenticity*“ a důvěra ve vlastní intuici, která se často významově překrývá s empatií přinesly změnu: *„...ta intuice mě navádí do těch důležitých směrů a rovin pro toho klienta a to dělá ty posuny, takový ty věci, který my neumíme vysvětlit tou hlavou, který nejdou jako úplně popsat, ale člověk je v tu chvíli cejtí, že to je tam úplně hmatatelnýho něco prostě...a chodí se kolem toho oklikou, a to jsou pak jako takový až jako zázraky, a to jsem si nedovolovala, dělat ty terapeutický zázraky.“* Pojem zázrak se v rozhovoru objevuje vždy ve spojení s posunem klienta v terapii, situacemi, ve kterých Patricie vnímá a prožívá vztahovou hloubku. Dá se říci, že pro Patricii jsou to okamžiky čímsi až „*nadpřirozené*“, velmi hluboké a emocionální pro ni samotnou. Opět se zde setkáváme se spiritualitou, která je součástí její autenticity a s její pokorou k lidskému setkání v přítomném okamžiku: *„...právě to přijetí*

toho, že se ty věci vyvíjí a jsou, je v podstatě jako pro mě osobně jedinou pravdivou reakcí.“

Zatímco empatii vnímá jako sobě přirozenou „někdy až moc“, třetí z nezbytných a dostačujících podmínek, bezpodmínečné přijetí, je pro ni v jitých situacích náročnější: „*Bezpodmínečné přijetí je pro mne těžké všude tam, kde mám pocit, že si člověk ubližuje.*“ Po dlouhém osobním zápasu s podmínkami vlastního přijetí je pro Patricii v terapii výzvou se potkávat s lidmi víry, kteří na vnějších podmínkách přijetí staví vlastní identitu. Sama se zamýšlí nad hranicí své schopnosti přijetí druhého. U všech tří podmínek naráží na rozdíl mezi schopností je nabízet v terapeutickém vztahu a v běžných osobních vztazích.

Další esencí, která tvoří mozaiku Patriciina přístupu zaměřeného na člověka je humor: „*...je to nějaká moje autenticita, dovolit si nebejt smrtelně vážná, protože je to terapie.*“ Je si vědoma obranného charakteru humoru, který popsal již Freud (2005). Zároveň jej přijímá a využívá. Sama se smíchem vysvětluje: „*My si celej život myslíme, že něco je nějak, a vono to taky může být jinak, tak my ten šok potřebujeme nějak zpracovat a ten smích je v tomhle jako milosrdnej.*“ Zdá se, že tím zároveň popisuje vlastní strategii nakládání s nejistotou. V průběhu rozhovoru se smích objevuje mnohokrát, i na místech, kdy popisuje vlastní emočně náročné situace. Jakoby její smích právě odcloňoval závažnost či bolestnost některých událostí.

Nedirektivita nabízí Patricii prostor pro uplatnění kreativity a experimentování. Kreativita, coby kompetence prostupuje mnoho Patriciiných činností od rukodělné tvorby přes psaní poezie či malbu. Je logické, že si našla cestu také do terapeutického procesu. Pro Patricii je klíčové nebýt svazována striktními pravidly, konkrétními kontrakty či nezměrnou administrativou, na což narážela ve svém prvním zaměstnání, které nakonec z těchto důvodů opustila a dala se cestou samostatné terapeutické praxe. Následující Patriciino shrnutí bychom mohli chápat jako jakýsi emancipační manifest deklarující její ukotvení v PCA na jedné straně a autonomii vycházející z jejího autentického self na straně druhé: „*...pro sebe vlastně nemám vůbec potřebu ted'ka jako rozlišovat jestli jsem jako dost rogerián nebo nejsem dost rogerián, mě to je úplně jedno...já prostě nejsem Rogers, já jsem Patricie a nebudu dělat Rogerse, budu dělat Patricii, ale jako PCA mi to umožnilo, protože mi ukázalo tu sílu tý autenticity, sílu toho přijetí, sílu toho dobrýho terapeutickýho vztahu.*“

Význam vztahové hloubky: po terapii se cítím, jako by to byl doping

Patricie o sobě mluví jako o člověku, který je „*hodně na vztahy*.“ Dobře navázaný terapeutický vztah je pro ni pomyslným vstupem do vztahové hloubky. Je to prostor, ve kterém se zmenšují hranice mezi ní a klientem. Zdá se, že ve vztahové hloubce, která osvobozuje její intuici, empatii i kongruenci se cítí *doma* a tento pocit se snaží zprostředkovat i svým klientům: „*...že je dost jedno s jakým tématem ten člověk jakoby přijde z těch všech co řeší v tom životě, jestli se budeme bavit o prokrastinaci, o partnerství, o vztahu k Bohu, ale že stejně k tomu, co je emočně zatím v tý hloubce, se dá vopravdu dojít úplně z čehokoli, a že fakt jako vlastně kolikrát přijde ten člověk s něčím, a já se na to nemusím ani zeptat nebo se k tomu vrátit nebo se vlastně ani o tom partnerským vztahu ve finále nebavíme, ale k tomu posunu, co člověk potřebuje, si tam prostě dojde... tou hloubkou.*“

Z kontextu, v jakém Patricie používá pojem *hloubka*, můžeme vycítit její spirituální rozměr: „*A já bych řekla, že právě v tý hloubce, že přesně tam to je, že to je najednou člověk někde za tím stavem vědomí, někde jinde...a vlastně bych kolikrát i řekla, že když se člověk s někým setká takhle, s klientem v tý hloubce, tak jakoby se i otevře přístup k dalším nevyřčeným informacím o tom člověku, že právě vnímám často i spiritualitu těch lidí, jak to maj, čemu věřej. Aniž bychom o tom nějak mluvili, tak najednou je to tam nějak ve vzduchu, že to spadne samo...a je to taky neuvěřitelné dopink, jo, že vlastně kolikrát pak po tý terapii se i ty moje věci, moje starosti, tak je neberu vlastně ani zpátky, tak je někde nechám v tom pomyslným odloženým kufru.*“ Intenzita lidského kontaktu v rámci psychoterapeutického vztahu zároveň jakoby sytí Patriciinu potřebu vztahovosti a harmonizace v běžném každodenním životě: „*Vnímám jako, že když tu terapii jako dělám dobře, když tam prostě dochází k navázání těch vztahů, tak jsem tam tak jako příjemně tím společným bytím a myslím si, že mi to jako hodně rovná život nějak...i v tom smyslu jakoby nelpění.*“

IŠ: Závěrem Patricie objasňuje své intenzivní nasazení, které jsem vnímala po celou dobu našeho rozhovoru: „*Já jsem si říkala, že to pojmu jako nějakou vlastně i sebereflexi s tím, že z toho vytěžím pro sebe, co půjde, takže jsem šla jakoby mimo komfortní zónu do nějaký jako hloubky, abych si i pro sebe vytáhla něco užitečného.*“ Zdá se, že *hloubka* je pro Patricii důležitá i mimo terapeutickou místnost.

PCA je kompas, jak se pohybovat životem

PCA je pro Patricii nadčasovým a univerzálním přístupem založeným na hodnotách, které jsou jí blízké. Je pro ni více než pouhým terapeutickým směrem, který uplatňuje v rámci své profese: „*Pro mě je to vlastně vůbec jako přístup ke klientům, ale vlastně i lidem jako obecně...a řekla bych v tom, na tom jako nejvyšším levlu, i v podstatě přístup k sobě.*“

Poměrně brzké absolvování výcviku a ztotožnění se s Rogersovou humanisticky orientovanou psychologií klíčově ovlivňuje její další orientaci v oboru psychologie: „*Já jsem vlastně strašně vděčná, že i na rozdíl od jinejch výcviků, se do toho dá jít takhle mladá v rámci té školy, a že pro mě byl ten výcvik tak důležitý, že si neumím představit jako ten život bez něj, já si prostě fakt neumím představit, kdo bych byla, kdybych tím výcvikem v tom věku neprošla.*“

Patricie neodděluje osobní a profesní postoje a praktiky. Jsou spojeny zvnitřněnými hodnotami a východisky přístupu zaměřeného na člověka, jako je nezbytnost hluboce navázaného vztahu k sobě i klientovi, přijetí, otevřenost a zároveň respekt k člověku a jeho situaci, víra v aktualizací tendenci a podpora procesu postupného osvobodování od podmínek přijetí a osobního růstu ke svobodnému bytí sám sebou. Prostřednictvím těchto hodnot nahlíží především na sebe, jako na psychoterapeutku, která si sama může a měla by poskytovat podobné podmínky pro vlastní osobní růst, stejně jako ty, které nabízí svým klientům, a které jsou potřebné k růstu člověka obecně: „*...vlastně PCA je i jakoby strašně rychlá cesta k tomu, jak si zodpovědět otázky na to, jestli jako vlastně já v tom životě směřuju tam, kam chci jako člověk, jestli je mi dobře na tom místě, kde jsem, jestli mám pocit, že je to živý, že se to hýbe, že se to rozvíjí, a že je to v nějakým procesu, anebo jestli mi to neumožňuje se rozvíjet, a sem tam, protože nějaká podmínka přijetí, a že je to jako úžasnej kompas pro to, jak se vlastně pohybovat celým tím životem, a že vlastně, když se jako daří, tak tam pak člověk i tím terapeutem může být sám i v tom slova smyslu, že i sám sobě dává tu podporu a sám sebe vidí a sám sobě projevuje to pochopení... a že vopravdu to jako maže hranice... mezi lidma...takový sociální i vlastně náboženský, že je tam obrovskej potenciál, a že jako v dobrých rukou je ten potenciál až jako celosvětovej, já věřím že ještě z toho bude vytěženo no...*“

