

- **Koncem 50. let**
- G. Allport, J.F.T. Bugental, CH. Buhlerová, **A. Maslow**, R. May, G. Murphy, H. Murray a **C Rodgers**
- Vedle behaviorizmu a hlubinné psychologie je to tzv „**třetí síla**“ (**cesta**) ve vědách o člověku
- Klade hlavní důraz na objevování a aktivizaci vnitřních možností člověka, neboli na **seberealizaci**
- Vnesli do popředí zájmu humanistické myšlenky, subjektivní přístup k poznávání, prožívání, témata jako láska, vůle, důvěra
- Zdůrazňuje především i **nezávislost** a důstojnost lidských bytostí
- Uznává vědomou schopnost lidských bytostí rozvíjet se a utvářet svoji realitu
- Pojímá člověka jako reflektující a uvědomující si bytost, která má možnost svobodné volby při rozhodování o svém životě a zároveň je za tato rozhodnutí zodpovědná
- Člověk cítí potřebu porozumět svému životu nalézat v něm smysl
- Stejně tak je pro něj důležitá potřeba někam patřit, vytvářet plnohodnotné vztahy a cítit se uznávaný
- V současnosti máme hlavní humanistické směry
 - Na člověka zaměřený přístup – C. Rodgers
 - Gestaltpsychoterapie – F. Perls
 - Existenciální analýza a logoterapie – V. Frankl
 - Na emoce zaměřenou terapii
 - Daseinanalýza a další
- Své kořeny v humanistické hnutí má i transpersonální psychologie – S. Grof

- *1902 nedaleko Chicaga – ☐ 1987
- Americký psycholog
- Studoval zemědělství, ale přestoupil na Kolumbijskou univerzitu (získal doktorát z klinické a pedagogické psychologie)
- Pracoval na dětské klinice jako psycholog, profesor na Univerzitě v Chicagu a vedl poradenské centrum
- Získal prestižní ocenění APA za významný vědecký přínos (1956)
- Založil Center for Studies of the Person (LaJolla v Kalifornii), věnoval se rozvoji duševního růstu a tvořivých možností, podporoval encounterové skupiny
- 1987 – nominován na Nobelovu cenu Míru
- Autor 12 knih
- Ženatý, 2 děti, jeho dcera Natalie – známá terapeutka a arteterapeutka



<https://medium.com/cum-grano-salis/a-way-of-being-by-carl-rogers-a920a6f69756>

- Přední představitel humanistické psychoterapie
- Jeho teorie člověka, jeho prožívání a změny, zásadním významem posunula uvažování o psychoterapii
- Začal používat pojem „**klient**“ namísto tradičního „**pacient**“
- Založeno na klinických pozorováních – přímá zkušenost z práce s klienty
- Rogersovy myšlenky ovlivnily nejen psychoterapii, ale i vzdělávání a výchovu, mezilidské vztahy a komunikaci
- Cíl terapie: umožnit člověku být sám sebou
- Podporoval **Encounterové skupiny**
 - Skupina několika lidí (8-16), kteří se scházejí na víkendových setkáních za účelem práce na sobě
 - Usilují o to, aby se sami v sobě lépe vyznali, aby rostli, byli vůči sobě i světu zodpovědnější, poctivější, pravdivější
 - Účastníci Encounterové skupiny chtějí být spokojenější, svobodnější, chtějí se rozvinout do toho, kým opravdu jsou

- Nedirektivní terapie
 - = *terapeut klienta vlídně podporuje, nechává mu mnoho prostoru, zajímá se o situaci „tady a teď“ a nepátrá po minulých křivdách*
 - Terapie zaměřená na klienta
 - PCA (perosn – centred – aproach) – rodgerovská psychoterapie
- Základní předpoklad o člověku
 - Lidé mají vrozenou tendenci k růstu, k zralosti a změně = aktualizační tendence
 - Změna a růst je možná právě a především ve vztahu s druhým člověkem
 - Lidským bytostem, jejich prožívání, lze důvěřovat
- Aktualizační tendence
 - Jediná motivační síla
 - Univerzální formativní síla, která vede všechny bytosti (i rostliny), k tomu, abychom se stali sami sebou

