

Být sám sebou aneb Umění „dát“ vztah

Nakladatelství Portál vydává slavnou knihu amerického psychoterapeuta Carla Rogerse [Být sám sebou](#). Rogers v ní shrnuje vše podstatné ze svého revolučního terapeutického přístupu „zaměřeného na klienta“. I když ve své době musel za své názory tvrdě bojovat s odbornou obcí, dnes je jeho způsob terapie široce rozšířen v mnoha profesních oborech a po celém světě. I čeští čtenáři teď mohou nahlédnout do kuchyně toho, jak vytvořit kvalitní vztah, v němž se klient (a zdaleka ne jen v terapii) může rozvíjet.

Rogers v kapitolách knihy *Být sám sebou* provází čtenáře nejprve svým osobním myšlenkovým územím a snaží se vysvětlit, kdo je a proč dělá to, co dělá, a jak to dělá. Ukazuje svůj vlastní přerod v terapeuta, který se snaží pochopit a přijmout klienta a „dát“ mu vztah, v němž bude růst. Podrobuje zkoumání dosavadní postupy v psychoterapii a vysvětluje svůj přístup – humanistický, zaměřený na člověka. Pro čtenáře jsou podstatné i kapitoly o možnostech využití přístupu v pedagogice, sociálních službách, v managementu, mezinárodních vztazích a obecně v mezilidských vztazích.

Rogers byl přesvědčen, že lidé potřebují vztah, v němž jsou přijímáni. Dovednostmi, které rogersovský terapeut používá, jsou empatie a „bezpodmínečné kladné přijetí“. Rogers vyjádřil svou ústřední hypotézu: „*Pokud dokážu nabídnout jistý druh vztahu, druhý v sobě objeví schopnost tento vztah využít k růstu a dojde u něj k osobnímu vývoji.*“ Když se lidem dostane přijetí, přecházejí k „sebeaktualizaci“. A pokud jsou přijeti a empatie nezbytnými a dostatečnými podmínkami lidského růstu, potom by měly být stejnou měrou přítomné ve vyučování, přátelství a rodinném životě.

Rogersův hlas, přesvědčený, účastný, je tím, co různorodé eseje knihy *Být sám sebou* spojuje. Setkáváme se s člověkem, který se snaží trpělivě, ale s využitím všech dostupných zdrojů, slyšet druhé i sebe. Rogers dělá to, zač ho zesměšňují celé generace studentů psychologie - opakuje klientova slova. Rovněž ale shrnuje klientovy pocity s přesností, krásou výrazu a velkorysou nejistotou. A má mimořádné nadání druhé přijímat.

Příspěvky v tomto svazku jsou výběrem z toho, co Rogers napsal mezi roky 1951 a 1961. V žádném případě nejde o knihu rad; jeho texty můžeme považovat za výzvu a obohacení. Dodávají člověku větší pocit bezpečí, když má dělat a dodržovat vlastní rozhodnutí ve snaze vydat se směrem k osobě, jíž by chtěl být. Kniha je proto určena nejen psychologům a psychiatrům, ale také učitelům, vzdělavatelům, školním poradcům, církevním a sociálním pracovníkům, řečovým terapeutům, manažerům, personalistům, politologům a dalším.

„*Účelem této knihy je podělit se s vámi o něco z mé vlastní zkušenosti – o něco ze sebe,*“ vyznává se autor. „*Toto jsou moje zkušenosti s džunglí moderního života, s převážně nezmapovaným územím osobních vztahů. Toto jsem viděl. Tomuto jsem uvěřil. Toto jsou způsoby, jimiž se snažím svá přesvědčení ověřovat a testovat. Toto jsou některé z komplikací, otázek, obav a nejistot, jimž čelím. Doufám, že mezi tím vším naleznete něco, co vás osloví.*“ (Vyznání Carla Rogerse také na [videu](#) s českými titulky).

Vydání díla *Být sám sebou* v roce 1961 přineslo Carlu Rogersovi nečekané uznání po celé zemi. Rogers byl coby vědec a klinický psycholog přesvědčený, že oslovuje psychoterapeuty, a teprve dodatečně zjistil, že psal pro lidi – zdravotní sestry, ženy v domácnosti, lidi ze světa obchodu, kněží a pastory, učitele, mládež. Prodal se celé miliony výtisků v době, kdy byl milionový náklad vzácností. Rogers se pro následující desetiletí stal americkým psychologem číslo jedna, kterého tisk často žádal o vyjádření k celé škále otázek lidské psychiky, od tvořivosti až po národní charakter.