O uplatňování PCA usiluje vědomě také v osobních vztazích, přičemž často zdůrazňuje, že je to mnohem náročnější než v psychoterapii a v současné době toho není plně schopna: „*...a ono je velmi vlastně jednoduchý se tak dívat na klienty, se kterejma*

člověk nemá tu osobní...ten osobní konflikt...ale daleko obtížnější je to ve chvíli kdy třeba je to v tom životě, kdy je ten konflikt nějaký třeba osobní, a to vnímám ještě jako daleko větší výzvu toho rogersovského pohledu na člověka, jako v jádru dobrého.“

Při popisu uplatňování PCA v psychoterapeutické praxi během interviewu, pravidelně přechází od líčení situací v psychoterapeutickém rozhovoru s klientem k příkladům z vlastního života a postojům k sobě samé, aby se opět vrátila zpět ke klientům. Ukazuje tím právě svůj univerzální náhled na vlastní konkrétní lidskou zkušenost, životní situaci klientů i způsob své práce: „...člověk někdy si na svoje přesvědčení vůbec nevidí, a jak je to vlastně strašně zábavný, když to poodhalí, a když se na to podívá jako na film zpětně, na ten život, na to, jak s tím přesvědčením jako žil, a to mě strašně baví, právě jako sundávat sobě i těm klientům takovýdle jako naše pastičky, který my už vůbec netušíme jak vznikly, ale prostě tam jsou, a přijde mi jako že PCA je v tomhle super.“

Patricie integrovala filosofii PCA do svého života: „...mě přijde, že to člověku už jako nikdo nevodpáře“ a podařilo se jí dosáhnout naplnění ve svém současném profesním uplatnění: „...konečně jí dělám (práci) tak, jak jsem ji chtěla dělat vždycky a nedovolovala jsem si to.“

2.2.2. Jiří – analýza a interpretace

Po ukončení studia psychologie Jiří odešel do komerční sféry. Do výcviku v PCA vstoupil až ve středním věku v době, kdy se rozhodoval vrátit zpět k původní profesi. Výcvik ukončil v roce 2016 a od té doby provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi, kde nabízí individuální terapii.

Být PCA terapeutem: mám stále takový ten zelenáčský přístup

Jiřího cesta k psychoterapii trvala řadu let. Z komerční sféry, kde se věnoval kvalitativnímu výzkumu se pokusil odejít několikrát, aby se vrátil zpět k původní profesi psychologa. Zároveň měl potřebu získat další kvalifikaci, což byla také jeho hlavní motivace ke vstupu do výcviku. Při výběru psychoterapeutického směru se rozhodoval mezi dvěma zcela odlišnými přístupy – PCA a psychoanalýzou. Tento, do značné míry, paradox na samotném prapočátku Jiřího psychoterapeutické kariéry předznamenává jeho široké rozkročení mezi vztahovostí na straně jedné a hlubokým analytickým zaměřením na straně druhé. Projevuje se ve způsobu jeho přemýšlení o sobě i o klientech stejně jako v jeho terapeutickém přístupu: „...mezi těma jakoby pólama tak nějak vždycky osciluju, že někdy mě jako zajímá takové hluboké tmavé a temné, ale pak potřebuju nějaký takový ten lidský kontakt.“ Ve výběru zvítězilo nakonec PCA pro svou „lehkost“ a „přátelštější dojem.“

Jiří do výcviku vstupoval po čtyřicítce. Z jeho popisu je patrný nadhled a jistý odstup člověka, který i přesto, že se díky výcviku hodně posunul, jej vnímá především jako základ profesní metody, který byl dále rozvíjen praxí i jeho osobní psychoterapií: „Nechci ten výcvik přeceňovat, i ta práce s klienty mě nějakým způsobem obohacuje.“

Sám sebe vnímá spíše jako introvertního člověka, který upřednostňuje práci s jednotlivci: „Já jsem indi-vindi.“ Přínos výcviku vidí právě v rozvoji schopnosti „sžít se se skupinou“ a otevřeněji sdílet vlastní prožívání v přítomném okamžiku, tedy v rozvoji kongruence: „...taková odvaha mluvit o věcech...si pamatuju, že jednou mi tam někdo řekl, že konečně mluvíš o tom, jak je to teď, jako že nemám to takové předžvýkané, že to nabídnu, až když jsem si o tom přemýšlel někde v koutku.“

PCA přispělo také k větší míře sebezpřijetí. Jiří akceptuje své vlastnosti, je si vědom svých schopností, zná své limity i nejistoty. To vše přijímá s klidným nadhledem, například, když mluví o svých sklonech k přílišnému analyzování: „Sám vnímám, že to

moje chování se v tomhleto moc nezměnilo, ale ten můj postoj se hodně změnil pro mě, tak jako odlehčil... “

Zásadní význam spatřuje v aktualizací tendenci, kterou spojuje s pojmy *život* a *životaschopnost* a v jeho pojetí přesahuje rámec terapeutického působení: „...*přemýšlím nad tím s takovým obdivem k těm klientům s tou jejich aktualizací tendencí, že jak se poprali s tím životem nebo, že jsem viděl, že ten život je nějak silnější...jako, že jasně že tam byl nějaký terapeutický vstup, ale ten život (důraz) nebo i ta jejich životaschopnost to nějak nakonec posunula... “*

Okamžiky změny klientova přístupu, okamžiky projevení odvahy a chuti vzít život do svých rukou, přináší Jiřímu silné zážitky a dávají jeho práci smysl. Jejich síla pro něj nespočívá v projevené expresivitě nebo dynamice, ale spíše v tiché přítomnosti u právě probíhajícího procesu změny: „...*silné je to, když vidím, že je tam nějaký posun, nebo jak se to změnilo nebo jak to trvá nebo co vydrželo... “*

Svůj pozdější nástup do psychoterapeutické praxe Jiří považuje za výhodu. Kombinuje životní zkušenost, která je podle něj pro PCA přístup zcela zásadní se zájmem „*nováčka*“, který je daleko od případného rutinérství: „*Mě to stále jako ještě zajímá.*“ Na straně druhé mu teorie PCA neodpověděla na mnohé metodologické otázky a zanechává ho tak s celou řadou pochybností o jeho univerzální aplikovatelnosti v praxi.

Volnost je někdy zatěžující: pochybnosti o metodologii

Jiří nepochybuje o principech PCA, ale o jeho metodických postupech. Pochybnosti vycházejí z jeho vlastní zkušeností s nedirektivním vedením výcvikové skupiny. Jde o samotný začátek prvního setkání, kdy jsou frekventanti svými facilitátory ponechání, aby skrze neřízený proces dospěli ke společné dohodě nad pravidly a způsobem seznámení. Proces může trvat několik hodin, ale i dní a může jej provázet jistá míra chaosu, a především překvapení ze strany účastníků, kteří nejsou na podobné modely zvyklí. Jiřího zkušenost s tímto postupem byla provázena velmi negativním zážitkem a zklamáním: „*Nemám ten zážitek, že by to bylo konstruktivní, mám zážitek, jak to vypadá, ale jak z toho vlastně uplácat něco nebo jestli to vůbec jde, to je pro mě stále otazníkem.*“

Během rozhovoru se k této, pro něj zneklidňující, zkušenosti opakovaně vrací. Je patrné, že stále jitrí jeho emoce. Jiří se v neohraničeném prostoru, který vytváří nedirektivní přístup, ztrácí. Sám se potřebuje v průběhu terapie „*ukotvovat, protože ten systém je stále v nějakém pohybu.*“ Jako terapeut se neobejde bez jisté dávky stability,

potřebuje průběžně vědět, kde se on i klient v procesu terapie nachází: „*Když je něco příliš takové bezbřehé nebo takové jako nedirektivní...tak se to může jen jako rozplznout.*“ Jiří nevolá po přísném metodickém vedení, ale spíše po tvaru či formě, která by vytyčila pole pro zaměření jeho pozornosti: „*Ted' mi dal supervizor, který pracuje v jiné teoretické rovině otázky, tak jsem si řekl, to jsme si nikdy neřikli takové otázky, a je to jakoby dobré...ta volnost je někdy možná zatěžující.*“ Analytické myšlení patří k Jiřího nejsilnějším kompetencím. Nedirektivita jej paradoxně omezuje, protože svou podstatou nabízí příliš volného prostoru pro terapeutovy intervence bez jakéhokoli vodítka, kterým směrem se vydat, aby to bylo pro klienta užitečné: „*Sebezkušenost nikdy úplně jakoby asi nevyzdvihuju nad to, že je dobré ukázat to v nějakém schématu, že po tomhle bude to nebo sleduj tohle a zároveň si všímej, že tohleto se děje...*“ Jiří však tuto výzvu PCA přijímá a hledá kompromis, který by odpovídal PCA metodologii a zároveň byl v souladu s jeho potřebami a schopnostmi: „*Ta míra té direktivity a nedirektivity je pro mne něco, s čím, chtěl jsem říct slovo, že bojuju, ale nevím jestli je to boj, spíš, že pracuju jakoby, ale teda makám (smích)...rozhodně nejsem asi ten terapeut, který dělá takové to hm hm...že toho jsem si vědom, tak něco to přináší a něco bere.*“

Protože PCA nevybavuje terapeuty instrukcemi, technikami ani odbornými znalostmi, terapeutův know-how stojí podle Jiřího zásadně na jeho zkušenostech. S jistou nadsázkou sdílí: „*že to není vlastně přístup pro mladé*“. Vážně dodává: „*...potřebuju něco vědět, nebo si něčím projít, a pak si můžu být jakoby jistej a nechat ten proces běžet...ale když je nemám (zkušenosti), uf, nic mi nepomůže, takže bude prázdná jenom a uvidím někoho nemluvícího nebo brečícího, a to je vše.*“

Je patrné, a ještě se to ukáže dále, že Jiří vnímá své vlastní limity realizovat PCA za jakýchkoli podmínek. Pochybuje o metodologii, ale především také o svých schopnostech: „*V čem mě PCA jakoby ne moc vytunilo je například práce s diagnózami.*“ Vede tak smířlivou sebereflexivní polemiku s teoretickým vymezením terapeutického směru, který si zvolil prodchnutou pokornými úvahami o limitech vlastních schopností a možnostech a hledáním toho nejlepšího způsobu, jak zůstat v rámci PCA přístupu sám sebou a tím být užitečný pro klienty.