- TERAPIE
 - Každý člověk na základě svých vrozených aktualizačních a hodnotících procesů sám nejlépe, ví, jakou změnu potřebuje, jakou cestou se má vydat
 - Úkolem terapeuta je pouze vytvořit takovou atmosféru, která mu umožní osobnostní růst a vytvoření příznivějšího sebepojetí
- VZTAH JAKO LÉČIVÉ SETKÁNÍ
 - Terapeutická změna není založena na technikách či dovednostech terapeuta, ale na kvalitě jeho jasně vymezených postojů a vztahů s klientem
 - Jaký terapeut je jako člověk, jak dokáže být plně přítomný sám sebou je důležitější než metody a zaměření terapeuta
 - *Když jsem ve vztahu určitým způsobem (co nejvíce sám sebou, opravdový, bez masek), důvěřuji druhému a snažím se porozumět tomu, co vyjadřuje, co to pro něj znamená, vytvářím vztah, ve kterém se druhý cítí stále více bezpečný a odvažuje se podívat se na sebe upřímněji a být víc sám sebou bez obra. A o to jde v terapii*

- Podmínky pro změnu (terapeutovy postoje)
 - **Kongruence** – autentický, opravdový terapeut, sám sebou, nekritizují
 - soulad mezi tím, co v dané chvíli terapeut prožívá a tím, co vyjadřuje navenek
 - vůči klientovi je otevřený
 - pro klienta je tím čitelný a zároveň i vzorem pro jeho vlastní čitelnost
 - **Bezpodmínečné přijetí** - akceptace klientem, nesoudím, nehodnotím
 - Terapeut prožívá a projevuje vzhledem ke klientovi hlubokou péči a starost o něj jako o člověka
 - Je to nepřivlastňující přijetí druhé lidské bytosti bez jakýchkoli hodnotících soudů a výhrad
 - Neznamená to nekriticky souhlasit
 - Vede k pochopení, co je pro klienta subjektivně důležité
 - Být bezpodmínečně přijímán je základní lidská potřeba
 - *Když mi na klientovi něco vadí, nepracovat s ním (například, že je gay)*
 - **Empatické porozumění** – snažím si zreformulovat, co klient říká, abych tomu správně rozuměla
 - Terapeut se snaží porozumět subjektivnímu světu a pocitům druhého člověka
 - Snaží se porozumět významům, které tyto pocity pro druhého mají
 - Důležitá je schopnost sdělit a ověřit si toto porozumění
- Tři podmínky → považované za hybnou sílu terapeutického vztahu a podstatné pro změnu

- Já -self
 - Ústřední pojem
 - = uvědomovaný vjem (zážitek) vlastní osoby
 - Představuje organizovanou řadu vjemů (Já není malá osoba uvnitř nás, která řídí naše chování)
 - Zážitky a vjemy, které tvoří já
 - Já, jsou k dispozici našemu vědomí, nejsou tedy nevědomé (ačkoliv lidé mají rovněž prožitky, které si neuvědomují)
- Self a sebepojetí
 - Na základě zkušenosti s vlastním prožíváním a na základě interakce s druhými a přijetí od druhých si vytvářím své sebepojetí, obraz o sobě
 - Ideální je pokud je mé sebepojetí v souladu s mým autentickým (organismickým) prožíváním
- Organismické prožívání
 - Organismus – celý člověk
 - Umožňuje mi kladně hodnotit zkušenosti, které život udržují a zkvalitňují a negativně hodnotit zážitky bránící mému růstu
 - Svému prožívání mohu důvěřovat

Využití směru v rámci porodní asistence

- BEZPODMÍNEČNÉ PŘIJETÍ
 - Pracuji s jakoukoliv rodičkou stejně (romka, lesba, černoška..)
 - Když si s rodičkou opravdu neseďneme, předat ji kolegyni
- ZAMĚŘENÍ NA ČLOVĚKA(NA RODIČKU)
 - Nebrat v úvahu svoje osobní problémy,

- <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2014/01/09.pdf>
- <https://www.psychologie-stein.cz/index.php/druhy-terapii/rogersovska-psychoterapie>
- <http://www.psychoterapie.psychoweb.cz/psychoterapie/humanisticka-psychoterapie>
- ŠALDOVÁ, Helena, 2009. *Encounterovské skupiny: Místo pro každého?* [online] Praha [cit. 2020-03-24]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Filozofická fakulta
- Video Carl Rogers:
 - https://www.youtube.com/watch?v=QEBtjze_EFo