Rogersův přístup a vytrvalost jej prosadit ocenil i prof. Irvin D. Yalom: „*Zkušenosti terapeutů dnes zajisté souhlasí s tím, že nejdůležitějším aspektem terapie je, jak Rogers pochopil v začátcích své kariéry, terapeutický vztah... Kdysi však tyto myšlenky byly tak neobvyklé, že Rogers musel s psychology bojovat, aby je vůbec vzali na vědomí.*“

České vydání *Být sám sebou* je v nakladatelství Portál již sedmou knihou nové ediční řady „klasických děl“. Na knižních pultech jsou už k dispozici *Způsob bytí* rovněž od Rogerse, *Strach ze svobody* E. Fromma, *O psychologii bytí* A. Maslowa, Piagetova *Psychologie dítěte*, *Vybrané spisy C. G. Junga* od V. Kast a I. Riedel, *Životní cyklus rozšířený a dokončený* E. Eriksona a na jaře 2015 vyjde ještě v novém, aktualizovaném, vydání Frommovo *Umění milovat*.

Anotace knihy *O psychologii bytí*:

Carl R. Rogers: Být sám sebou. Terapeutův pohled na psychoterapii

Aby mohl člověk žít svobodně a být sám sebou, potřebuje prožít vztah, který je sám o sobě pomocí. Na příkladech z praxe představuje Rogers koncept léčebného vztahu, který staví na autenticitě, empatickém naslouchání a bezpodmínečné akceptaci klienta. V sérii přednášek zasvěcuje do procesu, kterým se takový vztah utváří a rozvíjí. Terapeutický vztah s uvedenými rysy pak dává klientovi příležitost „stát se sám sebou“, přijmout své emoce a myšlenky za své a nacházet své pravé já. Rozvíjet takový vztah je prospěšné i v rodinných vztazích, mezi přáteli a spolupracovníky. Více [o knize](#) včetně stažení obálky v tiskové kvalitě.

O autorovi:

Carl Ransom Rogers (1902–1987) byl americký psycholog a psychoterapeut, zakladatel humanistické psychologie a „na klienta orientované“ psychoterapie. Vystudoval teologii, pedagogiku a psychologii, od roku 1930 pracoval nejprve jako poradenský psycholog s delikventními a týranými dětmi v Rochestru. V roce 1940 se stal profesorem klinické psychologie v Ohiu, později působil jako profesor psychologie na univerzitách v Chicagu a Wisconsinu. Ke konci života byl nominován na Nobelovu cenu míru.

Ukázka z knihy:

Pryč od „měl bych“

Někteří lidé od svých rodičů tak hluboce vstřebali pojetí „měl bych být hodný“ nebo „musím být hodný“, že se od tohoto cíle dokážou odpoutat až po velmi obtížném vnitřním boji. Jedna mladá žena, popisující svůj neuspokojivý vztah s otcem, nejdřív vypráví o tom, jak moc si přála mít jeho lásku. „Myslím, že ve všech těch pocitech, které se týkaly mého otce, jsem si doopravdy hrozně moc přála mít s ním dobrý vztah. Tolik jsem chtěla, aby mu na mně záleželo, ale stejně jsem asi nikdy nedostala to, co jsem si opravdu přála.“ Vždycky cítila, že musí splnit všechny jeho nároky a očekávání, a bylo toho na ni „zkrátka moc. Protože jakmile splním jeden nárok, přijde další a další a ještě další a nikdy je vážně nesplním. Je to něco jako nároky bez konce.“

Cítí, že je jako její matka, submisivní a poddajná, neustále usilující o to, aby splnila jeho požadavky. „Já vážně nechci být taková. Nepřipadá mi to jako dobrý způsob bytí, ale přesto myslím, že mám něco jako přesvědčení, že takový člověk být musí, když chce, aby na něj druzí mysleli a aby ho milovali. Ale kdo by na druhou stranu chtěl milovat někoho, kdo si o sebe nechá otírat boty?“ Poradce odpověděl: „Kdopak by chtěl milovat rohožku?“ Klientka pokračovala: „Alespoň já bych rozhodně nestála o lásku někoho, kdo by rohožku milovat mohl!“ Ačkoli tato slova neprozrazují nic o jejím „já“, k němuž by se mohla přibližovat, únava a opovržení jak v hlase, tak v prohlášeních jasně napovídají, že se pohybuje směrem od takového „já“, které musí být dobré a submisivní.

Kontakt pro novináře:

Ing. Romana Bařtipánová, nakladatelství Portál
e-mail: bartipanova@portal.cz, tel.: 283 028 502, 724 635 667
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8, www.portal.cz