Jsem takový Hodinář: analytické myšlení ve službách PCA

„Hodně dlouho čekám, přemýšlím, jak něco zapadne, zkoumám detaily, pečlivost a podobně...vždycky všichni (na výcviku) říkali, že jsem jakoby takový Hodinář.“

„...to moje nastavení je takové jako intenzivní, to je to hodinářství, to je takové to, jakože jak to tam teda je a uděláme to, aby to bylo nějak srozumitelné a teď se to všechno aktivizuje, někdy moc no...to jsem ale já, takže s tím musím jakoby žít.“

Jiřího zkoumavý analytický přístup, který sám popisuje jako *hodinářství* je samotnou podstatou jeho vztahování se ke klientům, k sobě, a nejspíš i ke světu obecně: *„Já mám rád, když tomu rozumím, co je za tím.“* V terapeutickém rozhovoru vyhledává podstaty jevů, všímá si nejjemnějších nuancí, vyhmatavá významy a s opatrnou pečlivostí volí ty nejvhodnější výrazy, které by vystihovaly pravý obsah sdíleného. Pro popis této své myšlenkové činnosti používá pojmy jako *nimrání*, *spekulování* či *intenzita*. Potřebuje porozumět nejen klientovi, ale také svému vlastnímu prožívání terapeutického vztahu. Po terapeutickém sezení přichází potřebný čas, kdy vlastní pocity „*rozebírá*“ a uvažuje jak je využít na dalším sezení: *„Já to mám spíše asi tak, že když něco zachytím, takhle jakoby že pro mě by bylo dobré s tím něco dělat a...mělo by se to kongruentně vyjádřit, tak tam já trošku zapomínám na to teď a tady a já si to odkládám a spíše si o tom potřebuju to rozmyslet.“*

Jiří není „*střelec*“. Pro vhodné intervence sahá hluboko do své mysli a zkušenosti. Rád má sám sebe pod kontrolou a potřebuje mít jistotu, že to, co klientovi nabídne mu může být prospěšné. Upřednostňuje přípravu před spontaneitou, což dává vlastní tvar jeho kongruenci. Sám sebe v průběhu let zbavil tlaku na okamžité sdílení vlastního prožívání: *„...na začátku mi to přišlo takové hodně rozkolísané, tlak, žádný tlak, strašné tlačení na jednu věc, pak vůbec...asi v některých momentech nadšení a možná taková netrpělivost.“* Jiří hledá balanc a postupně jej nachází v přítomném terapeutickém procesu, který mu umožňuje zkoumat vše, co se při společném setkání s klientem ukáže.

Několikrát během rozhovoru používá metaforu temné vody či proudu, který ho zajímá. Můžeme zde zaslechnout jemný hlas psycho-analytika, kterým Jiří částečně je a nahlížet způsob, jakým tuto svou složku integruje do PCA. Blízké klidné a soustředěné pozorování klienta staví opakovaně nad expresivním emocionálním projevy, které mu nejsou vlastní. Kongruenci vnímá jako promyšlenou vnitřní reakci, nikoli spontánní akt: *„Rozumím tomu ventilu, že bych jako někomu řekl, aaa tak tohle mě nudí, že to tady říkáte*

pořád dokola, ale nedokážu říct ještě to B, C ani to Z, tak mi to přijde jako takový výkřik, který spíš jako mluví o mě, ale takový nic neříkající nakonec.“

Před-příprava či dostatečné nasazení ve prospěch klienta je pro Jiřího natolik zásadní, že jejich absenci považuje za neúctu ke klientovi. Podobně přistupuju k vlastní supervizi: „...*tak to mě vždycky se otevírá, jak se říká jako kudla v kapse...a říkám si proč to takhle jakoby jako, že to máme na háku jo nebo jako, že to všechno vím v hlavě...jo tak já jako nevím...já si musím na to jakoby nějak vzpomenout nebo vidět toho klienta a ty sezení si projít, jako já můžu mít nějaký základní pocit, ale z toho asi supervizi neukutám nějakou smysluplnou, něco mi tam nesedí.“* Zdá se, že nejde pouze o neúctu. Promyšlená příprava je elementární nutnost, dává rámec, ve kterém se bude rozvíjet rozhovor s klientem či rozhovor uvnitř sebe. To, co Jiřímu neposkytla PCA metodologie, si vytvořil sám. Způsob, jakým dosáhne pevné půdy pod nohama, aby se mohl s klidem a zodpovědností potkat s klientem ve vztahové hloubce.

Šetřím síly: hledání hranic při naplňování tří podmínek v práci i osobním životě

Právě proto, že PCA je zaměřeno na poskytování nezbytných a dostačujících podmínek, nikoli přesných postupů, potřebuje si Jiří sám pro sebe definovat hranice. Hranice si znovu a znovu osahává u každé ze tří podmínek. Hledá hranice mezi projevováním kongruence a empatie. Přemýšlí o hranicích mezi emocemi klientovými a svými. Ohraničit potřebuje i své „*hodinářství*.“ Jiří přemýšlí o míře všeho, čím disponuje, a to nejen v profesní, ale i osobní rovině: „...*ty tři složky mi přijdou, že jsou užitečné v nějakém jako kontaktu partnerském, rodinném, kolegiálním, že to je strašně fajn...že vlastně všechno se dá nějakým způsobem nacítit, jak to ten člověk má a vlastně, i tak nějak vysvětlit a přijmout, ale to je něco, s čím já bojuju, že jako do jaké míry se to má vlastně dělat.“*

Empatii vnímá jako sobě vlastní a nejméně náročnou ze tří podmínek: „*Ona je taková nezkrotná, jako že funguje automaticky.*“ Zároveň je pro něj „*dvousečnou zbraní.*“ Považuje se za *přecitlivělého*: „*Musím být hodně obezřetný, abych si to neotevřel příliš a nechal se něčím zaplavit...jako bych stále si tak říkal, že to je odsad' pocad'.*“ Jiří si je vědom, že hranice potřebuje rovněž pro svou vlastní ochranu. Jsou fundamentální pro péči o sebe, pokud se nechce ztratit ve světě vlastní analýzy či klientova prožívání.

Při úvahách nad svou schopností poskytovat klientům bezpodmínečné přijetí se zároveň Jiří ukazuje coby analytik, který tentokrát svoji pozornost zaměřuje na sebe.

Snaží se najít pravdivou podstatu svého postoje ke klientům až na samé hranici vědomého: „...často si uvědomuju, že na první pohled, jako bych řekl, jo, klientku bezpodmínečně přijímám, ale když začnu přemýšlet v nějakých úplných nuancích, tak si uvědomím, kolik je tam něčeho, co teče... je to na nějakém pomezí vědomého a nevědomého...já vždycky říkám, že taková temná voda jakoby spodní, která se ani mě samému nelíbí a teď vlastně, do jaké míry být k sobě upřímněj.“ Jiří má více otázek než odpovědí. Právě ty jej stimulují k dalšímu promýšlení a velmi otevřenému a pravdivému přístupu k vlastnímu prožívání.

Velké otazníky v něm od počátků výcviku vyvolávalo i postupné uchopování kongruence. Přísně rozlišuje mezi kongruencí a autenticitou: „...jenom tehdy to řeknu, když to má význam, protože jenom jakoby plácát, že tadaá tadaá, to je nějaký možná můj kolorit nebo folklor, ale ještě nic to neříká pro toho klienta.“ Kongruentních momentů je pro něj v jeho terapii „jak šafránu.“ Protože není zastáncem spontánních nepromyšlených reakcí: „...jsem to předtím tak trochu autenticky lámal, ale nakonec jsem z toho neměl dobrý pocit“, podněty pro kongruentní vyjádření v něm dozrávají postupně mezi sezeními. Podmínkou kongruentní reakce je užitečnost pro klienta. Svůj vlastní způsob projevu kongruence popisuje jasně: „Přemýšlím, a pak to tam dosadím kongruentně.“

Hlavním nástrojem terapie jsem já: poctivost k sobě se mi vyplatila

Poslední téma přispívá k hlubšímu porozumění a ucelení všech předchozích námětů. Vypovídá o významu, který Jiří s celou tíhou a zodpovědností připisuje sám sobě: „...chci na sobě pracovat jako na tom nástroji, který jsem pochopil, že jsem já, jakkoli to není jednoduché.“ Aniž by zmiňoval Rogerse, zcela v souladu s jeho pojetím absolutní autority vlastního prožívání (Rogers, 2014) Jiří uvádí: „Ted' si mnohem více přemýšlím o sobě, jako paradoxně kvůli té terapii, jako co ten klient ve mně vyvolává a do čeho jsem se možná já sám nějak zamotal, do nějakého indukovaného chování nebo jestli něco mu tam nereplikuju...ten můj způsob nebo to moje nastavení nebo postoj k tomu je pro mne mnohem větší klíč, zjišťuju, než doptávat se po příběhu.“ Odtud tedy plyne jeho striktní zaměření na své procesy v terapii, jeho kritické rozpitvávání detailů, jeho neúnavné znovu-vstupování do „spodních proudů“ vlastního prožívání. Jiří používá v této souvislosti výrazy, které vyjadřují bolestnost celého procesu. Hovoří o *drcení* či *vybičování* sama sebe. Jindy o *prokousávání se nepochopením*. Nemůžeme pominout

tento jeho až psychoanalytický náboj, který bychom na první pohled těžko slučovali s humanistickou psychoterapií. Jiří však dodává, že právě bezpodmínečné přijetí, se kterým se setkal v PCA mu pomohlo rozvinout odvahu „*nebát se toho negativního.*“ Možno dodat negativního v sobě: „*V tom mi pomohl ten výcvik, jako mít takovou jistotu, že s někým se o tom dá mluvit, že jako v prostředí relativního bezpodmínečného přijetí.*“

Právě bezpodmínečné přijetí, kterého se mu dostává nyní v supervizi, mu umožňuje pracovat s vlastním nepřijetím některých klientů, aby jim vzápětí mohl nabídnout hlubší úroveň terapeutického vztahu: „*Mluvit právě o takových těch negativních věcech, že člověku něco vadí, že nepřeje, zlobí se na někoho, to mi přijde, že je hrozně smysluplné...na to další sezení jdu s nějakým takovým nastavením, že rozumím sobě, a tím pádem tomu klientovi rozumím úplně...ale nemám rád ten proces, nerad se slyším, když to říkám...*“ S jistou dávkou nadsázky bychom mohli říci, že Jiří je zastánce „negativní psychoterapie“. Sám, rovněž s úsměvem reflektuje: „*...no já asi nejsem moc takovej sluníčkář, si teď uvědomuju, že jsem takovej jakoby, že vždycky věřím spíš, že z té temné vody se něco vynoří.*“ Onen „*temný proud*“, který Jiří sám u sebe přijímá je tedy zároveň zdrojem a inspirací pro jeho humanisticky orientovaný psychotherapeutický přístup.

Jeho terapeutický styl je zároveň obohacen dalšími komponentami, které má Jiří pro sebe jasně vydefinované. Kromě zmíněného humoru rád pracuje s metaforami a příběhem. Roli psychoterapie v životě klienta nepřeceňuje: „*Hodně se snažím být v takovém reálu, že si vždycky uvědomím, že ten člověk odněkud přichází, tady je hodinu a pak zase půjde, a že je to jednou týdně.*“

Závěrečná replika, kterou by se dal Jiřího způsob bytí terapeutem charakterizovat by mohla být tato: „*Jak dokážu k sobě být poctivej, tak vždycky mi přijde, že mě to vrací k tomu člověku, že pak mám to pochopení nebo tu empatii.*“

2.2.3. Eva – analýza a interpretace

Eva vystudovala technický obor a většinu své kariery pracovala v korporátním sektoru. Její motivací pro vstup do psychoterapeutického výcviku byl původně osobní rozvoj. V průběhu výcviku se rozhodla pro práci psychoterapeutky a začala si systematicky doplňovat psychologické vzdělání. Výcvik ukončila v roce 2018. Provozuje soukromou praxi, kde nabízí individuální a párovou psychoterapii.

PCA přineslo TO, co mi v životě hrozně chybělo

Eva vstupovala do psychoterapeutického výcviku ve středním věku bez jakékoli ambice stát se psychoterapeutkou. Přivedlo jí tam jakési „chybění“, nenaplněná potřeba růstu, kterou cítila, ale nebyla pojmenovaná. V rámci firemního vzdělávání se setkává s jednou z výcvikových terapeutek: „*Byla mi hodně sympatická, tak mně přišlo, jako že to je to ono.*“ Zkušenost s komunikací v intencích PCA ji fascinovala. Především: „*...možnost, toho prostoru, ta možnost objevovat sama sebe a přemýšlet o sobě, protože já jsem do té doby vlastně o sobě nepřemýšlela.*“ Do výcviku tedy vstoupila primárně proto, že chtěla být v kontaktu s podmínkami PCA, které ji velmi oslovily: „*...šla jsem tam kvůli tomu, abych zažívala něco s tou terapeutkou.*“

První dny na výcviku se cítila doslova „zavalená“ mírou přijetí a empatie, kterých se jí dostalo. Brzy si pojmenovává, že: „*TO je něco, co mi v životě hrozně chybělo, a že to je něco, co bych chtěla, abych v životě měla.*“ Neuvažuje přitom o práci psychoterapeutky, ale o svém vlastním osobním životě. Intenzita této prvotní zkušenosti s PCA ukazuje právě ono chybění, nedostatek příležitostí či možností k poznávání sebe, vlastních tužeb a potřeb, které v Evině životě převažovalo: „*První týden, ten byl pro mě jako fakt v Jiříkovém vidění.*“

Eva často používá souhrnný pojem: „TO“, když hovoří o podpůrném prostředí, které vytváří PCA. Je to její vlastní souhrn podmínek PCA, které na ni zapůsobily, když vstoupila do výcviku, a které si uchovává ve svých postojích v osobním i profesním životě: „*TO, znamená nějaký to přijetí, empatii, jako nehodnotit...hloubku takovou, ten klid...jako bavit se s těma lidma o tom, co se děje, naslouchat.*“ Nabízí se kontrastní pohled na hodnoty, se kterými se Eva setkává ve světě korporátní kultury, jako je tlak na výkon, výsledek, moc, zisk či soutěživost, které stojí v protikladu k hodnotám PCA. Právě v kontextu tohoto antagonismu lze spatřovat „ohromný smysl“, který PCA Evě do

života přineslo. Eva jako by objevila skrytou část sebe, která jí doposud chyběla k celistvosti a naplněnosti: „*Přirozeně mi přišlo, že se TO stalo mou součástí...nebo prostě nějakým způsobem žití.*“

„*...jako vnímám, že moje kvalita toho života je lepší.*“

Dochází také k uvědomí, že PCA přispělo k jejímu plnohodnotnějšímu fungování ve vztazích. V podmínkách přijetí nalézá způsob, jak se bezpečně vztahovat k lidem obecně: „*Zároveň mi TO dává ohromnou jistotu v těch vztazích kolem mě, že mi je vlastně s těma lidma dobře.*“

Výcvik mi dal vnitřní svobodu: sebezkušenost je způsob získávání kvalifikace psychoterapeuta PCA

Evina sebekontrola a představa o sobě, se kterou přichází do výcviku PCA, brzy „vezme za své“: „*První rok jsem nechápala, co se děje...začaly se objevovat témata, který byly fakt moje.*“ Eva prochází složitým a emocionálně náročným procesem, ve kterém hraje klíčovou roli „*pouštění*“, „*dovolování si*“ a „*uvědomování si, že má právo...*“ Poprvé ukazuje veřejně své emoce, pomalounku si dopřává prostor: „*...mnohem víc jsem začala přemýšlet o sobě, o tom, jak já to mám, jak to potřebuju.*“ Připouští, že na prvním místě může být ona sama před potřebami rodiny a okolí. Směřuje k vnitřnímu osvobození od vlastních nároků na sebe, kterými se doposud řídila. Během tohoto procesu na vlastní kůži zažívá účinnost PCA přístupu: „*...zjistila jsem, že to, co jsem myslela, že mám vyřešený, vlastně v sobě pořád držím a přesně si pamatuju ten moment, kdy to jako najednou zmizelo, prostě najednou to bylo pryč...a vůbec jsem nepochopila racionálně, jako nedalo se to vysvětlit, jak se to stalo...tak to byl takovej moment, kdy jsem ohromně uvěřila právě v sílu té terapie, že vlastně nevím jak, a ono se to stalo.*“

Eva se tak sama ocitá za hranicí racionálně uchopitelného. Vlastní prožitky se postupně stávají nositeli subjektivní pravdy, podle které se bude řídit. Prožívá změnu paradigmatu, které ji utvrzuje ve správnosti její nové cesty: „*...předtím jsem pořád utíkala k příběhům a ostatním lidem a řešila ostatní lidi, ale vlastně neřešila sebe, a to jsem se opravdu naučila na tom výcviku...vracet se k sobě a dívat se do sebe a nebát se toho.*“

Nabídnutím tří podmínek sama sobě dosáhla sebezkušenosti, i když zdůrazňuje, že: „*to byla ta nejtěžší část.*“

Základem Evina přístupu k PCA je tedy její vlastní transformace, kterou prošla. Hluboké prožitky, vlastní náročný proces, během něhož našla samu sebe a otevřela si cestu k psychoterapii, dává velkou validitu PCA v jejích očích. Nedirektivnímu přístupu spolu s poskytováním stanovených podmínek plně důvěřuje. Je to jen a jen praxe, která ji přesvědčila a nasměrovala do profese psychoterapeutky, aniž by ve své době znala teoretický rámec přístupu: *„Ač to vypadalo, jako že vlastně tam není ta teorie, která vyzbrojuje k tomu, jak dělat tu práci, tak my jsme vlastně dostali díky té zkušenosti a tomu, jak jsme to prožívali takovou nálož vědomostí, znalostí a zkušeností, kterou bych žádnou teorií vlastně jako nebyla schopná pojmout.“*

„To, co my jsme tam dostali je vlastně plnohodnotný k tomu, aby člověk dělal tu práci terapeuta, a naopak vlastně ve spoustě terapeutických směrů vnímám, že ty lidi, jako tohle, co my jsme tam dostali plně, tak jako oni hledaj a oni to tam nemaj.“

PCA způsobilo karierní obrat: vystoupila jsem z vlaku, kterej se někam řítí

V druhém roce výcviku si Eva stále více uvědomuje rozpory mezi humanistickými hodnotami, které přijala a prostředím businessu, ve kterém se pohybuje. V jednom momentu se ocitá na hraně obou světů a volí odchod z korporátní sféry: *„Pamatuju si ten moment, to bylo někdy ve druháku, kdy jsem byla na výcviku a po tom výcviku jsem dojela někam na nějakou služební cestu a tam jsem seděla v tom hotelu 50ti hvězdičkovým, prostě v županu a navoněná. A koukala jsem na sebe do zrcadla a říkám, ty jo, co já tady vlastně jako dělám? Já tady vůbec nechci bejt. A byl to teda fakt hrozně silnej moment, a to byl ten moment, kdy jsem říkala, tak tady jako končím tady v tom světě. Já musím jít někam úplně jinak.“*

Nebylo to tedy pevné přesvědčení stát se psychoterapeutkou, ale spíše neslučitelnost korporátního klimatu s Eviným nově se objevujícím způsobem bytí. Právě v této hraniční situaci si Eva uvědomuje, že si může svou budoucí cestu vybrat sama: *„Tohle byl ten moment, kdy jsem si řekla, tady to je vlastně možný, tady se mi vlastně ta cesta otvírá...do té doby jsem vlastně vůbec neuvažovala o tom, že bych někdy chtěla být psychoterapeut.“* Setkání s PCA mělo tedy kardinální dopad na Evin život v osobní a karierní rovině. Proces, který následoval jistě nebyl jednoduchý. Nezahrnoval pouze Evu samotnou, ale také rodinné příslušníky, ekonomiku rodiny, končící i začínající vztahy. Přesto *„se do toho vrhla hrozně po hlavě.“* Začala systematicky studovat, a ještě během výcviku si s dalšími kolegy založila psychoterapeutickou praxi.

I přes mnohé pochyby a těžkosti ji motivovalo silné vnitřní přesvědčení o správnosti jejího rozhodnutí: „*Bylo to těžký, ale zároveň jsem nějak cítila, že to je to, co chci. A vlastně jsem se v tom ohromně našla...a že mi to dává smysl...nějak jsem mněla ohromnou chuť do toho jít.*“ Eva se našla dvěma způsoby. Prostřednictvím PCA našla samu sebe, a toto její setkávání s vnitřním self jí umožnilo zjistit, kým je a kým by chtěla být. Pro tento svůj cíl využila všech dostupných kompetencí, kterými disponuje, především houževnatosti, vytrvalosti a vysokého nasazení pro věc.

Stávání se psychoterapeutkou: nemusím to řídit a zachraňovat

Terapeutické začátky provázely velké pochybnosti: „*Ono to vypadalo hrozně jednoduše, ale vlastně ono to vůbec jednoduché nebylo a člověk si to neuvědomí, dokud tu práci nezačne dělat.*“ Její vývoj v roli terapeutky by se dal charakterizovat třemi hlavními motivy – postupným pouštěním kontroly, potažmo zodpovědnosti za terapeutický proces, nabýváním důvěry v klienta a jeho aktualizační tendenci a upevňováním sebejistoty prostřednictvím zkušeností: „*Přijde klient a já jako přemýšlím, co se to se mnou děje jo, prostě jestli netlačím, nebo nesnažím se ho jako někam jakoby dotlačit toho klienta, nebo jestli tam nemám nějaký zaměření na výkon, nebo jestli se nesnažím toho klienta zachránit, což jsou všechno moje jako témata takový, který se mi tam občas jako objevují.*“

„*Už mám zkušenost, že můžu ten proces pustit, a že ono to půjde, že ten klient si to jako zvládne sám, že já to za něj nemusím oddřít.*“

Eva se znovu vrací k důvěře v terapeutický proces, sama zdůrazňuje, že víru v účinnost PCA přístupu jí během praxe upevnila hlavně opakovaná zkušenost: „*...do té doby, než to člověk všechno prožije s těma klientama několikrát, tak si myslím, že je těžký tomu uvěřit.*“ Je to tedy vlastní sebezkušenost a dlouhodobá zkušenost z praxe, které primárně formují Evin přístup zaměřený na člověka.

Evin terapeutický styl zrcadlí její osobní prožitky coby frekventantky výcviku. I přesto, že tři Rogersovy podmínky jsou vnímány komplementárně, Eva rozlišuje mezi jejich přínosností, a to právě na základě své vlastní zkušenosti. Ty z podmínek, které vnímá pro sebe efektivnější také v podobné hierarchii nabízí klientům. Vidíme tedy jakousi propojenost mezi Evou klientkou a Evou terapeutkou, která svůj vlastní růstový proces odráží v profesním přístupu. Primární z podmínek je pro Evu empatie: „*...cejtím nějak, že to posouvá nejmíc a nejdál, takže ta empatie je pro mě jako důležitá.*“ Následuje

bezpodmínečné přijetí, kde Eva někdy naráží na limity: „...pro mě je nejtěžší, jako jak přijmout, když oni to nepřijímají, jako oni to přijetí nechtějí.“ Její velké, až pečující nasazení je v těchto situacích konfrontováno s potřebou trpělivosti k pocitům nepřijatelnosti, se kterými mnozí klienti vstupují do terapeutického vztahu: „...přestávám s tím bojovat.“

Na vlastní projevy kongruence je Eva „hrozně jako citlivá.“ Sdílení vlastního prožívání s klientem Eva označuje za „hrozně křehký“. Přiznává, že často vnitřní dialog „někam zatlačí“, protože si není jistá, zda by sdílením klienta nezranila. Vychází přitom ze zkušenosti: „Občas jsem to tam jako víc pustila, a pak jsem viděla, že klient to vzal jako hodnocení.“ Eva v takových situacích vnímá střet dvou ze tří podmínek, kdy pro ni „kongruence narušuje podmínku přijetí“. Zodpovědnost v takových momentech připisuje sobě: „Mám pocit, že to ještě neumím vyjádřit tak, aby to pro klienta bylo jako neohrožující.“ Ukazuje se zde odpovědnost, jakou Eva cítí vůči klientům a její současný příklon spíše k tvorbě přijímajících podmínek pro klienta a jeho vlastní proces než pro exponování vlastních pocitů vyvolaných terapeutickým vztahem s klientem. Proces stávání se terapeutkou je nicméně celoživotní a lze předpokládat, že Eva bude nadále svou schopnost kongruentního vyjadřování zkoumat. Své současné zakotvení v roli PCA terapeutky shrnuje slovy: „Jsem v tom mnohem pevnější.“

PCA je o lidskosti, která funguje: stalo se mou životní filosofií

Humanistickou filosofií naplňovanou v praxi podmínkami PCA Eva vnímá jako svou integrální součást. Nevidí rozdíl mezi svými postoji a chováním v profesním a osobním životě: „Je to vlastně součást mě, a protože je to pro mě životní filosofický směr nebo prostě nějaký postoj, tak pro mě je to specifické v tom, že já to nemusím jako přepínat. Když přijdu do práce, není to o tom, že bych si řekla tak, a teďka musím být empatická, prostě to tam jako je.“ Naopak si uvědomuje, že nastavení otevřenosti a empatie vůči lidem, které je jí přirozené, musí v osobním životě ohraničovat: „...potřebuju si od toho odpočinout, takže to naopak potřebuju vypnout.“ PCA jí osobně nejvíce ovlivnilo v tom směru, že díky osvojení podmínek bezpodmínečného přijetí a empatie si přestala vytvářet hodnotící názory na druhé lidi. Vnímá to jako velmi osvobozující a opět zdůrazňuje, jak jí to pomohlo ve vztazích, včetně těch s nejbližšími. Její životní postoj a zájem o druhé jde za hranice reciprocity: „...vlastně si uvědomuju, že empatie je něco, co jako dávám, ale nemám potřebu, aby mi to lidi dávali zpátky...prostě je to moje a to nabízím, jestli to

chcete a jestli nechcete, tak neberte...chápu, že prostě ne každý to umí a má to v sobě.“ PCA jako psychoterapeutický směr je pro ni to, co „*si nechce nechat vzít*“ vlivem dalšího vzdělávání či setkávání s ostatními psychoterapeutickými směry: „*Každý člověk, možná i ten terapeut potřebuje nějaký směr a mně sednul prostě tenhle, takže by bylo špatně nebo divný ho nějak měnit.*“

Eva vnímá *nadčasovost* a univerzálnost PCA: „*Není to jenom jako o terapii, ale vlastně by se to mělo učit na školách a přinést to třeba do komerčního světa. Je to o nějaký jako lidskosti... A hrozně bych si přála, aby to byl nějaký třeba základ, kterej se vlastně lidem může dát. Aby to nebylo úplně vnímaný jako PCA přístup terapeutický, ale fakt jako způsob bytí jako doslova a do písmene.*“ Ke Carlu Rogersovi cítí vděk, nejen za to, že tento směr založil ale především za houževnatost a vytrvalost, se kterou jej po celý život prosazoval. Stejně i ona musela napnout mnoho sil, aby svůj způsob bytí mohla ve všech oblastech života plně rozvinout.

2.3. Diskuse

Cílem této studie bylo prozkoumat jakým způsobem psychoterapeuti zažívají a v praxi aplikují přístup zaměřený na člověka, který si zvolili pro vykonávání psychoterapeutické profese. Kvalitativní polostrukturované rozhovory s psychoterapeuty poskytly podrobný záznam o této jejich zkušenosti. Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy jsme následně u jednotlivých respondentů identifikovali témata, která se jeví jako relevantní. Rozhovory byly interpretovány individuálně, přesto můžeme spatřovat podobnosti v některých námětech. Zároveň respondenti svými zkušenostmi ukazují na platnost některých teoretických poznatků a výzkumů, které jsou popsány v první části této práce.

Identifikovali jsme čtyři témata, která se profilují u všech tří respondentů.

Během psychoterapeutického výcviku všichni respondenti zaznamenali osobnostní změnu. Její intenzita se různí podle životní etapy, ve které do výcviku vstoupili a také podle předchozích životních zkušeností. Respondenti uvádějí, ve shodě s poznatky Pascual-Leoneho, Barata a O'Connora (2012), větší míru otevřenosti, aktualizaci vlastního sebepojetí či zvýšenou přítomnost empatie v osobním životě. Všichni tři dospěli k sebepřijetí skrze empatii a bezpodmínečné přijetí sama sebe. Nejen

v jejich výpovědích, ale i v samotném způsobu, jak prezentují svoje profesní postupy vůči klientům, je patrná velká míra pozitivního vztahu k sobě i velkorysosti vůči vlastním limitům.

Respondenti shodně popisují proces hledání svého terapeutického stylu, během něhož se potýkali s celou řadou pochybností, z nichž mnohé korespondují s Worsleyho (2007) výčtem témat začínajících terapeutů. Téma stávání se terapeutem je silně provázáno s objevováním vlastní kongruence, kterou považují všichni respondenti za nejnáročnější oblast přístupu zaměřeného na člověka. Je patrné, že žítí, a především projevování kongruence klientům je každodenní výzvou a také dilematem. Tyto zkušenosti se shodují s většinou textů z řad teoretiků PCA použitých v této práci (Bozard, 2001; Mearns & Thorne, 2013; Tudor, 2011; Wyatt, 2001). Osobní terapeutický styl respondentů je skutečně unikátní. Vedle přímočarého způsobu Patricie přes hloubavé Jiřího analyzování až k široce pojímané empatii Evy. I na takto malém vzorku vidíme, že primární kvalifikací PCA terapeuta je být sám sebou, nikoli být terapeutem PCA, tak jak to popisuje Rogers (2015).

Empatie je shodně všemi respondenty považována za pro ně nejvíce „přirozenou“ ze tří podmínek. Vnímají ji jako součást své osobnosti, se kterou už do výcviku vstoupili. Jiří ji u sebe dokonce spojuje s přecitlivělostí. Zároveň upozorňují, a opět všichni, že v osobním životě musí vlastní schopnost empatického naslouchání ohraničovat. Důvodů je hned několik, od potřeby odpočinku a vlastní psychohygieny po nutnost zviditelňování osobních hranic v blízkých vztazích. V praxi se tak ukazuje, že Rogersovské podmínky se stávají součástí vnitřního nastavení terapeutů, které nelze deaktivovat odchodem z terapeutické místnosti (Casemoore, 2008; Freire, 2007; Mearns & Thorne, 2013).

Posledním společným tématem je přijetí hodnot Rogersovy humanistické filosofie. Respondenti, byť v odlišné míře, považují PCA za filosofii, která přesahuje rámec psychoterapie. Vnímají ji jako užitečnou pro klienty i pro svůj osobní život. Tři hlavní podmínky uplatňují ve vztahu k sobě a přijímají je jako své vlastní postoje. Přístup zaměřený na člověka ovlivňuje jejich existenci. Jde o svobodnou volbu, která jim přináší plnohodnotnější život.

Výstupy analýzy i přes malý výzkumný vzorek přinášejí rozmanité spektrum odpovědí na výzkumnou otázku. Široké zaměření otázky otevřelo celou řadu oblastí, které zatím zůstávají mimo záběr této práce a v budoucnu by zasluhovaly zařazení do zorného pole výzkumu. Jde o téma spirituality terapeutů, která se objevuje v prožitcích ve vztahové hloubce. Zásadní je téma psychohygieny a péče o své duševní zdraví a s tím související otázka limitů, které práce psychoterapeuta může nastolovat osobnímu životu terapeutů. Do zorného pole výzkumu by se mělo dostat i téma integrace PCA s jinými přístupy či odlišnosti v aplikaci šesti podmínek v rámci párové a skupinové terapie.

Aktuálním a v čase nejbližše realizovatelným se nicméně jeví rozšíření této bakalářské práce o další respondenty a prohloubení znalostí o současných výzkumech psychoterapie v rámci přístupu zaměřeného na člověka. Tyto oblasti by se pak mohly stát přínosným rozšířením stávající studie v rámci diplomové práce.

3. Závěr

Tato studie poskytla nahlédnutí do osobních i profesních životů terapeutů ve vztahu k jejich zvolenému psychoterapeutickému směru. Záměrně byla koncipována tak, aby byl dostatečný prostor věnován mapování významu výcviku a osobní změny, kterou terapeutům přinesl. Další oblastí zájmu byly profesní začátky a uvádění zkušeností z výcviku do individuální praxe v rámci terapeutického vztahu s klientem. Tématem, které se odkrylo ve velké šíři je hledání vlastního způsobu naplňování podmínek PCA tak, aby byly v souladu s kongruencí terapeuta. V neposlední řadě je významná reflexe terapeutů na jejich dosavadní vývoj v dané oblasti a na význam Rogersovy filosofie v jejich životě. Otevřené a nedirektivní vedení rozhovoru pak umožnilo každému respondentovi sdílet také vlastní témata, která považoval v souvislosti se zaměřením výzkumu za podstatná.

Jistě zůstává otázkou, do jaké hloubky jsou vytěžena získaná data, která terapeuti ve své otevřenost poskytli. Interpretativní fenomenologická analýza vyžaduje precizní a soustředěnou analytickou práci s textem v kombinaci s kreativitou a hermeneutickým zájmem o skryté významy. Pokročilejší analytik by nejspíš objevil hlubší vhledy a širší souvislosti. Limitem této práce může být také nízký počet respondentů. Pro účely práce byly vybrány pouze tři rozhovory z pěti, které byly realizovány. Širší výzkumný vzorek

by mohl nabídnout nejen rozmanitější varietu způsobů, jakými terapeuti naplňují podmínky PCA, ale také další témata.

Z hlediska teoretického základu nelze nezmínit oblasti, které v práci nejsou zahrnuty. Podrobnější studie přístupu zaměřeného na člověka a jeho aplikace v praxi by měla otevřít téma, které se implicitně objevuje i v tomto textu. PCA je Rogersem a jeho nástupci popisováno jako filosofie, nauka či způsob bytí. V odborných pracích se hovoří o *víře* (Bazzano, 2017) v aktualizáční tendenci či *transcendentních zážitcích* ve vztahové hloubce (Mearns & Cooper, 2005). Bazzano (2014) srovnává PCA s Budhovou naukou a Mearns a Cooper (2006) v něm spatřují analogii s křesťanskou láskou, *agapé*. Má tedy Rogersova nauka známky jakéhosi new age náboženství? Nepohybuje se na hranici ideologie? Kritický pohled z této perspektivy je nezbytný. Stejně tak je žádoucí dát prostor kritice PCA z pohledu jiných psychoterapeutických směrů a také prozkoumat výhrady vůči efektivitě přístupu z vlastních řad. Získali bychom tím rozmanitější úhel pohledu, který by mohl ovlivnit příští výzkumnou otázku.

I přes jistá omezení nabízí tato práce validní sondu do světa psychoterapie zaměřené na člověka. Odkrývá provázanost mezi profesním a osobním pojetím PCA v životě psychoterapeuta. Dává nahlédnout do zákulisí terapeutických začátků a sledovat postupné utváření vlastního způsobu konání v rámci psychoterapeutické profese. Tento vhled by mohl být prospěšným pro čtenáře z řad pomáhajících profesí, kteří se rozhodují pro vstup do psychoterapeutického výcviku. Přínosem byl mohl být pro samotné psychoterapeuty PCA k reflexi vlastního způsobu uplatňování podmínek PCA v praxi. Text nabízí širší pohled na terapii také pro klienty, kteří nemají běžně možnost s terapeutem hovořit o pozadí jejich profesního působení. Při dalším rozšíření tématu by studie mohla přiblížit přístup zaměřený na člověka studentům psychologie i profesionálům v odborných kruzích.

Literatura

- Bazzano, M. (2014). On becoming no one: Phenomenological and empiricist contributions to the person-centred approach. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13 (3), 250–258.
- Bazzano, M. (2017). A bid for freedom: the actualizing tendency updated. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16 (4), 303 - 315.
- Bozard, J.D. (2001). Congruence: A Special Way of Being. *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS.
- Casemore, R. (2008). *Na osobu zaměřená psychoterapie*. Praha: Portál.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Freire, E. S. (2007). Empathy. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & G. Wyatt (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling*, (s. 194–206). Palgrave Macmillan.
- Freud, S. (2005). *Vtip a jeho vztah k nevědomí*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Jennings, L., & Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1), 3–11.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.1.3>
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.
- Kryuchov, K. (2016). How therapists experience the „core conditions“ of therapeutic personality change: a qualitative pilot study. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15 (4), 300–317.

Mearns, D., & Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.

Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Terapie zaměřená na člověka*. Praha: Grada.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie*. Praha: Grada.

Network of the European Associations for Person-Centred and Experiential Psychotherapy and Counselling (NEAPCEPC), (2001). Principles for Person Centred and Experiential Training and Further Training in Psychotherapy and Counselling.
<https://www.pce-europe.org/training-standards>

Pascual-Leone, A., Barat, J.W., & O'Connor, D. (2012). The reported impact of psychotherapy training: Undergraduate disclosure after a course in experiential psychotherapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11 (2), 152–168.

Pearce, P., & Sommerback, L. (Eds.), (2016). *Person-Centred Practice at the Difficult Edge*. Ross-on-Wye: PCCS.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), s. 95–103.
<https://doi.org/10.1037/h0045357>

Rogers, C. R. (2014). *Způsob bytí*. Praha: Portál.

Rogers, C. R. (2015). *Být sám sebou*. Praha: Portál.

Rogers, C. R. (2020). *Teorie terapie a osobnosti a další práce z let 1942–1987*. Praha: Portál.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Chapter 4: Interpretive phenomenological analysis. *Qualitative psychology: A practical guide to methods*, 53-80.
https://research.familymed.ubc.ca/files/2012/03/IPA_Smith_Osborne21632.pdf

Sommerbeck, L. (2012). Being nondirective in direct settings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11 (3), 173 - 189.

Šiffelová, D. (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada.

Tolan, J. (2006). *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál.

Totton, N. (2006). Munching through the rainforest: Expertise and its resistance. *European Journal of Psychology and Counselling*, 8, 423–427.

Tudor, K. (2007). Training in the Person-Centred Approach. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & G. Wyatt (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (s. 379 - 389). Palgrave Macmillan.

Tudor, K. (2011). Rogers' therapeutic conditions: A relational conceptualization. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 10 (3), 165 – 180.

Worsley, R. (2007). Setting up Practice and the Therapeutic Framework. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & G. Wyatt (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (s. 341 - 352). Palgrave Macmillan.

Wyatt, G. (2001). The multifaceted nature of congruence within the therapy relationship. *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS.

Přílohy

Scénář polo-strukturovaného kvalitativního rozhovoru

Ukázka postupu analýzy IPA

Informovaný souhlas

Bibliografické údaje

Scénář polostrukturovaného rozhovoru

1. Co pro vás znamená PCA?
2. Jaká byla vaše motivace vstoupit do výcviku?
3. Jaké byly zásadní momenty ve výcviku?
Když porovnáte stav před vstupem do výcviku a po jeho absolvování, jaké jste u sebe vnímal/a změny, pokud jste nějaké zaznamenal/a?
4. Můžete popsat, jak jste začínal/a vaši terapeutickou praxi po ukončení výcviku?
5. Co bylo pro vás v začátcích terapeutické praxe nejtěžší?
6. Jaké to bylo s prvními klienty? A jaké je to teď? Vnímáte nějaký rozdíl?
7. Která ze tří podmínek (empatie, bezpodmínečné přijetí, kongruence) byla pro vás nejnáročnější?
Jaká byla vaše cesta, co se týče kongruence? (do současnosti)
Jak se to má s empatií? (do současnosti)
A jak vnímáte podmínku bezpodmínečného přijetí? (do současnosti)
8. Jaký je váš dosavadně nejsilnější zážitek z terapie s klientem?
9. Jak byste hodnotil/a váš vývoj od ukončení výcviku po dnešek?
10. Jak se vyvíjel váš postoj k PCA v čase? Jak se to projevilo?
11. Čím je váš přístup zaměřený na člověka specifický? Jak odráží vaši osobnost?
12. Můžete popsat, jestli se něco změnilo ve vašich postojích a hodnotách díky vaší profesi terapeuta/ky PCA?
13. Jakou roli hraje PCA ve vašem životě?
Co přineslo PCA do vašeho života? Co vám vzalo?
14. Jak vidíte vaši budoucnost v souvislosti s PCA?
15. Co byste poradil/a těm, kteří nyní vstupují do výcviku PCA?
16. Co byste díky své dosavadní zkušenosti s PCA vzkáزال/a Carlu Rogersovi, kdyby to bylo možné?

Jak se používají přístup z...
v profesionu a ob. záleží kump.

terma
m obolo x
cca 4

Rozhovor s Patricií
brojtm/nobjruji

toumě
táhle nuzi temaly -> vyhledovat
z mlt přitě - mlt fungoval

T: Moje první otázka je obecná. Co pro vás znamená PCA?

spolu
-> puziti, co usapa
da

K: ...Pro mě je to vlastně vůbec jako přístup ke klientům ale vlastně i

PCA je univerzální přístup, nejen ke klientům, nejen do svého terapeutický

lidem jako obecně, a řekla bych v tom, na tom jako nejvyšším levlu, i v podstatě přístup k sobě, protože...často je obtížný přijímat věci, který se nám nelibej i v životě a přitom je to vlastně nesmírně užitečný...a

PRÁVNÍ
= ZÁKON

mnohdy jako bychom rádi něco zlomili na sílu a přeměnili, přeúčili se, byli někým jiným, a bojujeme se sebou a... anebo třeba s okolím. A neustále vlastně mě to přesvědčuje znovu a znovu, že když něco nejde jakoby tou cestou analytickou a rozumovou, tak tou cestou přijetí se dá udělat jako mnoho, mnoho změn velmi přirozeně a až jako nečekaně zázračně

často bojujeme se sebou

prijeli -> pozatna, bdy -> nuzi nuzi, cenzura

PCA je o přijetí

prijeti -> zabit

Takže pro mě PCA je o přijetí a o vztahu, a nejenom ke klientům ale i

PRÁVNÍ
SAB

k lidem a k sobě. Já hlavně to vnímám jako, jako proces, jako něco, co se jako nastartuje a člověk se učí dívat na svět jiným pohledem, ale pořád je tam vlastně prostor pro to, se dozvídat a chápat nové věci dál...A vlastně si i jako velmi cením i toho, že jako v uvozovkách jako metoda nebo

neuzavíráme

neuzavíráme
Témata: svoboda, kreativita, PCA mě neuzavírá metodami, -> neohraničenost

způsob nahlížení na člověka mě to neuzavírá do nějakých, jakoby do toho, že bych se naučila několik málo metod, ke kterým bych jakoby tihla se vracet a používat je, ale že mě to vlastně nutí k veliké kreativitě a

svoboda a neuzavíráme ke klientu v -> přitomosti

reagování na ten přítomnej okamžik, protože i když třeba vím s čím ten člověk přišel na jedno sezení, tak to další sezení může být úplně jiný, můžu z něj mít úplně jiné pocity a může dojít vlastně na jiný témata a do

temata - nuzi přimo z taha
atate x nuzi
D% 50%

nejedná
heba komot
kvalita

jiných hloubek, a v tom je to velmi dobrodružný, protože se na to člověk jakoby nepřipravuje a nepíše si nějakou jako osnovu toho, co bude dělat, ale že to velmi plyne a pro mě i jako pro člověka je to jako hodně užitečný vnášet tyhle kvality i do svého života.

plyne -> je draziti, i v ox, co z delisautu
ko dpravce zivoti
ne nuzi byt v o taha přitomosti

T: Takový nějaký to plynutí nebo svobodu...

plyne -> vlastně zloba

K: Netlačení (smích)...netlačení...něpění...ale to jsou takové moje

ke dpravě
se kontroly

výhy...nechtít ty věci mít tak moc pod kontrolou, protože... bychom si někdy rádi mysleli, že máme nad životem kontrolu, ale vlastně je to iluze. Je to naše jako nějaká důvěra, která nám pomáhá překonávat někdy jako těžký věci, někdy možná nějakou každodennost... ale je to iluze, protože

netlačení -> vlastně temal -> poustly kontrola

ale -> říct přitě o delat, h. odpo-
lidé no ryžk, otážku
temale - nuzi -> co z spocifili ho o jeduokli výř
temale -> ksuu bozitiho temale v utloce ke vitorě

trénuování
empathie na
za celku

pro mě výzva takové to odečítání těch emocí, jo... zvlášť takové ty takové
skryté nebo jemné náznaky, že jsem to tak nedokázal úplně zachytávat
jakž, že někdy jsem jakože fakt ustřílil úplně jakoby mimo... jo... to bylo
myslím, že s čím jsem tak jako bojoval nebo se to nějak musel učit za
pochodu...

zaměřit
na detail

intenzivně

T: A jak je to teď?

nizko,
že puf...
po příběhu

K: Stále je to moje nějaká jakoby Achylova pata, že si uvědomuju, že ten
příběh je pro mě z nějakého důvodu jakoby důležitější, že to mám rád
vlastně jakoby přemýšlet o těch klientech jakoby v rámci nějakého
příběhu, takže to je určitě něco... s téma emocema tam jsem se myslím
jako hodně posunul, v tom chytání těch drobností a možná i v tom že se
pak nebojím když to úplně hodím mimo, že ten klient si zkrátka řekne,
jak to má, že zase z toho nejsem takový rozladěný... že nejsme na
jedné vlně nebo něco, že se tam z toho jakoby nesupuju... a... teď si

teď po
příběhu

mám
háč
příběhu

mnohem více ale přemýšlím o sobě jako paradoxně kvůli té terapii nebo
v tom zamýšlím... jako co ten klient ve mě vyvolává a do čeho jsem se
možná já sám nějak zamotal do nějakého indukovaného chování nebo
jestli něco mu tam nereplikuju, co je stejné, což vždycky mám pocit, že se
dozvim ale z toho příběhu, takže vlastně tím pádem se mi tohle jako
lehčeji jako odhaluje a tohle je jedna věc, která se mi jako děje, že ta
empathie je pro mě taková nějaká... příliš intenzivní... co dělám? (řečnická
otázka - pozn) ...že pak se do toho jako dostanu a přijde mi, že bud to
úplně kopíruju to chování nebo vlastně je tam vlastně něco co když si
vyřeším, tak vím, že se to v té terapii jako pak hodně pohne. Ten můj
úspěch nebo to moje nastavení nebo ten postoj k tomu je pro mě

dávám v klíčů

! přemýšlím si
o sobě kvůli terapii

zaměřím na
svou roli v
terap.

nástroj

přemýšlím
o sobě
já jako
nástroj
terapie

empathie =
příliš
intenzivní

zaměřím se
sebe

pracu na
sobě

ji jako
nástroj

DRIT
až ne
dřív

na sarkam
bílí
možná k
vlnění k

mnohem větší klíč, zjišťuju, než že jakoby dopytovat se o tom příběhu.
Například jo, že stačí mi jenom... a teď se vracím k těm třem podmínkám,
že vlastně proč tam není to bezpodmínečné přijetí ale v tomhle se
dokážu dobře drtit, že jdu jako hodně po tom i přiznávám i před kolegy i
v supervizi, co všechno se ve mě děje a jsem rád, že to chytám, že to
nenechám jakoby... že tak nějak nemávnu rukou nebo to
neschovávám... jo...

MŮJ POCIT JE
PRO MĚ MNOHOM
VĚTŠÍ KLÍČ NEŽ
PŘÍBĚH

počty jsou
úspěšnější
co se děje se
náštv
ní, mi zapřiká
na sebe

→ počkat

T: Nějak v tom mnohem víc teďka vidíte nebo vnímáte tu svoji část?
K: Jo jo jo, taky vnímám sebe víc jako ten nástroj, což předtím jsem měl
pocit, že je tam ten klient, je tam ten nástroj... a pak jsem já... jo... a nějak
jsem očekával od toho nástroje něco... chtěl jsem ho zdokonalovat ale

já vnímám sebe
jako nástroj

Informace pro účastníka a Informovaný souhlas s účastí v kvalitativním výzkumu v rámci bakalářské práce: Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka v osobním a profesním životě psychoterapeutů

Držitel souhlasu: Ivana Šindlerová

Předmět a provedení: Výzkum je prováděn v rámci zpracování bakalářské práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií, obor Psychologie (7941K41).

Ochrana osobních údajů:

Výzkum bude veden formou rozhovorů. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen doslovný přepis, který bude dále analyzován a interpretován. S vašimi údaji bude nakládáno jako s přísně důvěrnými dle zásad pro ochranu osobních údajů v souladu s platnými právními předpisy České republiky. K Vaším údajům budou mít přístup pouze autorka bakalářské práce a vedoucí práce. Tyto osoby jsou povinny zajišťovat a zachovávat důvěrnost Vašich údajů.

Zpracování je prováděno na anonymizovaných datech. Získané údaje budou použity výhradně pro zpracování bakalářské práce bez zveřejnění vašeho jména a dalších osobních údajů.

Doslovné citace anonymizovaného doslovného přepisu mohou být použity v závěrečné bakalářské práci.

Informovaný souhlas s účastí v kvalitativním výzkumu v rámci bakalářské práce:

Já,, narozen/a
podpisem tohoto Informovaného souhlasu potvrzuji, že:

- Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací
- Před podpisem tohoto souhlasu jsem měl/a dostatek času k přečtení výše uvedených informací a byl/a jsem podrobně informován/a o cíli a účelu tohoto kvalitativního výzkumu a o tom, v čem spočívá moje účast v kvalitativním výzkumu v rámci bakalářské práce;
- Jsem měl/a možnost klást doplňující otázky a na všechny jsem obdržel/a uspokojivou odpověď;
- Rozumím, že mohu svobodně a bez udání důvodu kdykoliv svůj souhlas s účastí v této studii odvolat;
- Převezmu (pokud budu chtít) stejnopis tohoto podepsaného informovaného souhlasu;
- Svobodně a bez výhrad souhlasím s účastí v tomto kvalitativním výzkumu;
- Souhlasím s použitím dat pro tento kvalitativní výzkum v rámci bakalářské práci za podmínky, že data budou použita výhradně v anonymizované podobě.

V dne

Jméno a příjmení účastníka:

Podpis:

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autorky: Ivana Šindlerová

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Název práce: Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě psychoterapeutů

Rok dokončení práce: 2022

Celkový počet znaků: 89 915

Počet pramenů a literatury: 30

Text práce ve formátu PDF: Bc_Šindlerová_2022.pdf

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Ivana Šindlerová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě psychologů

Vedoucí/opponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 50

Počet stránek příloh: 5

Počet titulů v seznamu literatury: 30

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co Vás při sběru dat anebo při analýze překvapilo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje rogeriánské psychoterapii (PCA), podmínkám fungování terapie, stanoveným Carlem Rogersem a nárokům na PCA terapeuty. Teoretická část je psána čtivou a kultivovanou formou za použití dostatečného objemu domácí i zahraniční literatury.

V praktické části si autorka klade za cíl porozumět zkušenosti tří terapeutů, kteří aplikují PCA přístup. Autorka sama je PCA terapeutkou a proto zde extenzivně pracuje se sebereflexí. Rozhovory jsou zpracovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, přičemž je nutno zdůraznit, že díky pečlivé IPA analýze se podařilo vystihnout podstatu prožívané zkušenosti u každého z participantů. Autorka přistupuje k analýze kreativně, neobává se vlastních interpretací, nalezená témata jsou zajímavá a představují fenomén PCA terapeuta v novém světle, což je jedno z kritérií pro dobrou IPA analýzu od autora metody Jonathana Smitha.

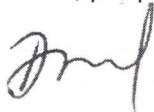
Oceňuji samostatný a iniciativní přístup autorky i její zaujetí pro téma. Spolupráce pro mě byla obohacující.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Ivana Šindlerová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
	x			
	x			

Oborová přílehlavost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

Formální zpracování

Jazykové vyjádření

(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny

(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

	x			
	x			
x				

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice

(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

Vhodnost prezentace závěrů práce

(publikace, referáty, apod.)

	x			
	x			
	x			
	x			
x				

* nehodící se škrtněte

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Ve své práci uvádíte, "že by bylo dobré prozkoumat výhrady vůči efektivitě přístupu z vlastních řad" Můžete být konkrétní?

Kromě jiného se mi líbila poslední otázka, kterou jste kladla respondentům: "Co byste díky své dosavadní zkušenosti s PCA vzkázal/a Carlu Rogersovi, kdyby to bylo možné?" Ráda bych se zeptala co by jste mu jako absolventka PCA vzkázala Vy?

Co myslíte, že by bylo důležité sdělení pro výcvikové lektory z rozhovorů s Vašimi respondenty, i když se jedná o malý vzorek.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Studentka se ve své bakalářské práci věnuje tématu: "Jak se projevuje přístup zaměřený na člověka (PCA) v profesním a osobním životě."

V teoretické části práce autorka pracuje s okruhy, které jsou součástí hlavního tématu. Je zde kladem důraz na 3 základní podmínky teorie PCA. Oceňuji, že i když se autorka ve výzkumné sondě věnuje těmto podmínkám, tak neopomenula v teoretické části uvést vzhledem k teorii PCA, že to jsou základní podmínky, ale nezbytně a dostačujících podmínek psychotherapeutického procesu dle PCA je šest.

Také oceňuji zpracování tématu: "vztahová hloubka" v pojetí PCA a její důležitost. To úzce souvisí s podmínkou č. 1, psychologickém kontaktů.

Teoretická část je velmi čtivá, zpracována systematicky. V teoretické části by se jistě dalo zpracovat ještě víc informací, ale vnímám to tak, že pro účely následujícího výzkumu je to dostačující. Je to dobrý základní teoretický rámec k následující výzkumné části.

Autorka si stanovila hlavní výzkumní cíl a to hlubší porozumění zkušenosti psychotherapeutů s přístupem zaměřeným na člověka. Jak terapeuti prožívají tuto svou zkušenost, jak jí rozumí a jaký význam ve svém profesním a osobním životě PCA připisují.

Celá výzkumná část je zpracována strukturovaně, je tady patrný jasný metodologický rámec a vše co je potřeba obsahuje. Oceňuji už na začátku zpracování reflexe vlastní zkušenosti s tématem. Samotná analýza a následná interpretace výsledků je velmi kvalitní a oceňuji invenci autorky, která je patrná a přínosná v celé práci. Velmi oceňuji analýzu výsledků a pak následnou diskusi, která je nesmírně plodná a přínosná. Jsem ráda, že autorka pracuje hodně s tématem "kongruence". Zaujalo mě jak jeden z respondentů diskutuje sám se sebou i s teorií téma práce s hranicemi. Pro mě to otevírá otázku, nakolik je to o nezkušenosti začínajících terapeutů nebo je to neuchopení teorie v některých bodech.

Celkově hodnotím danou bakalářskou práci jako velmi zdařilou, kvalitně zpracovanou a přínosnou.

Bakalářskou práci doporučuji a přeji úspěšnou obhajobu.

Doporučení k obhajobě:

doporučuji

Navrhovaná klasifikace:

1

Datum, podpis:

