

Terapeut a klient vo vzájomnom vz ťahu

Obsah

Úvod	3
1 Krátko o regresnej terapii	5
2 Terapia zameraná naloveka	7
3 Aktualizačná tendencia	9
4 Vytváranie podmienok rastu	11
5 Kongruencia	12
6 Bezpodmienečné pozitívne prijatie	15
7 Empatické porozumenie	18
8 Výzvy pre terapeuta vo vzťahu s klientom	22
9 Terapeutický vzťah	25
10 Priebeh terapie	27
Záver	30
Použitá literatúra	31

Úvod

Terapia je pre mňa hlbokým, jedinečným a intímnym procesom, ktorý nás vedie späť k nám samým. Umožňuje nám preniknúť cez nánosy obrany, ktoré sme si počas života vytvorili, no v súčasnosti nám už v ceste prekážajú. Pomáha nám odkladať prostriedky, ktoré používame proti sebe a ktoré nám tým bránia žiť naplnene. Vedie nás späť k nášmu istému Ja, k našej jedinečnosti, schopnosti milovať, odpúšťať, k našej sile, kreativite. A tak sa môžeme stať takými bytostami, akými naozaj sme – istými, milujúcimi, cennými, jedinečnými, schopnými, slobodnými a mocnými.

Ako najdôležitejšie vnímam v terapii hlboké počúvanie a prijímanie klienta. Mnohé traumy vznikajú z toho, že nie sme prijatí takí, akí sme, že ostávame sami v obdobiach, keď niekoho najviac potrebujeme, že nemáme s kým zdieľať pocity a zážitky. Môžeme sa cítiť menejcenne, zbytočne, nie v poriadku, nevieme prijať samých seba. Prijatie niekým iným nám dovoľí otvoriť sa, dotknúť sa našich zranení, precítiť si ich a tým sa liečiť. Bolesť je prirodzenou súčasťou života a v terapii vieme využiť jej transformačnú silu.

Zásadné je pre mňa nehodnotenie a rešpektovanie problémov, pocitov a cesty klienta, nech je akákoľvek. Každý z nás má svoju cestu a ide po nej najlepšie, ako vie. Aj keď má klient niekedy pocit, že sa stratil alebo uviazol, má v sebe ukrytú všetku múdrosť, všetky schopnosti a možnosti, ako sa znova napojiť. V terapii iba spolu s klientom zisťujeme, čo mu bráni ísť alej tak, aby mohol žiť naplnený život.

Za podstatnú považujem tiež trpezlivosť a rešpektovanie individuálneho tempa každého klienta. Ako je naša cesta jedinečná, tak je jedinečné aj tempo, ktorým ideme. Každý z nás má iné prežívanie, inú hĺbku, každého ovplyvní nie o iné. Preto je každý proces individuálny.

Svoju úlohu terapeuta vnímam ako sprievodcu. Áno, vyberám techniku, ktorou budeme problém, s ktorým klient prichádza, riešiť a vediem terapiu, no klient si sám určuje, ako budeme riešiť, ako rýchlo pôjdeme a ako hlboko. Každý klient má svoju vnútornú múdrosť, ktorá ho povedie. Úlohou terapeuta je vytvoriť bezpečné a prijímajúce prostredie, aby si klient mohol v jeho prítomnosti spracovať to, čo ho trápi a nájsť sám v sebe, čo potrebuje.

Som vďaka svojím klientom za dôveru, s ktorou ku mne prichádzajú, otvárajú sa a nechajú ma nahliadnuť do ich sveta, kde možno ešte nikto iný nebol. Za to, že ten kúsok cesty môžeme prejsť spolu. Každé stretnutie je pre mňa obohatením a posúva ma alej. Veľmi si ju vážim.

Regresná terapia nám ponúka únné techniky na riešenie našich problémov. Napriek tomu si myslím, že prítomnosť loveka je v terapii nenahraditeľná. Je to väšinou vzťah, ktorý bol v minulosti základom pre zranenie klienta, a preto má práve vzťah aj najlievnejší potenciál. V tejto práci by som sa preto chcela venovať terapeutickému vzťahu. Páči sa mi úvaha Carla Rogersa, ktorý si namiesto otázky: „Ako môžem vyliečiť alebo zmeniť tohto loveka?“ dáva otázku: „Ako môžem poskytnúť tomuto loveku taký vzťah, ktorý on využije pre svoj rast?“. Cieľom tejto práce je pokúsiť sa takýto vzťah zdefinovať.

1 Krátko o regresnej terapii

Regresná terapia nám umožní riešiť problém, ktorý nás ovplyvňuje v prítomnosti, hľadajúc jeho príčiny v minulosti. Traumy prežité v minulosti nás môžu do určitej miery ovplyvňovať aj v prítomnosti, a to už cez rôzne emócie alebo telesné pocity. Regresná terapia nám umožní riešiť problémy z minulosti tak, aby sme už v minulosti nemuseli alej ostávať.

Nevyužíva hypnózu, ale asociatívne vybavovanie. Znamená to, že nejaká predstava vyvolá ďalšiu, ak sa tieto predstavy niekedy vyskytli spolu. Na základe toho, čo prežívame teraz, si tak môžeme vybaviť udalosti v minulosti, kde sme riešili podobné problémy a zažívali podobné situácie, ktoré sú príčinami našich problémov v prítomnosti.

Regresná terapia vychádza z toho, že v traumatických situáciách dochádza k stresovej reakcii – k zúženému vedomiu. V traume sme nastavení na prežitie a v tom nám zúžené vedomie pomáha tým, že nám umožní sústrediť sa len na to najdôležitejšie. Ak však traumou následne nespracujeme, máme tendenciu v podobných podmienkach konať rovnako, aj keď už na to nemáme dôvod. To nám môže spôsobovať problémy. V regresnej terapii preto prechádzame traumatické udalosti tak, aby sme doplnili všetky informácie a súvislosti, ktoré nám chýbajú a ktoré sú potrebné na to, aby sme danú situáciu mohli opustiť.

Regresná terapia je

- a) terapia centrovaná na klienta - klient si pomocou terapeuta sám nachádza riešenie svojho problému. Terapeut nehodnotí klienta a jeho problémy, nesnaží sa meniť jeho myšlienky, plne ho akceptuje takého, akým je, aj s tým, čo práve prežíva.
- b) nehypnotická terapia - využíva asociatívne vybavovanie informácií z minulosti, nie hypnózu.
- c) štrukturovaná terapia - v regresnej terapii máme presne definované techniky, pod ktorých postupujeme.
- d) hlbinná terapia - v terapeutickom procese ideme do blízkej alebo vzdialenej minulosti. Klient si môže vybavovať informácie pár rokov dozadu, informácie z detstva, prenatálneho obdobia a tiež informácie z minulých životov.
- e) abreaktívna terapia - v regresnej terapii sa znova vraciame do traumatických udalostí a umožní nám znovu prežiť emócie, ktoré pri tejto udalosti vznikli. Vytvárame korektívnu udalosť, ktorá je totožná s traumatickou udalosťou, ale bez zúženého vedomia. Doplníme všetky informácie, ktoré potrebujeme a z traumy sa stáva skúsenosť.

Regresná terapia zahŕňa viacero techník (základná, prenatálna, vzťahová, archetypálna, vzťahová, osobnostná, vzťahová, detstvo, práca na diaľku), ktoré umožnia riešiť problémy súvisiace s modelovým správaním, vzťahové problémy, osobnostné problémy, psychické problémy, krízy atď.

Pomocou základnej techniky riešime psychosomatické problémy nášho života. Klient prichádza do terapie a na prvé miesto dáva fyzickú bolesť. Čez tieto fyzické pocity potom hľadáme príčiny problémov v traumatických udalostiach v minulosti, ktoré majú vplyv na náš život v prítomnosti. Prechádzaním udalostí v minulosti, ich znovuprežitím a spájaním súvislostí dochádza k pochopeniu a prijatiu toho, čo sa nám deje v prítomnosti.

Prenatálna technika rieši problémy, ktoré klienta ovplyvujú z obdobia jeho prenatálneho obdobia, teda od počatia až do pôrodu. V prítomnosti sa tieto problémy môžu prejavovať ako modely správania, ktoré nevedome opakuje celý život. V terapii klient postupne prechádza všetkými deväť mesiacov. Spoznáva svoje prenatálne obdobie, ako aj prežívanie, emotivitu a modely správania svojich rodičov a ich okolia. Počas terapie si tieto poznatky klient spája so svojím súčasným prežívaním a môže sa už slobodne rozhodnúť, či ich bude alej používať, alebo za ne používať svoje modely. Dostáva ucelený obraz o sebe, svojich rodičoch a svojom živote. Dochádza tak k väčšiemu pochopeniu toho, čo sa mu v živote deje. Môže tak lepšie prijať svojich rodičov, a tým aj seba samého.

Vzťahová technika rieši problémy vzťahov, či už s nejakou osobou alebo s nejakou vecou, udalosťou alebo javom. Klient do terapie prichádza s tým, že niekto/niečo vo vzťahu mu ubližuje. V terapii prechádza pomocou terapeuta kolom utrpenia, udalosťami, kedy je klientovi ubližované, ale aj kedy klient druhým ubližuje rovnakým spôsobom. Dostáva sa až k úplnému zatiaľku daného vzťahu, k prvej udalosti, kde sa odкрýva príčina toho, prečo rieši vzťah utrpením. Nachádza úplne prvý konflikt v danom vzťahu, kde priamou príčinou nie je ani on sám, ani druhá strana vzťahu. Poznaním celého kola utrpenia, vrátane zatiaľku, klient dostáva šancu na pochopenie problematického vzťahu.

Techniku Detstvo používame na riešenie problémov, ktoré majú svoje korene v detstve, teda hlavne na riešenie problémov bez somatických prejavov a na modely správania, ktoré presahujú prenatálne obdobie. Klient v terapii prechádza a spoznáva svoje zážitky počas detstva, emotivitu a modely správania svojich rodičov a svojho okolia. Toto poznávanie zároveň spája pomocou terapeuta so svojím prežívaním v prítomnosti, pričom sa môže už slobodne rozhodnúť, ktoré modely bude používať alej, a ktoré nahradí vlastnými. Nachádza, spoznáva a prijíma svoje vnútorné dieťa.

Archetypálna vzťahová technika rieši vzťahové problémy na úrovni určitého archetypu, ktorého pôsobenie ovplyvňuje klienta v prítomnosti. Podobne ako vo vzťahovej technike prechádza klient pomocou terapeuta udalosťami kola utrpenia vo vzťahu s daným archetypom. Dostáva sa až k úplnému zatiaľku, ktorý spojíva s úplne prvým konfliktom v danom vzťahu s archetypom, kde priamou príčinou nebol ani jeden z nich. Poznaním celého kola utrpenia vrátane jeho zatiaľku dostane klient možnosť pochopiť archetyp, ktorý rieši.

2 Terapia zameraná na človeka

Regresná terapia patrí do skupiny terapií zameraných na človeka. Terapia zameraná na človeka je formou psychoterapie, ktorú vyvinul psychológ Carl Rogers od 40. rokov 20. storočia do roku 1980. Jej cieľom je napomôcť klientovej sebarealizačnej tendencii, teda vrodenej tendencii k rastu a naplneniu, prostredníctvom prijatia (bezpodmienečného pozitívneho pohľadu), kongruencie terapeuta (pravosti a ozajstnosti) a empatického porozumenia (www.en.wikipedia.org).

Terapia zameraná na človeka kladie dôraz na klienta ako na aktívneho činiteľa a zmeny. Klient má vrodenuú tendenciu k rastu a naplneniu, ktorá za priaznivých podmienok vedie k ďalšiemu rozvoju a naplneniu osobnosti. Všetky potrebné zdroje pre svoje vyliedenie nosí klient so sebou a sám vie najlepšie nájsť riešenie pre svoju situáciu. Tým sa presúva moc a zároveň aj zodpovednosť za liečebný proces z terapeuta na klienta v spolupráci s terapeutom. Úlohou terapeuta je vytvoriť pre klienta také prostredie, ktoré podporí rast klienta. V dôvernom terapeutickom vzťahu, kedy terapeut je čo najviac sám sebou, vytvára nehodnotiace, prijímajúce prostredie, má snahu porozumieť klientovi a klient vníma tieto atribúty, sa uvoľňuje rastový potenciál klienta a vplyvom jeho vnútorných zdrojov sa začína rozvíjať pozitívnym smerom. Terapeut dôveruje vnútorným zdrojom klienta a jeho liečebnému potenciálu.

Rogers definoval šesť nevyhnutných a dostatočných podmienok pre terapeutickú zmenu:

- a) Vzťah medzi terapeutom a klientom – pre terapeutickú zmenu je nevyhnutná existencia vzťahu medzi terapeutom a klientom, pričom vo vzťahu je dôležité vzájomné vnímanie oboch strán.
- b) Nekongruencia klienta – medzi zážitkami klienta a jeho vedomím existuje nesúlad.
- c) Kongruencia terapeuta – terapeut je čo najviac sám sebou.
- d) Bezpodmienečné pozitívne prijímanie klienta terapeutom – terapeut nehodnotí klienta a akceptuje klienta takého, akým v danej chvíli je.
- e) Empatické porozumenie – terapeut sa snaží porozumieť klientovi a významom, ktoré dáva udalostiam vo svojom živote.
- f) Vnímanie klienta – klient musí byť schopný aspoň do určitej miery vnímať bezpodmienečné prijímanie a empatické porozumenie terapeuta.

Povahu a podstatu ľudí vníma terapia zameraná na klienta nasledovne (Bozarth, Brodleyová in Mearns, Thorne, 1997):

- a) *ľudská povaha je v svojej podstate konštruktívna, nie deštruktívna* - toto tvrdenie vyvoláva kritické námietky, že prístup zameraný na človeka je príliš optimistický alebo naivný a neberie dostatočnú úvahu tienistú, tmavú stránku ľudskej duše. Terapeut zameraný na človeka vidí deštruktívne správanie a pocity ako prejavy ľloveka, ktorý je od prírody v podstate konštruktívny, len funguje v nepriaznivých podmienkach. Agresia a deštruktívnosť sú vnímané ako zdroj, ktorý človek vnáša do hry, ak je jeho túžba rásť zastavená, prípadne je ohrozená jeho samotná existencia.
- b) *ľudská povaha je v zásade spoločenská* - ľudské bytosti sa od prírody vzájomne chránia, starajú sa o seba, súcítia a rozumejú si.
- c) *Základnou ľudskou potrebou je sebaúcta* - terapeut sa snaží nenarušiť pocit autonómie, vlastných zdrojov a sebaúcty ľloveka.
- d) *ľudské bytosti sú v zásade motivované iba za pravdou* - majú vlastnú vedeckú povahu, ktorá chce odhaliť realitu vo všetkých situáciách, a nechcú hľadať únik v sebaklamе).

Správanie terapeuta zameraného na klienta a jeho postoje sú ovplyvnené presvedčením, ktoré môžeme popísať (Bozarth, Brodleyová in Mearns, Thorne, 1997):

- a) Ak chceme ľuďom porozumieť, musíme sa snažiť uchopiť jeho spôsob vnímania reality, musíme mu porozumieť empaticky. To, čo ľudia vnímajú, je hlavným inštrumentom jeho osobného prežívania a správania.
- b) Jedinec predstavuje pre terapeuta primárne hľadisko.
- c) Viera v koncepciu celého ľuďka umožní terapeutovi vyhnúť sa nebezpečenstvu, že bude brať do úvahy len jednu časť klienta a jeho prežívanie. Zdôrazňuje tiež vedomie, že ľudia rastú a menia sa a postupne zo seba stále viac objavujú a odhaľujú. Preto je tu priestor pre toleranciu a trpezlivosť. Majú vzťah s ľuďkom v prítomnosti tiež znamená mať vzťah k jeho minulosti a budúcnosti.
- d) Ľudia sa snažia rásť a chránia sa najlepšie, ako vedia, v rámci vnútorných a vonkajších okolností, existujúcich v danom meste. To znamená, že terapeut má dôverovať klientovej túžbe konať čo najlepšie, ak dokáže, aj keď výsledné správanie môže byť z iného pohľadu chápané ako zlé, nesprávne alebo pomýlené. Toto tvrdenie poukazuje na dôležitosť odmietnutia moci a autority nad druhými ľuďmi. Pre terapeuta z toho vyplýva povinnosť venovať neustálu pozornosť novej nerovnováhe medzi ním a klientom a snažiť ju vyrovnať. Najlepším znalcom klientovho života je klient sám.

Medzi najväčšie prínosy zástancov terapie orientovanej na ľuďka patrí (Cain, 2006):

- a) zdôraznenie hlavnej úlohy a dôležitosti terapeutického vzťahu ako významného faktora v podporovaní zmeny
- b) vnímanie ľuďka ako plného možností a smerujúceho k aktualizácii svojho potenciálu
- c) rozvoj a zdôraznenie hlavnej úlohy poúvania a empatie v terapii a iných vzťahoch
- d) zavedenie pojmu klient namiesto pacient, čím sa dáva najavo rešpekt voči osobe hľadajúcej pomoc a uznáva sa jej dôstojnosť
- e) prvý raz sa nahrávajú poradenské interview a záznamy používajú na uenie sa o poradenskom procese. Písomný záznam rozhovoru terapeuta s klientom nemôže vystihnúť dynamiku reálnej situácie. Chýbajú v ňom ľudské teplo, porozumenie, pocity, dýška odmieta, tón hlasu a ďalšie charakteristické prvky terapeutického vzťahu.

3 Aktualizačná tendencia

Teoretické východisko terapií zameraných na loveka stojí na základom predpoklade, že v každom živom organizme existuje tzv. aktualizačná tendencia. Je to vrodená tendencia organizmu rozvíja sa dopredu, k autonómii, tak, aby vyrastal k svojmu najlepšiemu obrazu, ktorý má niekde v sebe zakódovaný. Hovoríme o tendencii organizmu pohybovať sa smerom k zreniu, tak, ako je zrenie pre každý druh definované.

Rogers (1997) popisuje aktualizačnú tendenciu na príklade so zemiakmi:

„Pamätám si, že keď som bol ešte chlapec, kôš, v ktorom sme skladovali zemiaky na zimu, stával v pivnici nieko ko decimetrov pod malým okienkom. Podmienky boli nevhodné, ale zemiaky za ali klí i - za ali vyhá a biele klí ky, tak odlišné od zdravých zelených stoniek, ktoré vysielali, keď boli na jar zasadené do zeme. Ale tieto smutné, vytiahle klí ky boli schopné narásť pol až tri štvrté metra, aby dosiahli vzdialené svetlo z okienka. Vo svojom bizarnom a jalovom raste boli zúfalým vyjadrením smerovej tendencie, o ktorej hovorím. Nikdy sa z nich nestali rastliny, nikdy nedozreli, nikdy nenaplnili svoj skutočný potenciál. Ale za najťažších podmienok sa snažili o to, aby sa stali. Život sa nevzdal, dokonca ani vtedy, keď nemohol prekvitať. V práci s klientmi, ktorých životy sa strašne pokrivil, často myslievam na tieto zemiakové výhonky. Podmienky, za ktorých sa tieto udiarozvíjali, boli také neprajné, že ich život sa často zdá byť abnormálny, pokrútený, sotva ľudský. A predsa možno dôverovať smerovej tendencii v nich. Keď sa pokúsime porozumieť ich životu je to, že sa jediným spôsobom, ktorý vnímajú ako pre nich možný, snažia rásť, snažia sa. Zdravým ľudom sa to možno zdá byť bizarné a jalové, ale je to zúfalý pokus života byť samým sebou. Táto mocná konštruktívna tendencia je hlbšie položeným základom prístupu centrovaneho lovekom.“

Aktualizačná tendencia môže byť pokrivená alebo deformovaná, ale nemožno ju znížiť bez toho, aby sme nezničili zároveň aj organizmus samotný. Rozvíja sa a rásť je potenciál každého organizmu a tento potenciál sa uvoľní za určitých podmienok.

V priaznivých podmienkach, ako sú milujúce a podporujúce prostredie, prehĺbujeme náš kontakt s aktualizačnou tendenciou. Môžeme posilniť svoju schopnosť dôverovať vlastným myšlienkam a pocitom a rozhodovať sa v súlade s nami samými, s našimi vlastnými vnemami a túžbami. Náš hodnotiaci proces bude v poriadku a umožní nám spokojnejší a naplnenejší život.

V nepriaznivých podmienkach, ako sú nepodporujúce vzťahy, neprijatie, nedostatok ocenenia a hrozba trestu, dostáva potreba pozitívneho prijatia zväčša prednosť pred volaním aktualizačnej tendencie. Tento rozpor medzi potrebou prijatia okolím a múdrosťou vlastného hodnotiaceho procesu spôsobuje zmätenie a vedie k vnútornej neistote, ktorá oslabuje sebadôveru a sťažuje efektívne rozhodovanie.

K jednému z najdôležitejších momentov v terapeutickom procese tak dochádza, keď klient objavuje alebo znovuobjavuje spoľahlivosť a múdrosť svojho hodnotiaceho procesu, aj keď iba dočasne alebo čiastočne. Znamená to, že začína nachádzať svoju vlastnú cestu. Tento moment môže zároveň posilniť terapeutovu dôveru v klienta. Poukazuje tiež na nezničiteľnosť aktualizačnej tendencie a schopnosť ustáť, napriek všetkému, všetky prekážky a dosiahnuť zdravé fungovanie.

Prístup zameraný na loveka spoíva v základnej dôvere v ľudskú bytosť, že v každom organizme, na akejkoľvek úrovni, existuje spodný prúd pohybu ku konštruktívnemu naplneniu možností, ktoré sú v ňom ukryté a že tento prúd pohybu nikdy úplne nezastaví. Aj v ľudských bytostiach je prirodzená tendencia k plnšiemu, úplnejšiemu rozvoju. A ak je táto motivácia, tendencia k rozvoju, vrodená v každom loveku, potom neexistuje lepší expert na túto cestu, ako je lovek sám a je možné loveku a jeho ceste dôverovať.

Kritici, ktorí s Rogersovou koncepciou nie sú stotožnení, vyítajú Rogersovi príliš optimistický názor na ľudskú povahu. V skutočnosti však táto koncepcia nie je viazaná na pozitívne i negatívne hodnotenie. Rogers ju vníma iba ako silu k neustálemu vývoju, ktorú možno v závislosti od uhla pohľadu potvrdiť alebo odmietnuť.

Mearns, Thorne (2013) alej rozširujú Rogersovu teóriu a prinášajú pojem sociálnej mediácie ako určitého nárazníka aktualizácie tendencie. Domnievajú sa, že tak, ako sa lovek snaží o udržanie a rozvoj prostredníctvom aktualizácie tendencie, tak v ňom existuje aj umierajúca sila, ktorá hrdá vyjadrenie v jeho sociálnom kontexte.

Ľudské bytosti sú zo svojej podstaty vzahované bytosti, v priebehu svojho života sú preto ovplyvňované nielen reakciami druhých, pre ich život významných udí, ale aj spoločenskými a kultúrnymi normami spoločnosti, v ktorej vyrastajú. Ich hodnotiaci proces je potom ovplyvnený aj týmito normami. Tieto normy môžu byť potom v hodnotiacom procese loveka zapracované tak, že niekedy zabráňujú, aby sa lovek správal spôsobom, ktorý by mohol byť neuvážaný alebo sebadeštruktívny. Tento jav sa nazýva sociálna mediácia.

Sila k rastu teda nie je dovolená, aby podporovala svoje posilovanie bez nejakej miery kontroly. Prostredníctvom toho lovek nielen posiluje svoj vlastný vývoj, ale udržava aj dostatočný sociálny rámec, ktorý naopak vytvára základ pre ďalšiu rast. Mearns, Thorne (2013) používajú termín aktualizácie proces, aby popísali toto vyjadrenie aktualizácie tendencie a sociálnej mediácie:

„Ústredným pojmom sa stáva aktualizácie proces, ktorý sa vyznačuje rovnováhou medzi aktualizáciou tendencie a sociálnou mediáciou v rôznych oblastiach sociálneho priestoru života jedinca a znovu nastaním tejto rovnováhy v reakcii na meniace sa okolnosti.“

4 Vytváranie podmienok rastu

Terapie zamerané na loveka vychádzajú z predpokladu, že každý lovek má v sebe bohaté zdroje pre rozvoj, ktoré sa v priaznivých podmienkach môžu uvoľniť. Úlohou terapeuta je vytvoriť takéto podmienky.

Rogers (1997) definuje tri základné podmienky podporujúce rast klienta. Prvou podmienkou je ozajstnosť terapeuta, t.j. kongruencia. Čím viac je terapeut schopný byť vo vzťahu sám so sebou, čím menej si dáva profesionálnu alebo osobnú masku, tým väčšia bude šanca, že klient sa bude v terapii vyvíjať pozitívnym a konštruktívnym spôsobom. Terapeut je kongruentný, ak existuje zhoda v tom, čo má vo vedomí a čo vyjadruje klientovi. Otvorene prežíva pocity a postoje, ktoré sa v ňom odohrávajú, takže klient na jeho strane nezažíva žiadne zadržanie. Je pred klientom transparentný.

Druhou požiadavkou pre vytvorenie atmosféry pre zmenu je bezpodmienečné pozitívne prijatie. Ak terapeut prežíva pozitívny, akceptujúci postoj voči všetkému, čím klient v danej chvíli je, klient sa dokáže cítiť oveľa bezpečnejšie. To mu dovoľí preskúmať svoje negatívne pocity, vyjadriť ich, pozrieť sa na seba bez strachu z odmietnutia. Zároveň mu zážitok intenzívneho prijatia terapeutom umožní aspoň sa dotknúť možnosti seba prijatia.

Tretím základným faktorom vedúcim u klienta k zmene je empatické porozumenie terapeuta. Znamená to, že terapeut presne cíti pocity a osobné významy, ktoré klient prežíva a toto porozumenie dáva klientovi najavo. V ideálnom prípade je tak ponorený do sveta klienta, že dokáže vyjadriť nielen ten význam, ktorého si je klient vedomý, ale aj taký, ktorý sa nachádza hneď pod úrovňou vedomia.

Ak sú ľudia vo vzťahu akceptovaní a cenení, majú sklon zaujať voči sebe starostlivejší postoj. Ak ich niekto empaticky poúva, učí ich, ako môžu presnejšie poúvať samých seba. A keď sa lovek viac poúva a viac si váži sám seba, stáva sa ozajstnejším, autentickejšim. Stáva sa viac sebou. A to je cieľom terapie.

Tieto tri podmienky fungujú vo vzájomnom prepojení a navzájom spolu súvisia. Pre vyvolanie terapeutického zmeny sú dôležité všetky tri. Preto sú nasledujúce tri kapitoly venované ich podrobnejšiemu popisu.

5 Kongruencia

Na konci svojho životného obdobia, venovaného terapii zameranej na loveka, Rogers (1973, in Mearns, Thorne, 2013) napísal:

„Verím, že je to skuto nos terapeuta vo vz ahu, ktorá je najdôležitejším prvkom. Zdá sa, že ke je terapeut prirodzený a spontánny, je najú innejší. Možno sa jedná o „nacvi enú udkos“, ako to nazval jeden z našich terapeutov, ale v danú chví u je to prirodzená reakcia tohto loveka. Takto naši výrazne rozdielni terapeuti dosahujú dobré výsledky celkom rôznymi spôsobmi. Pre jedného je netrpezlivý prístup typu „vyložme hne karty na stôl“ najú innejší, pretože v takom prístupe je najviac otvorený by sám sebou. Pre iného to môže by ove a jemnejší a zjavne láskavý prístup, pretože to je spôsob, akým tento terapeut je (sám sebou). Naše skúsenosti hlboko posilnili a rozšírili môj vlastný názor, že lovek, ktorý je v danú chví u schopný by otvorene sám sebou taký, aký je schopný by na najhlbších úrovniach, ten je efektívnym terapeutom. Ni iné nie je tak dôležité.“

Terapeut je kongruentný, ke je otvorene tým, kým je. Mal by si by vedomý svojich vlastných pocitov a nemal by ukazova navonok jeden postoj, zatia o v skuto nosti cíti na hlbšej úrovni iný postoj. By ozajstný zároveň znamená ochotu slovami a správaním vyjadri rôzne pocity a postoje, ktoré v terapeutovi existujú. Len takto môže by terapeutický vz ah reálny. Len tým, že terapeut poskytne naozajstnú reálnos, ktorá v om je, môže klient úspešne h ada reálnos v sebe. Platí to dokonca aj vtedy, ak postoje terapeuta nie sú práve také, aké by mu boli príjemné alebo aké by prispievali k dobrému vz ahu. ím viac dokáže by terapeut vo vz ahu ozajstný, tým viac bude tento vz ah pre klienta užito ný.

Aby bol teda terapeut vo svojej reakcii na klienta kongruentný, musí si by vedomý sám seba, tiež ale musí by ochotný sám seba vyjadri. Sú to dve odlišné schopnosti a pre terapeuta obe rôznym spôsobom náro né.

Aj nekongruencia má však v našom živote svoje miesto. Ak by sme nemali možnos by nekongruentní, bolo by ažké udrža náš sociálny systém. Spoliehame sa na druhých, že budú schopní odloži svoje problémy, aby mohli nap a rôzne roly, ktoré majú v sociálnom systéme. Dôvera v schopnos druhých by nekongruentní nám umož uje cíti sa v tomto systéme aspo trochu bezpečne. Ak by sme nedôverovali, že šofér autobusu bude plni svoju profesionálnu rolu napriek tomu, o možno práve prežíva, asi by sme ráno do autobusu nenastúpili. Pre terapeutický vz ah je ale dôležitá kongruencia.

Dôležitos kongruencie spo íva v tom, že umož uje klientovi viac dôverova terapeutovi a terapeutickému procesu. Ke klient akceptuje terapeuta ako kongruentného, bude môc odpovede, ktoré od terapeuta dostane, považova za otvorené a úprimné. Ak bude cíti, že terapeut ho rešpektuje, prijíma, oce uje a váži si ho, bude môc týmto pocitom dôverova, o mu následne umožní ponori sa do terapie hlbšie. Bude si môc dovoli pred terapeutom vyjadri aj nepríjemné pocity. V terapeutickom vz ahu tak bude môc cíti ove a vä šiu slobodu.

Kongruencia zároveň rozpúš a tajomno terapeuta, ím rozpúš a ilúziu moci terapeuta. Tak, ako u ite povzbudzuje svojich žiakov k tomu, aby ukázali cestu, akou dospeli k výsledku, tak aj terapeut by mal by ochotný ukáza, ako funguje, aj ke tým riskuje svoju zranite nos. Neostáva skrytý ani záhadný, demystifikuje svoje výroky a ukazuje svoju udkos. Dôvera môže samozrejme existova aj vo vz ahu, kde je terapeut skrytý, ale je to skôr druh dôvery, ktorú máme k udom, ktorí sú nám nadradení. V prístupe zameranom na

loveka je cie om nastavi ove a rovnocennejší vz ah, v ktorom terapeut dôveru získava a nie naria uje.

alší spôsob, akým môže by kongruencia dôležitá, je terapeutova ochota ukáza aj svoje slabé stránky. Terapeut by mal by ochotný by zmätený, bezmocný, neistý, ak je to sú as jeho kongruentnej odpovede vo i klientovi. Táto otvorenos vo i slabým stránkam na jednej strane posilní udukos terapeuta, na druhej strane môže klientovi, ktorý strávil roky skrývaním svojich slabých miest, ukáza úplne nové možnosti sebaaprijatia.

Význam terapeutovej kongruencie sa týka priamo cie a terapie, a tým je klientova snaha sta sa viac kongruentným. Ak má klient dospie k tomu, aby dokázal priamo a presne vyjadrova svoje pocity a nemusel ich skrýva , ani maskova , tak kongruencia terapeuta je nevyhnutná. Ak by terapeut u seba ukazoval opa ný postoj, neumožnil by klientovi cíti sa bezpečne a celý proces by sa zablokoval.

Ak má by terapeut kongruentný, jeho vonkajšia reakcia na klienta by sa mala neustále zhodova s jeho vnútorným prežívaním. Nie je však vhodné, aby terapeut vyjadril všetko, o cíti, iba z dôvodu, že je kongruentný. Takéto terapeutické sedenie by bolo zamerané viac na neho, ako na klienta. Mearns, Thorne (2013) preto stanovujú tri pravidlá, ktoré riadia terapeutovu terapeutickú kongruenciu.

Ak hovoríme o kongruencii, máme na mysli terapeutovu reakciu na klientovo prežívanie. Terapeut môže ma ve a pocitov a vnemov, ale iba tie, ktoré sú reakciou na jeho klienta, sú vhodné na vyjadrenie. Kongruencia tiež neznamená ochotu by poznaný. Ke je terapeut kongruentný, vyjadruje klientovi úprimne cítenú reakciu na jeho prežívanie v danej chvíli. Iba výnimo ne odkryje táto reakcia nie o z terapeutovho života, a aj vtedy bude zameranie pozornosti zostáva skôr na klientovi, ako na terapeutovi.

alej platí, že reakcia musí by relevantná vzh adom k záujmom klienta. Niekedy je terapeutova odpove relevantná iba pre neho samého, takúto reakciu nie je vhodné vyjadri .

Po as terapeutického sedenia môže terapeut prežíva celú škálu reakcií na klienta. Aj ke by mal reagova iba na tie, ktoré sú relevantné vo i záujmom klienta, terapeut by mohol neustále dominova sedeniu. Preto je dôležité, aby terapeut reagoval iba na prežívanie, ktoré má tendenciu pretrváva , alebo je obzvláš výrazné. Nie je potrebné reagova na nevýrazné pocity, ktoré plynú, ak však reakcie pretrvávajú, neustále sa vracajú alebo sú také výrazné, že sú dôležité pre vz ah medzi terapeutom a klientom, potom vyžadujú pozornosť .

Ke hovoríme teda o tom, že terapeut je kongruentný, máme tým na mysli, že terapeut vyjadruje reakcie, ktoré má a ktoré sú relevantné vo i jeho klientovi a sú relatívne pretrvávajúce a výrazné.

U i sa by kongruentný úzko súvisí s rozvíjaním dôvery v seba. Ak má by terapeut kongruentný a v terapeutickom vz ahu má využíva kongruentné reakcie, je potrebné, aby dôveroval sebe aj svojím reakciám, aj ke nevie, kam jeho reakcie smerujú alebo odkia prichádzajú. Ke sa však nau í dôverova sám sebe, môže zisti , že ani spontánna reakcia nemá zámer ni i , ale môže by klientovi nápomocná.

Prípady z terapie:

1. Na svoju prvú terapiu prišiel muž, asi 45-ro ný. Rozvádza sa, nedarí sa mu v práci. Vo svojom živote stojí na križovatke, rozhoduje sa, o alej. Z rozpadu vz ahu je zronený, vy íta si to. Okolím bol ozna ený za vinníka, mrzí ho to. O manželku si robí starosti, nevie,

ako to zvládne. V práci ho trápia vzťahy, nerozumie si so šéfom ani s kolegami, práca ho nebaví. Má aj zdravotné a finančné problémy. Na sedení ve mne a rozpráva. Snažím sa ho usmerovať tak, aby sme mohli riešiť konkrétnu tému, ale nejde to. Tém má viac, nevie pomenovať najťažšiu. Bojujem so sebou. Na jednej strane cítim, že sa potrebuje vyrozprávať, na druhej strane mám v hlave hodnotenie, ktoré som dostala od niekoho na kurze, že som príliš jemný terapeut a že mám viac tlače. Chvíľu sa ešte snažím uchopiť niečo, o čo by sme mohli konkrétne riešiť, potom sa ale rozhodnem dôverovať svojmu pocitu, že to, o čo potrebuje teraz najviac, je moja plná prítomnosť. Po úvám. Po úvám pozorne, naplno, to, o čo hovorí, aj to, o čo je za tým. Rozpráva mi o svojom živote, rozpráva veľa, rozpráva podrobne. Hovorí, že má potrebu povedať mi veci, ktoré ešte nikdy nikomu nepovedal, hovorí, že má potrebu byť pred mnou pravdivý a nič neskrývať. Priznáva veci, na ktoré nie je hrdý, priznáva si nepríjemné pocity, vlastné zlyhania. Ja po úvám, občas vstúpim do toho procesu otázkou, o čo je na tom všetkom pre neho najhoršie, o čo tam cíti, o čo potrebuje, o čo mu pomáha a odkiaľ berie silu to všetko zvládnuť, ale veľa a rozpráva sám. Vážim jeho dôveru, uvedomujem si, koľko odvahy a sily ho musí stáť to, že je pred cudzím ľuďom taký otvorený. Očividne to. Na konci sedenia cítim úľavu, že je to všetko vonku. Už vidím na sebe aj pekné stránky. Určite chce ešte prísť. Upozorujem ho na niektoré témy, ktoré som zachytila a ktoré by sme mohli postupne riešiť. Na ďalšom sedení mi hovorí, že veľa mi veľa vecí pochopil. Niektoré veci ešte doriešime regresnou terapiou, ale myslím, že najviac práce sme urobili práve na prvom sedení. Moje rozhodnutie dôverovať svojmu pocitu a dovoliť si byť takou, aká som, bolo správne.

2. Na terapiu prišla klientka, asi 50-ročná. Predstavili sme sa, usadili sa do kresiel a chcela som začať rozhovor o tom, o čo ju trápia. Ona však povedala, že má otázky a chce najskôr po ňu odpovede. Vytiahla nejaké papiere. Teóriu o regresnej terapii mala dôkladne nastudovanú. Vytlačila si, o čom nej na internete našla, dôležité veci mala podčiarknuté farebne. Do toho všetkého mala popísané vlastné poznámky a otázky. Bolo vidieť, že sa pripravovala. Cítila som, že je to pre ňu dôležité. Že potrebuje vedieť, viac ako niekto iný, o čo sa s ňou v terapii bude diať, ako terapia funguje, z oho vychádza, o čo môže aká. Odpovedala som na otázky, ako som najlepšie vedela. Niektoré som zodpovedala, akoby, na iné som odpovedať nevedela. Čerpal z rôznych zdrojov, niektorých autorov som nepoznala, takže som nemohla vedieť, o čo myslia tým, o čo píšete. Neskrývala som to. Vysvetlila som jej, ako pracujeme my, o čo môže aká, o čo sa o aká od nej, aké sú hranice terapie. Potom nasledovali osobnejšie otázky. Ako dlho to už robím, koľko som mala klientov, koľko terapií. Aké mám úspechy, ale aj o čo sa mi nepodarilo. A ako som sa vlastne k regresnej terapii dostala. Nemalo zmysel nie o čom, v krátkosti som jej porozprávala, že som našla riešenie vlastného problému, depresie, a táto cesta bola pre mňa a efektívna. Najskôr cez vlastnú terapiu, neskôr, keď som už vedela, o čom to je, som šla na výcvik. Na ruku som jej pár vydatých terapií, ale aj pár, na ktoré nie som veľa mi hrdá. Stále sa však učím a ak sa vyskytne problém, riešim si ho. Práca na sebe je pre terapeuta nekonečná. Moje odpovede ju uspokojili. V ten deň sme už terapiu nestihli. Keď odchádzala, povedala mi, že mi môže dôverovať a objednala sa o dva týždne. Nasledujúce sedenia už prebiehali štandardne. Riešila si témy bezmocnosti, kontroly a dôvery.

6 Bezpodmienečné pozitívne prijatie

Bezpodmienečné pozitívne prijatie je postoj terapeuta, ktorý možno vyjadriť (Mearns, Thorne, 2013):

„Bezpodmienečné pozitívne prijatie je označenie základného postoja terapeuta voči svojmu klientovi. Terapeut, ktorý zastáva tento postoj, hlboko oceňuje udieľ svojho klienta a vo svojom oceňovaní sa nenechá odradiť žiadnym zvláštnym správaním klienta. Tento postoj sa prejavuje v terapeutovom neustálom prijímaní a srdečnosti voči klientovi.“

Rogers (1997) pod akceptovaním druhého loveka rozumie *„vrelú úctu voči nemu ako voči loveku, ktorý má svoju bezpodmienečnú hodnotu – bez ohľadu na jeho stav, jeho správanie alebo jeho pocity. To znamená úctu a sympatie voči nemu ako voči zvláštnemu jedincovi, ochotu priznať mu právo na jeho vlastné pocity, ktoré prežíva svojím vlastným jedinečným spôsobom. To znamená akceptovanie a úctu voči jeho momentálnym postojom, bez ohľadu na to, nakoľko sú negatívne alebo pozitívne, bez ohľadu na to, nakoľko sú protikladné iným postojom, ktoré zaujímal v minulosti. Toto akceptovanie každého meniaceho sa aspektu tej druhej osoby vytvára vo vzťahu teplo, srdečnosť a bezpečie. A bezpečie, keď je lovek prijímaný a cenený ako lovek, je nesmierne dôležitý prvok v pomáhajúcom vzťahu.“*

Ide o základné vnútorné nastavenie, naladenie sa voči druhým, kedy rešpektujeme druhých nevyberovo, takých, akí sú, s hlbokým cenením si ich ľudskosti a bez ohľadu na ich správanie. V terapeutickom vzťahu by mal klient cítiť, že si ho terapeut neustále cení, aj napriek tomu, že on si sám seba neváži, a dokonca aj vtedy, keď sa terapeutovi nepáči jeho správanie alebo s ním nesúhlasí. Neznamená to teda, že terapeut musí súhlasiť so všetkým, čo klient robí, hlavne keď sa klient chová deštruktívne alebo zraňujúco k sebe alebo iným. Je možné akceptovať klienta ako hodnotného loveka a zároveň neuznávať niektoré z vecí, ktoré robí.

Prijímajúci postoj terapeuta by sa mal zároveň vyznačovať sústavnosťou. Terapeut by mal byť schopný prejavovať tento postoj u všetkých klientov, bez ohľadu na to, akí sú a s akým príchádzajú alebo ako sa prejavujú. Tento postoj voči klientovi nie je konzistentný len od klienta ku klientovi, ale pretrváva počas celého vzťahu terapeuta s akýmkoľvek klientom.

Koncepcia bezpodmienečnej srdečnosti alej predpokladá, že terapeut nerozlišuje medzi jednotlivými klientovými prejavmi a nehodnotí jednotlivé zážitky klienta ako dobré alebo zlé. Klient by mal bezpodmienečné prijatie prežívať ako kvalitu terapeuta, ktorá mu umožní prejavovať sa voči sebe a svojho prežívania bez strachu, že bude hodnotený a posudzovaný. Tým cíti menšiu potrebu vytvárať obrany.

Klient, ktorý vyrastal pod tlakom podmienok ocenenia, sa naučil, že má hodnotu iba vtedy, keď sa chová v súlade s očakávaniami druhých ľudí, napriek tomu, že tieto očakávania môžu ísť proti nemu samému. Bezpodmienečné pozitívne prijatie terapeuta voči klientovi popiera takéto podmienky ocenenia, keďže terapeut oceňuje klienta stále, bez ohľadu na to, ako sa v danej chvíli cíti alebo správa, bez ohľadu na podmienky. Tým sa preruší spojenie medzi splnením podmienok a ocenením a klient sa stáva slobodnejším.

Klient, ktorému sa nedostalo dostatok prijatia od druhých osôb, alebo bolo toto prijatie podmienené, pravdepodobne nebude mať ani dostatok sebprijatia, čo sa odzrkadlí aj v jeho vzťahoch. Nebude očakávať, že ho ľudia budú oceňovať, takže bude vo vzťahoch zvlášť

seba ochraujúci. Môže byť uzavretý, vyhýbavý, bez emócií alebo agresívny, čo ale následne môže spôsobiť, že sa mu uvidia budú naozaj vyhýbať. Tým sa ešte utvrdí v tom, že nie je milovaný ani milovania hodný. Bezpodmienečné pozitívne prijatie terapeuta naruší tento kruh. Terapeut sa nenechá odradiť seba ochraujúcim správaním klienta a bude sústavne potvrdzovať klientovu vnútornú hodnotu. Tým klient získava skúsenosť, že je vôbec možné, aby ho niekto prijímal. Keď klient cíti, že niekto druhý ho prijíma, môže potom postupne začať a viac prijíma sám seba. A až vtedy, keď klient začne v akejkoľvek miere oceňovať sám seba, môže dôjsť ku skutočnému posunu. U mnohých klientov je toto prvé sebaocenenie priamym dôsledkom pocítienia toho, že ich terapeut oceňuje, a oni prijímajú, že takýto postoj je možný.

Bezpodmienečné pozitívne prijatie je dôležité aj pre terapeutický proces. Tým, že terapeut nehodnotí klienta, jeho pocity ani zážitky, klient sa nepotrebuje vo vzťahu s terapeutom chrániť. Toto bezpečie klientovi umožní, aby mohol postupne odhaliť viac sám zo seba a hlbšie sa dotýkať tém, ktoré potrebuje riešiť.

Keďže aj terapeuti vyrastali v rôzne prijímajúcich prostrediach, je pre nich výzvou rozširovať svoje bezpečie a seba prijatie tak, aby sa pre klientmi nemuseli chrániť a tým nevytvárali prostredie podporujúce podmienenosť.

Terapeut by si mal uvedomiť, v ktorých situáciách môže mať problém s podmienenosťou. Tu je dôležitý proces uvedomovania si svojich hodnôt, pretože ak sa dostávame do rozporu s vlastnými hodnotami, stávame sa ťažšie podmienenými. Uvedomovanie si svojich hodnôt a úniku, ktoré majú na naše prijímanie, môže byť určitým spôsobom kontrolou. Vedomie našich hodnôt nám umožní ich lepšie preskúmať. Niektoré hodnoty v našom živote nemusia mať pevný základ, iné však môžu mať korene v našich vlastných potrebách alebo strachoch. V tomto prípade je obzvlášť ťažké alebo až ohrozujúce klienta bezpodmienečne prijímať. Pre rozvoj bezpodmienečného pozitívneho prijatia je preto nevyhnutné venovať pozornosť osobnostnému rozvoju terapeuta a pochopeniu jeho potrieb a obáv, ktoré by mohli smerovať k podmienenosti.

Prípady z terapie:

1. Na terapiu prišla mladá žena. Chce riešiť stavy úzkosti, viackrát bola kvôli nim hospitalizovaná v nemocnici. Má problém s mamou, je alkoholická. Cíti, že pre ňu nie je nezáväzná. Mama jej vyčíta, že je lenivá, nezodpovedná. Ponižuje ju, nedá jej pokoj. Má pocit úplnej bezcennosti a zlyhania. Je vydatá, v manželstve je spokojná. Býva však spolu s manželom v rodičovskom dome. Rozprávame sa o úzkosti. Paralyzuje ju, nemôže kvôli nej robiť, prepadáva ju kedykoľvek. Predtým úzkosti nemala, začala pred dvoma rokmi. Dostávame sa k udalosti, keď hne po pôrode dáva svoje bábätko na adopciu. Nie je však schopná do udalosti ísť, ani sa jej dotknúť. Rozprávame sa o jej pocitoch. Nenávidí sa, najradšej by tu nebola, cíti veľa silné zlyhanie. Trestá sa, odmieta sa. Nič dobré si nezaslúži, na ňu nemá právo. Mala by trpieť, lebo sa vzdala svojho dieťaťa. Hovorí, že mama má pravdu, je nezodpovedná a lenivá. Je veľa silno uviaznutá v pocite viny. Cítim, že aby sme sa pohli ďalej, musíme na ňu nájsť niečo pozitívne tak, aby to mohla vnímať aj ona. Nech sa to rozhodnutie vzdať sa vlastného dieťaťa a na prvý pohľad zdá akékoľvek, je v ňom ukrytá jej sila. Prišla na terapiu, to znamená, že nejaká jej časť túži po vyliečení. Potrebujeme sa dostať k tomu, čo ju k adopcii viedlo. Rozpráva mi, že sa na ňu sa dohodli s manželom už veľa skôr. Boli veľa mladí, nemali žiadne záväzky, rodina by im nepomohla. Necítili sa byť zrelí by rodičmi, boli ešte deťmi. Vedeli, že dieťaťku by nevedeli dať všetko, čo potrebuje. Necítili sa byť na rodičovstvo ešte pripravení. Zároveň si uvedomovali, že by opakovali chyby svojich rodičov. Svoje detstvo klientka označila ako veľa ťažké. Vyrastala bez otca, mama bola

závislá od alkoholu. Nechcela, aby jej dieťa a zažívalo nie o podobné. Vedela však, že momentálne by mu mohla ponúknu iba to, o zažívala ona. Aj keď by sa snažila, nedokázala by to prekona, nestihla si to ešte spracova. Rozhodla sa teda ponúknu svojej dcére iný život, život plný lásky a nádeje. Adopciu vnímala ako jediná možnosť. Rozplakala sa. Nechala som ju vyplaka sa a opýtala som sa jej, či si vie predstavi ešte nejakú vyššiu formu lásky, ktorú matka môže prejavi svojmu dieťaťu, ako to urobila ona. Vyššiu formu sme už nenašli. Pochopila, že v daných podmienkach nemala inú možnosť, a že jej rozhodnutie bolo to najláskyplnejšie, ktoré mohla v danom momente urobiť. Samozrejme, za iných podmienok by mala rada dcéru pri sebe, v jej podmienkach ale urobila to najlepšie, o čom mohla. Začala sa na seba pozerať inak. Dokázala si odpustiť nato, aby sme sa mohli vrátiť k udalosti, kde po pôrode odovzdáva svoje dieťa a prejsť to ešte tam. Na ďalších sedeniach sme potom pokračovali s ďalšími témami, ktoré ju trápili.

2. Mladú ženu na terapiu priviedla úzkosť. Bráni jej v živote, komplikuje prácu, zabraňuje normálnym vzťahom. Je vystrašená, nevie, či stretnutie zvládne, bojí sa, že spanikári aj pred ňou, že utečie. Už ráno rozmýšľala, že jej napíše, že ani nepríde, nakoniec sa však rozhodla, že sa aspoň pokúsi. Oceňuje jej odvalu a dôveru, a hovorím jej to. Cítim, že sa nie o ňu uje, že sa začína otvárať. Chce riešiť úzkosť, ale vyhýba sa tej téme, je pre ňu príliš silná. Cíti sa byť slabá, má pocity zlyhania, neverí si. Nevie mi o tom priamo porozprávať. Rozpráva mi však o svojom živote. Narodila sa ako piate, posledné dieťa a svojich rodičov, s veľkým časovým odstupom od súrodencov. Nebola vyťažene dieťaťom, pretože rodičia boli prekvapení a nie príjemní. Nenašli si k sebe cestu. Otec ju ponižoval, vysmieval sa jej, mama ju ignorovala, súrodenci ju vylúčovali. Nedarilo sa jej ani v škole, učiteľia jej vraveli, že je hlúpa, spolužiaci sa jej vysmievali. V 16 rokoch zo školy aj z domu odišla. Našla si prácu v zahraničí, tam ale jej trápenie pokračovalo. V práci sa jej darilo, za ňu ju ale obťažoval šéf, vyústilo to až do znásilnenia. Svoje problémy začala riešiť alkoholom. Z práce ju prepustili, prišla o ubytovanie, skončila na ulici. Pol roka žila na ulici. Bolo to ťažké obdobie, no mala čas rozmýšľať o sebe. Zistila, že má poslednú šancu. Rozhodla sa skončiť s alkoholom, prestala úplne sama, zo dňa na deň. Našla si prácu, najskôr len ako brigádu, ale osvedčila sa a zobrať ju na stále. Má o ňu záujem jeden muž, s ktorým si aj ona vie predstaviť svoju budúcnosť. Stále má ale silné pocity zlyhania. Vnímala som v nej veľkú silu. Nemala nikoho, kto by ju mal rád, kto by za ňou stál, podporil ju, pomohol jej. Komu by na nej záležalo, kto by bol rád, že je tu, kto by v ňu veril. Napriek tomu sa nevzdala a šla za svojím šťastím. Prekonala aj znásilnenie, alkoholizmus, bezdomovectvo. Kto z nás by to prekonal? Opýtala som sa jej na to. Odkiaľ vzala v sebe tú silu toto všetko zvládnuť? Rozplakala sa. Nik ju doteraz ešte nevnímal ako silnú. Pre všetkých bola len tou, ktorá zlyhala, tou hlúpu a neschopnou. A tak sa vnímala aj ona. Nebola schopná vidieť svoju silu. Až teraz si uvedomila, že vlastne všetko zvládla. Až teraz si uvedomila, akú silu v sebe nosí. Uvedomila sa jej. Našla na seba nie opekné, nie o, na čo môže byť hrdá, nie o výnimky. A pochopila, že bez svojich ťažkých zážitkov by svoju vnútornú silu neobjavila.

7 Empatické porozumenie

alším kúovým faktorom, podporujúcim zmenu u klienta, je empatické porozumenie klienta.

„Empatiu môžeme definovať ako neustále prebiehajúci proces, kedy terapeut odkladá svoj vlastný spôsob prežívania a vnímania reality a zameriava svoje pocity a reakcie na prežívanie a vnímanie svojho klienta. Toto pociovanie môže byť intenzívne a pretrvávajúce a terapeut prežíva myšlienky a pocity svojho klienta tak mocne, akoby boli jeho vlastné (Mearns, Thorne, 2013).“

Empatia je proces, proces bytia s klientom. Tento proces prebieha v terapii po celú dobu, a nie iba v jej hlbokých momentoch. Hne na začiatku vzáhu sa terapeut snaží vstúpiť do klientovho sveta a kráča vedľa neho. Aj keď všetci zdieľame rovnaký fyzický svet, máme podobné zážitky a skúsenosti, každý z nás ho prežíva trochu iným spôsobom, pretože sa na pozeralíme z rôznych perspektív. Keď sa terapeut vci uje do klienta, odkladá svoj vlastnú perspektívu a na chvíľu adoptuje perspektívu svojho klienta. Iba tak môže naozaj oceniť, ako prežíva klient udalosti vo svojom svete, aké významy pre neho majú, čo naozaj rieši, čo si myslí a ako sa pri tom všetkom cíti. Terapeut nielenže premýšľa o klientových pocitoch, ale ich aj prežíva, akoby boli jeho vlastné. Po celý čas má však svoje vnímanie pod kontrolou, neustráca sa v pocitoch klienta a môže ich opustiť, kedykoľvek bude chcieť. Táto kvalita je znakom profesionality terapeuta a pre terapiu je kúová. Terapeut je schopný pracovať s klientom intenzívnym spôsobom plným pocitov bez toho, aby bol pocitmi klienta zahľtený. Klientovi tak zároveň poskytuje bezpečie, že aj keď sa klient cíti zúfalý a stratený, terapeut zostáva spoľahlivý, chápaný a zrozumiteľný.

Empatia teda nie je technika, ktorú môžeme s klientom použiť a zase odložiť, je to spôsob bytia s klientom. Terapeut sa pridáva ku klientovi a ostáva s ním na jednej ceste, nech je akákoľvek, hladká alebo kľukatá, jednoduchá alebo s prekážkami, po rovine alebo hore kopcom. Niekedy sa klient rozbehne dopredu, inokedy sa zastane, dostane sa o slepej ulici alebo nevie, ako pokračovať ďalej. V každom momente je ale terapeut s ním.

Dôležitosť empatického porozumenia v terapeutickom vzáhu krásne popísal Rogers (1997):

„Keď skutočne pojmeme loveka a významy, ktoré sú pre neho v tej chvíli dôležité, keď pojmeme nielen jeho slová, ale aj jeho samého a keď mu dám vedieť, že som po ňom jeho osobné významy, stane sa veľa vecí. Cíti úľavu. Chce mi porozprávať viac o svojom svete. V novom pocite slobody sa rozbehne vpred. Stáva sa otvorenejší voči procesu zmeny. Zvlhne mu o ňom, keď si uvedomí, že ho niekto hlboko poľutuje. Je to, akoby povedal: „vďaka Bohu, niekto ma poľutuje. Niekto vie, aké je to byť mnou.“ V takých chvíľach si predstavujem väz a v žalári, ktorý deň o deň vyukáva morzeovkou správou: „Poľutuje ma niekto? Je tam niekto?“ A jedného dňa napokon zaľutuje slabé uknutie, ktoré znie: „Áno.“ Táto odpoveď ho zbaví samoty. Stal sa opäť lovekom. Dnes žije veľa ľudí vo svojich súkromných žalároch. Ľudia, ktorí to nedávajú navonok poznať a musíte ich poľutovať veľa mi pozorne, aby sme zaľutovali ich slabú kľ správu zo žalára.“

Empatia teda rozpúšťa a odcudzenie. Aspoň na chvíľu sa klient stáva lovekom. Ak rozpráva o veciach ťažkých, neprijateľných, skrytých aj pred ním samým, a predsa existuje druhý lovek, ktorý pochopí, o čom rozpráva, znamená to, že nie je taký „odný, cudzí, neprijateľný“. Znamená to, že pre niekoho druhého má zmysel, že je pre neho dôležitý.

Dochádza k rozpúšťaniu izolácie, vytvoreniu kontaktu s druhými. Je takmer nemožné zostať v odľahčenej pozícii tvárou v tvár niekomu, kto ukazuje hlboké porozumenie na vyššej osobnej úrovni.

Druhým dôsledkom empatického porozumenia je, že klient sa cíti byť prijímaný, vážený, cenený ako človek, taký, aký je. Terapeut sa nemôže vcíti do klienta, ak si ho určitým spôsobom neváži, nemá o neho záujem. Ku klientovi teda prichádza od terapeuta správa, že niekto druhý mu dôveruje, stojí mu za to. Teda stojí za ním. Môže si tak za seba vážiť sám seba a zaujímať sa sám o seba. V skutočnej empatii tiež nie je obsiahnuté hodnotenie. Ak klient nie je hodnotený, prestáva mať potrebu hodnotiť sám seba, odsudzovať sa. Tým sa postupne zvyšuje možnosť jeho sebaaprijatia.

Do terapie prichádzajú často klienti s pocitom neriešiteľnosti svojich problémov. Ak terapeut naozaj počúva, chápe význam toho, čo klient hovorí ešte o trochu hlbšie, ako je v tej chvíli schopný sám, ak terapeut nesúdi, nehodnotí, ale počúva, ujasňuje si, čo klient hovorí, a odpovedá na všetkých úrovniach, na ktorých klient komunikuje, bez hodnotenia, bez preberania zodpovednosti, bez toho, aby sa klienta snažil formovať, v takých chvíľach sa uvoľňuje napätie, na povrch môžu vyplávať všetky hlboko potlačené pocity viny, zúfalstva, beznádeje, strachu, ktoré v sebe nosíme. Svoj svet aj samých seba môžeme začať vnímať iným spôsobom a neriešiteľné problémy sa stávajú riešiteľnými.

Niekedy sa v terapii stáva, že komunikácia s klientom je z rôznych príčin obtiažna a terapeut nerozumie klientovým slovám. Podstatou empatie ale nie je porozumenie slovám klienta. Cieľom je vytvorenie takých podmienok, aby klient mohol porozumieť sám sebe. Preto je vhodnejšie zamerať sa na úsilie dostať sa bližšie k klientovmu prítomnému prežívaniu, ako sa jednoducho snažiť porozumieť jeho slovám. Pre klienta je dôležitejšie to, že terapeut je k nemu v tej chvíli naozaj blízko – že cíti, aké je to byť s ním – než že terapeut rozumie jeho rozprávaniu. Ak niekedy použijeme slová, nemusíme sa dostať ďaleko. Prostredníctvom počúvania prežívania klienta však môžeme byť s klientom v silnom empatickom spojení aj bez toho, aby sme jeho slovám rozumeli.

Jednou z vecí, ktoré môžu terapeutovu empatiu blokovať, sú jeho vlastné teórie o ľudskom chovaní. Akékoľvek teórie, ktorú terapeut používa k predvídaní individuálneho správania, sú hrozbou, ktoré môžu terapeuta odviesť od citlivého vnímania individuálneho sveta klienta. Niektoré teórie môžu byť psychologické (napríklad teória o depresii to dobre nemyslí), iné môžu byť osobné (napríklad bohatí ľudia nemôžu mať skutočné problémy). Oba druhy teórií sú neúčinné a nemôžu povedať, ako sa individuálny klient skutočne cíti. Vcítiť sa do klienta a objaviť jeho individuálne reakcie je oveľa efektívnejšie ako sa riadiť teóriou.

Tu je dôležité spomenúť jednu konkrétnu osobnú teóriu, ktorá môže empatiu silno narušovať, môžeme ju vyjadriť ako – ak by sme boli s klientom v rovnakej situácii, klient by konal rovnako, ako by som konal ja. Podobné skúsenosti terapeuta a klienta môžu uľahčiť komunikáciu a vytvorenie dôvery vo vzájomnú komunikáciu, terapeut môže dobre odhadovať, čo klient prežíva. Terapeut by si ale mal byť vedomý, že podobné skúsenosti môžu sťažovať vlastnú empatiu. Terapeut sa môže postaviť do pozície klienta a nesprávne predpokladá, že to, čo on v tejto pozícii cíti, bude cítiť aj klient. Klient ale môže cítiť niečo úplne iné.

Najproblémovnejšími blokmi v empatii sú vlastné potreby a strachy terapeuta v terapeutickom vzájomnom vzťahu. Terapeutova empatia môže byť napríklad blokovaná jeho vlastnými nevyriešenými problémami, starosťami, únavou a strachom z klientovej bolesti. Ako bloky tiež pôsobia silné pocity sympatie alebo antipatie voči klientovi, terapeutova potreba vidieť

zlepšenie u klienta pri každom stretnutí, potreba byť nápomocný alebo potreba, aby ho mal klient rád a potreboval ho.

Keď ma terapeut starosti, neponúka empatiu tak pohotovo, a ak ju prejaví, môže byť skreslená. Keď je niekto zranený, jeho normálna reakcia bude smerovať k sebaobrane – nie sa prostredníctvom empatie otvorí, ale stiahne sa a udržať si od klienta odstup. Osobný rozvoj terapeutov a riešenie vlastných problémov je preto základ pre rozvoj empatie u terapeutov.

Prípady z terapie:

1. *Mladá žena prišla na terapiu riešiť to, že nie je normálna a nevedie normálny život. Bolo to naše prvé sedenie. Ažšie sa mi s ňou komunikovalo, bola tlmená liekmi, bolo však cítiť, že jej hlava pracuje naplno, že aj keď navonok pôsobí prítlmené, vo vnútri je veľmi zrýchlená. Ažšie vyjadruje, čo chce povedať, neodpovedá priamo na otázky, odpovede nesúvisia s tým, o sa pýtam. V tejto fáze s ňou neviem, čo a terapiu, neviem, čo ideme riešiť, neviem nacítiť, kde je problém. Viem, že rieši, že nie je normálna, neviem však, v akom zmysle, čo to znamená pre ňu. Väčšina klientov, ktorí toto riešili, sa cítili byť neúspešní, z ich pohľadu zlyhávali, ich život nebol pod ňou a ich predstáv. Táto žena mi ale o tom nevie nič bližšie povedať, stále iba opakuje, že nie je normálna a nevedie normálny život. Nevie sa ale témy „nenormálnosti“ priamo dotknúť. Rozprávame sa teda o jej bežnom živote. Žije osamelo, nemá vzťah ani priateľov, a uď sa bojí. Nepovažuje to ale za problém, takýto život jej v podstate vyhovuje. Hovorí, že stretnutia s ňou mi jej nechýbajú. V práci je úspešná, pracuje vo veľkej firme ako programátorka. Šéf si ju váži, spolieha sa na ňu, volá ju k závažnejším problémom, ktoré ona dokáže vyriešiť. Dôveruje jej, cíti od neho podporu. S rodičmi aj bratom má dobré vzťahy, aj keď jej tam často nie chýba blízkosť. Môže sa na nich ale spoľahnúť, sú tu, keď ich potrebuje, pomáhajú jej. Pýtam sa jej, kde všade sa ten pocit „nenormálnosti“ v jej živote prejavuje, ale neodpovedá. Opýtam sa teda, odkedy ten pocit má, a ona ne rozpráva o svojom detstve. Keď jej brat dostal prvú počítať, veľmi rýchlo sa s ním naučila pracovať. Zistila, že ju veľmi baví programovanie. Po škole ide hne domov, aby mohla byť pri počítači. Uzatvára sa pred svetom, prichádza o priateľov, von chodí málo. Všetky aktivity vo voľnom čase zabral počítač. Zdá sa mi, že to, čo rozpráva, úplne nesúvisí s tým, čo zažíva. Komunikácia je veľmi ťažká, každú vetu z nej musím ňou. Rozpráva alej, na gymnáziu za ňou chodia súťaž, vyhráva. Zisťuje, že je naozaj dobrá. Stále však tomu úplne nerozumiem, stále neviem, čo vlastne riešime. Povedala by som, že práca s počítačom ju odtrihla od bežného života, uzavrela sa, má problém s ňou, ale cítim, že to nie je to, čo rieši. Asi po hodine a pol konečne pochopím, že „normálnosť“ ju zbavil jej výnimočný talent. Berie ju ako dar pre ľudstvo, cíti záväzok pomáhať, no nevie ako. Cíti veľkú zodpovednosť za to, ako ho využije. Zaujímavé na tejto terapii je to, že v sekunde, ako som ja pochopila, čo klientka v skutočnosti rieši, ona vyhlási: „Aha, takže som normálna a môžem žiť normálny život.“. Ďalšia terapia na túto tému nebola potrebná.*

2. *Ďalšou klientkou bola 40-ročná žena. Trápila sa kvôli svojmu 10-ročnému synovi. Vychovávala ho sama, otec ich opustil hne po synovom narodení. Syna vnímala ako trochu problematickeho. V škole sa mu veľmi nedarilo, nemal priateľov, mal problémy s učiteľmi. Neprijímali ho, vylúčovali ho. Pred pol rokom však začal chodiť na futbal a veľmi ho to chytilo. Bol šikovný, darilo sa mu, spoluhráči ho brali. Našiel sa tam. Zdalo sa, že prvýkrát v živote zažíva úspech, že prvýkrát v živote sa mu darí. Vzrástlo mu sebavedomie, cítil sa byť hodnotnejší, výnimočnejší. V trénerovi našiel oporu. Zlepšil sa v škole, aj spolužiaci ho začali brať. Celkovo bol šťastnejší. Pred tromi mesiacmi však prišiel do krúžku nový chlapec. Bol starší, mal nejaké problémy a riešil si ich násilím voči ostatným. Riešili to pohovorom, no nepomohlo to. Syna našej klientky po tréningu zbil, zlomil mu ruku. Vylúčili ho. Rozprávali*

sme sa o tom. Ako to prežíval on, ako to prežívala ona. Vyítala si, že syna neochránila, že mu nedokázala pomôc, že sa to muselo sta. Že to nedokázali zastavi skôr, že to muselo dôjs až na hranicu. Že musel zažiť alšiu boles, alšie sklamanie. Mala pocit zlyhania. Pre m a bola téma pomerne jasná, myslela som si, že budeme rieši pocity viny a zlyhania jej ako matky. Aby som si potvrdila alebo vyvrátila správnos toho, o cítim, zvyknem sa klientov pýta, o je pre nich na tom celom naj ažšie, s ím konkrétne im má terapia pomôc. Odpove ma prekvapila – naj ažší bol pre u strach, že syn bude musie z krúžku odís a príde o otca, ktorého našiel vo svojom trénerovi. Túto tému som po as rozhovoru s ou nezachytila. Vtedy som si uvedomila som si, aká dôležitá bola moja otázka na to, aby som oddelila to, o si potrebujem rieši ja, od toho, o si potrebovala rieši ona. Aj ke ja by som si riešila pocit zlyhania ako matky, ona sa potrebovala pozrie na iný problém. Nakoniec sme v terapii riešili stratu jej vlastného otca.

8 Výzvy pre terapeuta vo vzťahu s klientom

By terapeutom nie je jednoduché. Ak má terapeut vytvoriť vzťah, v ktorom sa klient cíti byť prijímaný a je ochotný stále viac riskovať, ukázať svoju zraniteľnosť a otvoriť sa skúmaniu svojich bolestivých miest, musí byť terapeut schopný ponúknuť seba ako niekoho, kto je pripravený vstúpiť do vzťahu oveľa hlbšie a kto sa nebojí takej úrovne ústasti, že klient sa dokáže dotknúť skrytých bolestí a riskovať nové spôsoby bytia. Výzvy, ktoré stoja pred terapeutom, sformuloval Rogers (1996) vo forme desiatich otázok:

1. *„Môžem byť taký, aby ma tá druhá osoba vnímala ako naozaj hlboko dôveryhodného, spoľahlivého alebo pevného?“*

Čím je terapeut vo vzťahu viac sám sebou, čím menej si dáva profesionálnu masku, čím otvorenejšie prežíva pocity a postoje, ktoré sa v ňom odohrávajú, tým viac je v danej chvíli zjednoteným a integrovaným lovekom. Môže byť tým, čím v danej chvíli vo vnútri je. A to je to, čo klienti zažívajú ako spoľahlivosť.

2. *„Môžem ako lovek dostatočne vyjadrovať to, čo som, aby sa to jednoznačne chápalo?“*

Ak terapeut prežíva vo vzťahu nejaký pocit, ale nie je si ho vedomý, potom jeho komunikácia obsahuje protichodné správy. Na vedomej úrovni, napríklad prostredníctvom slov, hovorí jednu správu, zároveň však na inej úrovni odosiela druhú správu. Lovek, ktorý v ňom tento pocit to vyvolal, zachytáva obe správy a máťie ho to. Vzniká nedôvera. Ak je terapeut dostatočne kongruentný, teda neskrýva žiadne pocity dôležité pre vzťah ani pred sebou, ani pred druhým lovekom, potom vytvára vzťah, ktorý bude nápomocný. Ak terapeut dokáže poúvať sám seba, ak dokáže vnímať a akceptovať svoje vlastné pocity, potom je pravdepodobné, že dokáže poúvať, vnímať a akceptovať pocity druhého loveka.

Nech je sebauvedomenie a sebaopoznanie akékoľvek bolestivé, pre prácu terapeuta je zásadné. Pravidelné naúvanie seba nie je dôležité len pre rozvoj sebauvedomenia, je tiež základným predpokladom kongruencie a autenticity potrebnej v terapeutickom vzťahu. Keď terapeut naúva seba, usporiadane sleduje svoj vnútorný svet, čím zníži pravdepodobnosť, že ho zasaká klientovo rozprávanie. Pomáha tiež vybudovať vnútornú sebadôveru, pre ktorú je sebaopoznanie primárnou zložkou.

3. *„Môžem si dovoliť prežívať pozitívne postoje k tomuto druhému loveku – postoje srdečnosti, záujmu, úcty, starostlivosti?“*

Prežívať pozitívne pocity voči druhému nemusí byť jednoduché. Bojíme sa blízkosti, môžeme byť sklamaní. Radšej si udržujeme odstup, profesionálny postoj. Takto sa chránime pred prežívaním starostlivosti, ktorá by existovala, keby sme brali vzťah ako vzťah medzi dvoma ľuďmi. Je to vzácne, keď sa môžeme dozvedieť - hoci len v niektorých vzťahoch a v niektorých momentoch - že je bezpečné mať záujem.

4. *„Som dosť silný lovek na to, aby som bol samostatný, t.j. oddelený od druhého? Dokážem pevne rešpektovať svoje vlastné pocity, svoje vlastné potreby práve tak, ako jeho? Mám a ak bude treba, vyjadrím svoje vlastné pocity ako nie o, čo je moje a je oddelené od jeho pocitov? Som dosť samostatný a silný na to, aby ma neskútila jeho depresia? Neohrozil jeho strach? Nepohltila jeho závislosť? Je moje Ja dosť otužilé na*

to, aby som si bol vedomý, že ma nezni í jeho hnev, neudusí jeho láska, ale že budem existovať samostatne mimo neho so svojimi vlastnými pocitmi a právami?“

Keď má terapeut silu byť samostatným lovekom, potom si môže dovoliť oveľa hlbšie chápať a prijímať klienta. V tomto procese je dôležitá sebeláska, ktorá je ocenením a potvrdením seba. Je založená na realistickom hodnotení seba samého, svojich predností a nedostatkov, a zároveň je preniknutá láskyplným súcitom, ktorý je transformujúci. Keď sa terapeut zažíva ako žiaduci a schopný lásky aj so všetkými svojimi slabosťami a svojou zraniteľnosťou, dokáže na seba zabudnúť. Pre sebamilujúceho loveka už ja nie je problém, a je možné, aby bol plne a bez obáv prítomný vo vzťahu k druhým, pretože sa nebojí, že stratí sám seba.

5. *„Som si dosť istý sám sebou, aby som aj jemu dovolil byť samostatným? Môžem mu dovoliť, aby bol taký, aký je? Istý i podvodnícky, zrelý i detský, zúfalý alebo sebavedomý? Môžem mu dať slobodu byť (tým, kým je)? Alebo si myslím, že by mal poslúchnuť moje rady, mal by trochu závisieť od mňa, mal by sa sformovať pod a môjho vzoru?“*

Ak terapeut klientovi dovolí byť samostatným, byť sám sebou, je to v určitom zmysle ohrozujúca možnosť. Klienti môžu mať úplne iné hodnoty, ako má terapeut, môžu sa správať úplne inak, ako by sa správal terapeut. Ale dovolenie, aby bol klient sám sebou, samostatným lovekom, nezávislým na terapeutovi, jeho hodnotách a myšlienkach, je pre rozvoj autonómie klienta podstatné. Znamená to pre neho, že môže dôverovať svojim vlastným pocitom a reakciám, že môže ísť svojou vlastnou cestou.

6. *„Môžem si dovoliť vstúpiť plne do jeho (klientovho) sveta pocitov a osobných významov a vidieť ich tak, ako ich vidí on? Môžem vstúpiť do jeho súkromného sveta tak úplne, že stratím všetku túžbu hodnotiť ho a posudzovať? Môžem do neho vstúpiť tak citlivo, že sa budem môcť voľne pohybovať bez toho, aby som pošliapal významy, ktoré sú pre neho také vzácne? Budem ich vedieť cítiť tak presne, že dokážem zachytiť nielen tie významy jeho prežívania, ktoré sú mu zrejmé, ale aj tie, ktoré vidí iba nejasne a zmätene? Dokážem rozšíriť toto porozumenie bez obmedzenia?“*

Ak terapeut naozaj počúva, chápe význam toho, čo klient hovorí ešte o trochu hlbšie, ako je v tej chvíli schopný klient sám, ak terapeut nesúdi, nehodnotí, ale počúva, ujasňuje si, čo klient hovorí, a odpovedá na všetkých úrovniach, na ktorých klient komunikuje, bez hodnotenia, bez preberania zodpovedností, bez toho, aby sa klienta snažil formovať, v takých chvíľach sa uvoľňuje napätie, na povrch môžu vyplávať všetky hlboko potlačené pocity viny, zúfalstva, beznádeje, strachu, ktoré klient v sebe nosí. Svoj svet aj sám seba môže začať vnímať iným, novým spôsobom. Neriešiteľné problémy sa stávajú riešiteľnými.

7. *„Dokážem akceptovať každú stránku jeho osobnosti, ktorú mi prezentuje? Dokážem ho prijať takého, aký je? Dokážem dať najavo tento postoj? Alebo ho dokážem prijať iba podmienene, akceptovať iba niektoré aspekty jeho pocitov a potíchu alebo otvorene neschvať iné aspekty?“*

Klient nemôže rásť a meniť sa po tých stránkach, ktoré terapeut nedokáže plne prijať. Ak terapeut nie je schopný plne akceptovať nejakú klientovu stránku, môže to byť preto, že je pre neho ohrozujúca. Ak má terapeut efektívnejšie pomáhať, musí sa rozvíjať a prijímať seba v týchto ohľadoch. Sebaprijatie môže pre terapeuta znamenať náročnú úlohu. Ak si má ale vážiť sám seba, ak sa má podporovať, sebaprijatie je prvým a nevyhnutným krokom. Okrem

toho, ak terapeut neprijíma sám seba, svojím životom môže popierať to, čo leží v samotnom centre terapie, pretože sa bráni postojom, ktorý je základom pre úspech klienta. Pre terapeutov, ktorí boli v minulosti premetom takého negatívneho hodnotenia, môže byť seba prijatie zložité. Vyžaduje ochotu dať si čas, pozornosť a starostlivosť, nie z pýchy, ale zo zodpovednosti voči klientovi. Môže to znamenať pripravenosť vyžadovať trvalú podporu prijímajúceho a empaticky naladeného priateľa a alebo kolegu, s ktorým je možné byť otvorený, zraniteľný a zmätený. Kvalita bytia terapeuta je základným faktorom pre vytvorenie terapeutických podmienok, preto je pozornosť k neustálemu rozvoju terapeuta tak dôležitá. Vzáťah, ktorý má terapeut sám so sebou, určuje do veľkej miery kvalitu práce, ktorej je s klientom schopný.

8. *„Dokážem konať dostatočne citlivo, aby sa moje správanie nevnímalo ako hrozba?“*

Ak terapeut dokáže klienta čo najviac oslobodiť od vonkajšieho ohrozenia tým, že vytvorí pocit bezpečia prostredníctvom prijatia a empatického porozumenia, klient sa môže otvárať a zaoberať svojimi vnútornými pocitmi a konfliktami, ktoré ho ohrozujú zvnútra.

9. *„Môžem ho oslobodiť od hrozby vonkajšieho hodnotenia?“*

Hodnotenie, posudzovanie, odmeny a tresty sa vyskytujú skoro v každej fáze nášho života. Hodnotenie neprispieva k osobnému rastu a nepatrí do nápomocného vzťahu. Pozitívne hodnotenie je z dlhodobého hľadiska tak isto ohrozujúce ako negatívne. Čím viac terapeut dokáže oslobodiť terapeutický vzťah od hodnotenia, tým skôr si bude môcť klient uvedomiť, že závažnosť zodpovednosti leží v ňom samom. On sám dáva zmysel a hodnotu svojmu prežívaniu a nemôže zmeniť žiadne vonkajšie hodnotenie. Tým terapeut klientovi umožní, aby bol zodpovedný sám za seba. Terapeutický vzťah sa zároveň stane rovnocennejším, keď že terapeut nebude tou autoritou, ktorá si berie právo rozhodovať o klientovi.

10. *„Môžem sa stretnúť s týmto druhým jedincom ako s ľuďmi, ktorí prežívajú proces stávania sa (sebou), alebo budem viazaný jeho a svojou minulosťou?“*

Ak terapeut vníma klienta ako niekoho nemenného, stáleho, už zatriedeného a vytvarovaného jeho minulosťou, potom prispieva k potvrdeniu tohto ohrozenia. Ak sa klient správa napríklad ako nezrelé dieťa a terapeut ho ako nezrelé dieťa vníma, tým jeho správanie iba potvrdí, položí hranice tomu, čím by klient mohol byť. Ale ak terapeut tieto hranice prekročí, ak vníma a akceptuje potenciál klienta, vie, kým by sa mohol stať, potom prispieva k potvrdeniu alebo uskutočneniu jeho možností, k jeho rozvoju a rastu.

9 Terapeutický vzťah

Predchádzajúce kapitoly boli venované podmienkam, ktoré by sa mal terapeut snažiť vytvoriť v terapeutickom vzťahu, aby tak podporil rast klienta. Ústrednou témou sa tu stáva vzťah terapeuta k sebe samému. Miera seba prijatia a sebalásky, schopnosť motivovať sa k rozširovaniu vlastného empatického porozumenia, miera sebadôvery na vyjadrenie vlastného pravdivého ja do veľkej miery rozhodnú o tom, či bude terapeut schopný ponúknuť svojim klientom zdravý vzťah. Ak bude terapeut rád sám sebou a bude spokojný so svojím svetom, jeho práca s klientmi sa bude vyznačovať nasledujúcimi deviatimi faktormi (Mearns, Thorne, 2013):

1. *Terapeut je úprimný o svojich cieľoch a zámeroch.*
2. *Terapeut je zodpovedný voči klientovi, nie za klienta.*

Terapeut by mal mať záujem vytvoriť s klientom rovnocenný vzťah, založený na rešpekte a dôvere. Vzťah, kde klient má právo vybrať si smer, ktorým sa chce uberať, kde klientova moc zostáva v rukách klienta a kde bude bezpečné, aby bol klient tým, kým v skutočnosti je. Aby to terapeut dosiahol, je potrebné, aby demystifikoval terapeutický proces. To znamená, že bude otvorený a zodpovie pravdivo všetky klientove otázky ohľadom terapie, aby sa klient mohol slobodne rozhodnúť, či vstúpi alebo nevstúpi do terapeutického vzťahu. Mal by byť pripravený rozobrať s klientom možnosti terapie, pričom bude kladť dôraz na spolupracujúci charakter terapie, na vlastnú zodpovednosť klienta. Terapeut je zodpovedný voči klientovi a zaviazá sa vytvoriť prijímajúci vzťah, kde klient bude môcť preskúmať svoje problémy. Tým, že terapeut je otvorený o cieľoch a zámeroch, nebude mať nad klientom moc a klient môže rozoznať, že on sám musí prevziať svoj diel zodpovednosti za svoje problémy a za zmeny, ktoré je nutné urobiť, aby sa posunul ďalej.

3. *Terapeut nemanipuluje klientom, ale je pripravený nechať sa manipulovať.*

Manipulácia klienta, akokoľvek dobre mienená, nemá v terapii miesto. Je dôležité, aby klient rozhodoval sám za seba a aby jeho moc zostávala v jeho vlastných rukách. Podľa Mearns, Thorne (2013) je však znakom zdravého terapeutického vzťahu aj pripravenosť terapeuta byť klientom manipulovaný, prípadne občas podvedený. V terapiách zameraných na loveka má terapeut základnú dôveru v ľudskú povahu a je presvedčený, že v každom z nás je túžba po pravde a konštruktívnej sociálnej výmene. Neznamená to, že terapeut je slepý alebo naivný, znamená to, že je pripravený dôverovať aj tým, ktorí sú navonok nedôveryhodní, aby v sebe mohli postupne svoju dôveryhodnosť objaviť. Terapeut akceptuje, že klient sa za daných podmienok snaží, ako najlepšie vie, aby mohol rásť a chráni sám seba. Ak to znamená, že ním musí manipulovať a klamať ho, potom je terapeut pripravený ostať s ním aj v tomto podvode. Tým, že ukáže, že nemá záujem hrať presilovku, že klienta prijíma aj s týmto správaním a že je rozhodnutý zostať s ním v dobrom aj v zlom, klient nebude mať postupne potrebu uchýliť sa ku klamstvu a manipulácii, aby sa ochránil. Ak by terapeut do klientovej hry vstúpil, iba by podporil ďalšie poníženie u klienta, ktorý sa už aj tak cíti byť menejcenný.

4. *Terapeut nepredstiera, že vie, čo je dobre pre klienta.*
5. *Terapeut nie je zameraný na úspech.*

Najväčším odborníkom na klientov život je klient sám. Terapeut nie je tým správnym rozhodcom, ktorý by vedel povedať, čo je pre klienta dobré a čo nie. Tieto odpovede môže nájsť iba klient sám v sebe. Tak, ako terapeut nehodnotí klienta, nemal by hodnotiť ani jeho

pokrok. To, čo sa terapeutovi môže javiť ako značný nedostatok pokroku, môže klient totiž vnímať úplne odlišne. Pri posudzovaní pokroku môže klient vychádzať z kritérií, ktoré pozná iba on sám a terapeut o nich nemusí ani vedieť.

6. *Terapeut má jasno v tom, čo je ochotný ponúknuť klientovi v každej fáze.*

V každej fáze terapie je dôležité, aby si bol terapeut neustále vedomý, čo je pripravený ponúknuť klientovi a čo už leží za jeho hranicami. Toto sa môže značne líšiť od klienta ku klientovi, ale aj u toho istého klienta v rôznych fázach terapeutického procesu. Pre zdravý vzťah je dôležité, aby terapeut dával najavo, čo je ochotný dať, a aby to klient vnímal. Tiež je dôležitá realita toho, čo terapeut ponúka. Ak terapeut vzbudí v klientovi nádej na niečo nereálne a ono to potom neprichádza, klient môže byť značne frustrovaný.

7. *Terapeut je pripravený investovať sám seba do vzťahu bez akýchkoľvek podmienok.*

8. *Terapeut je oddaný klientovi a bude bojovať za vzťah.*

Klienti prichádzajú o terapie s rôznymi nastaveniami, po rôznych skúsenostiach, môžu byť teda aj uzavretí, chrániaci sa, podozrievaví, nepriateľskí. Zdravý terapeutický vzťah však týmto nebude oslabený. Naopak, bude charakterizovaný pripravenosťou bojovať za vzťah v zmysle ponúknutia pevného záväzku, ktorý dokáže prekonať problémy s porozumením a ustáť aj nepredvídateľné klientove nálady a pochybnosti. Môže sa samozrejme stať, že negatívne pocity terapeuta voči klientovi budú také silné, že ak bude chcieť zachovať pravdivosť, bude ich musieť vyjadriť. Toto vyjadrenie však neznamená, že terapeut sa vzdáva svojej zodpovednosti alebo záväzku voči klientovi, naopak je prejavom záväzku terapeuta voči vzťahu a ochote čeliť vlastnej negativite vyvolanej klientom. Ochota terapeuta bojovať za vzťah je dôležitá najmä pri klientoch, ktorí potrebujú dlhodobejšiu terapiu. Kľúčový význam má aj u klientov, ktorých životné zážitky ich naučili o akákoľvek odmietnutie, nestálosť a nedostatok spoľahlivosti.

9. *Terapeut si praje, aby klient mal slobodu byť sám sebou.*

Ak terapeut klientovi dovoľí byť samostatným, byť sám sebou, je to v určitom zmysle ohrozujúca možnosť. Klienti môžu mať úplne iné hodnoty, ako má terapeut, môžu sa správať úplne inak, ako by sa správal terapeut. Ale dovoľenie, aby bol klient sám sebou, samostatným ľuďom, nezávislým na terapeutovi, jeho hodnotách a myšlienkach, je pre rozvoj autonómie klienta podstatné.

10 Priebeh terapie

Terapeutický proces nie je možné opísať ako nejaký presne definovaný sled krokov. Každý klient je jedinečný, a preto aj proces, ktorým v terapii prejde, bude jedinečný. Existujú však určité spoločné znaky, ktoré sa v terapeutickom procese vyskytnú.

Počiatočná fáza

Klient prichádza do terapie vo fáze, keď čelí nejakej situácii, ktorú vníma ako vážny a zmysluplný problém. Tento problém sa pokúsil zvládnuť sám, ale nepodarilo sa mu to. Má snahu urobiť sa, dozvedie sa nie o novom, zároveň v ňom môže byť istá obava, že toto, čo v sebe objaví, bude rušivé.

Keď klient prichádza za terapeutom, terapeut by si mal uvedomiť, že ich prvé stretnutie je vždy výrazne nerovné. Terapeut je vo svojom známom prostredí, klient prostredie nepozná. Terapeut je zbehlý v terapii, klient môže byť úplným nováčikom. Terapeut sa môže oprieť o svoje skúsenosti a znalosti, klient prichádza zranený, často s pocitom neúspechu. Je dôležité, aby si terapeut vytvoril spôsob, ako dať najavo rovnosť. Klient by mal cítiť, že sa nemusí vzdávať celej svojej kontroly nad situáciou, nemusí byť v menej cennej pozícii, nemusí byť podriadený a závislý.

Na začiatku je tiež dôležité tempo. Ak terapeut začne natlačovať, klient dostane priestor pre nadýchnutie a môže sa lepšie uvoľniť.

Ujasnenie si o akávaní, ktoré klient od terapie a terapeuta má, môže terapiu tiež pomôcť. Klienti môžu mať rôzne očakávania a môžu byť v rozpore s tým, čo je terapeut ochotný ponúknuť, alebo čo ponúka terapia. Niektorí klienti očakávajú, že terapeut im povie, čo majú robiť, že vyrieši ich problémy za nich. Ujasnením si o akávaní klienta ešte pred začiatkom terapie môže terapeut predísť neskorším problémom. Terapeut môže tiež s klientom rozobrať zámer a cieľ terapie.

Trvanie začiatkovej fázy terapie závisí do veľkej miery od toho, ako je klient na terapiu pripravený. Niektorí klienti do terapie prichádzajú, keď sú pripravení prevziať zodpovednosť za svoj život a dôverovať neznámemu procesu terapie, iní klienti však prídu do terapie skôr. Tento proces nie je možné urýchliť. Terapeut ho môže podporiť svojou pravdivosťou a vytvorením podmienok prijatia a empatického porozumenia, je to ale pripravenosť klienta, ktorá ovplyvní, ako rýchlo sa rozvinie dôvera vo vzáhu. Úroveň dôvery potom určuje úroveň práce, ktorú je možné vykonať.

Túto počiatočnú fázu teda nie je možné jasne vymedziť, niektorých klientov trvá päť minút, u iných aj niekoľko sedení. Ak však klient cíti, že môže dostať nejakú dôveru vo vzáhu a odváži sa ísť do neznáma, terapeutická cesta sa rozbieha a terapia sa dostáva do svojej ďalšej fázy.

Prostredná fáza

Ak je vznik určitých stupňov vzáhu a dôvery k úroveň sa počiatočnej fázy terapeutického procesu, v ďalšom priebehu terapie sa bude vzáhu hľadať na alej prehlbovať a posilovať. Takým momentom môže byť napríklad zážitok klienta, keď si uvedomí, že terapeut s ním zostáva aj jeho bolesti, strachu, smútku i beznádeji. Ak terapeut vytvorí prostredie prijatia a porozumenia, výsledkom je hlboký pocit zdieľania a blízkosti. Pre klienta, ktorý v minulosti vo vzáhu ochotne zažíval odmietnutie, hodnotenie a nezáujem, sú tieto

momenty dôležité. Prestavujú zážitky dvoch ľudských bytostí, ktoré sa stretávajú vo svojej plnej ľudskosti. Keďže vzťah bol základom pre zranenie, má aj najľahšieho potenciál.

Tým, že medzi terapeutom a klientom vzniká blízkosť, nemusia sa jeden druhého obávať a stávajú viac transparentnými. Klient môže odložiť svoje obrany, ktoré ho chránia v iných vzťahoch a terapeut môže uvoľniť empatické porozumenie spôsobom, ktorý je pre neho kongruentný. Klient sa zároveň stáva v terapii aktívnejším.

Keď klient prežíva s terapeutom vzťah, kde je hlboko cenený a prijímaný, je pre neho ľahšie, ale tým ťažšie popiera svoju vlastnú hodnotu. Začína sa odstraňovať bariéra pochybovania a odmietania seba samého. V prijímajúcom prostredí sa klient uvoľňuje a stáva sa pripravenejším skúmať tie stránky svojho života a seba, ktoré mu spôsobovali bolesť a nespokojnosť. Za hranicou svojich vedomých znalostí môže skúmať svoje zážitky, ktoré skrýval pre sebou, pretože boli príliš ohrozujúce.

Keďže posun v terapii závisí na odstránení obrán a blokov, ktoré klient používa, terapia nebude mať hladký a pravidelný priebeh. Bude zahŕňať aj obdobia zaseknutia alebo regresie i vyrovnania a pokoja. Tieto obdobia sú prirodzenou súčasťou terapeutického procesu a môžu napríklad naznačovať, že klient potrebuje nabráť silu, kým sa pohne ďalej. Aj táto fáza však vyžaduje rovnakú mieru sprevádzania terapeutom ako v prípade posunov a zmien.

Tiež sa stáva, že predtým, ako dôjde u klienta k zlepšeniu, javí sa jeho stav ako zhoršený. Je to spôsobené tým, že kým klient prišiel na terapiu, snažil sa čo najviac ochrániť pred svojimi problémami, napríklad popieraním pocitov, vytvorením zábran, potlačením sa. V priebehu terapie sa klient stáva pripravenejším čeliť situáciám, ktorým sa vyhýbal, je otvorenejší voči pocitom, ktoré potláčal a viac ich vyjadruje. Môže viac plakať, viac prejavovať hnev. Znamená to však, že v skutočnosti sa stal klient silnejším. Vo vzťahu s terapeutom cíti bezpečie a môže si dovoliť svoje pocity plne uvedomiť.

V priebehu terapie bude postupne viac prežívať a rozumieť aj tým aspektom seba, ktoré predtým potláčal. Začne si sám seba viac vážiť ako loveka, ktorý má svoju cenu, ako loveka, ktorý má svoje silné a slabé stránky, ale ktorý je v zásade hodnotný. Stane sa integrovanejším a takým, akým si želá byť. Stane sa viac lovekom, bude jedinecnejší, lepšie vyjadří sám seba. Vzrastie jeho sebadôvera a tým aj schopnosť riadiť sa sebou. Lepšie a efektívnejšie si poradí v živote. Od tohto momentu sa znižuje potreba terapeuta. Keď je vybudované jadro sebaaprijatia, dosiahlo sa najdôležitejšej terapeuticko-prácej a zmena je pre klienta nezvratná. Nasleduje strmý nárast klientovej osobnej moci. Akonáhle dôjde k sebaaprijatiu, klient si často praje urobiť vo svojom živote zmeny.

Aj terapeut prechádza po súčasť terapeutického vzťahu určitým procesom. V snahe vytvoriť vzťah s klientom a ponúknuť mu všetky ústredné podmienky, ktoré takýto vzťah zaručia, môže byť terapeut konfrontovaný so svojimi stránkami, ktoré nie sú v harmónii. Hlavne zo začiatku bude robiť chyby, ktoré sú súčasťou procesu, ak sa chce s klientom stretnúť v hĺbke. Jeho empatia môže zlyhávať, prijatie tiež nemusí byť úplné, usiluje sa o väčšiu kongruenciu, aby mohol reagovať z väčších hĺbok seba. Robí chyby je prirodzené, terapeut by však mal zostať zodpovedný voči klientovi, teda uvedomiť si svoje zraniteľné miesta a pracovať s nimi.

V terapeutickom procese je ale dôležitý stupeň angažovania terapeuta. Prílišné angažovanie terapeutickému procesu škodí. Môže mať viacero podôb, jednou z nich je potreba terapeuta byť vo vzťahu príliš výrazný. Ak terapeut používa vzťah s klientom ako prostriedok potvrdenia si vlastnej dôležitosti tým, že si uplatňuje voči klientovi moc, môže sa

to prejaví napríklad vytvorením nadmernej závislosti u klientov alebo neschopnosťou vytvoriť vzájomnosť vo vzťahu. Inou formou prílišnej angažovanosti je, keď sa terapeutov proces zmieša s klientovým procesom. Ak terapeut nemá spracované vlastné zážitky, môže prílišná angažovanosť nahradiť tú zdravú. Riešením je opäť uvedomenie a následné riešenie problematických miest.

Koniec terapeutického procesu

Koniec procesu terapie vystihujú činy. Ak došlo k nárastu seba prijatia klienta, ak sa obmedzili bloky, ktoré bránili aktívnejšiemu životu a ak dochádza k uvedomovaniu si slobody rozhodovania sa a konať, potom je klient schopný spraviť vo svojom živote zmeny, ktoré potrebuje. Rýchle zmeny na konci terapeutického procesu poukazujú na situácie, kde sa dosiahol seba prijatie. Ak si klient vybuodoval život, ktorý zrkadlí jeho nedostatok seba prijatia, po zvýšení seba prijatia sa bude cítiť ako nový lovek v starom živote. Táto fáza sa môže prejavíť zmätkom. Terapeut tu ešte môže hrať dôležitú úlohu a môže pomôcť zladíť klientove nové Ja s jeho životom. Často je jediným lovekom v klientovom živote, ktorý rozumie, aká zmena sa v klientovi odohrala.

V terapii je to zväčša klient, ktorý iniciuje koniec terapie. Tak, ako je pre terapeuta ťažké doceniť význam terapeutického procesu pre klienta, tak môže byť pre neho aj ťažké odhadnúť, nakoľko sa cíti klient byť schopný alej pokračovať sám. Niekedy si klient ani napriek pokrokom nevie dosť dobre predstaviť, ako by mal pokračovať sám. Ukončenie môže pre takého klienta trvať dlhšie.

Mearns, Thorne (2013) uvádzajú tri prvky, ktoré môže terapeut využiť pri ukončovaní terapeutického procesu. Po prvé, terapeut môže na konci terapie spomenúť možnosť návratu klienta do terapie. Klienti často predpokladajú, že terapiu je možné absolvovať iba raz za život. Aj keď klient ukončujúci terapiu rozvinul svoju osobnú silu a vnímanie seba tak, že je schopný zvládnuť svoje problémy, neznamená to, že už nikdy nemôže vstúpiť do terapeutického vzťahu.

Druhým prvkom je rekapitulácia terapeutického procesu, ktorá pomáha klientovi aj terapeutovi overiť si porozumenie udalostiam a procesom, ktorými počas terapie prešli. Toto zhrnutie pomáha, aby klient mohol uvidieť proces ako celok. Môže pomenovať hlavné témy, ktoré riešil, a aj to, čo sa počas terapie naučil. Niekedy však toto porozumenie prichádza až neskôr, s časovým odstupom.

Tretím prvkom môže byť ešte otázka, či klient a terapeut majú medzi sebou nejaké nedokončené záležitosti, ktoré by radi dokončili. Táto otázka by nemala byť iba formálna. Umožní klientovi vysloviť nahlas otázky, neistoty alebo to, čo je pre neho dôležité, a čo by inak ostalo nevyhovedané.

Záver

Regresná terapia patrí medzi terapie zamerané na ľoveka.

Terapia zameraná na ľoveka kladie dôraz na klienta ako na aktívneho inite a zmeny. Klient má vrodenu tendenciu k rastu a naplneniu, ktorá za priaznivých podmienok vedie k alšiemu rozvoju a nap aniu osobnosti. Všetky potrebné zdroje pre svoje vylienie nosí klient so sebou a vie sám najlepšie nájs riešenie pre svoju situáciu. Tým sa presúva moc a zároveň zodpovednosť za lie ebny proces z terapeuta na klienta v spolupráci s terapeutom. Úlohou terapeuta je vytvori pre klienta také prostredie, aby sa klient mohol spoji so svojimi vnútornými zdrojmi a uvo ni tak svoj vlastný rastový potenciál.

Rogers (1997) definuje tri základné podmienky podporujúce rast klienta. Prvou podmienkou je ozajstnosť terapeuta, t.j. kongruencia. ím viac je terapeut schopný by vo vz ahu sám so sebou, ím menej si dáva masku, tým vä šia bude šanca, že klient sa bude v terapii vyvíja pozitívnym a konštruktívnym spôsobom. Terapeut je kongruentný, ak existuje zhoda v tom, o má vo vedomí a o vyjadruje klientovi. Druhou požiadavkou pre vytvorenie atmosféry pre zmenu je bezpodmiene né pozitívne prijatie. Ak terapeut prežíva pozitívny, akceptujúci postoj vo i všetkému, ím klient v danej chvíli je, klient sa dokáže cíti ove a bezpečšie. To mu dovolí preskúma svoje negatívne pocity, vyjadri ich, pozrie sa na seba bez strachu z odmietnutia. Zároveň mu zážitok intenzívneho prijatia terapeutom umožní aspo sa dotknú možnosti seba prijatia. Tretím základným faktorom vedúcim u klienta k zmene je empatické porozumenie terapeuta. Znamená to, že terapeut presne cíti pocity a osobné významy, ktoré klient prežíva a toto porozumenie dáva klientovi najavo. V ideálnom prípade je tak ponorený do sveta klienta, že dokáže vyjadri nielen ten význam, ktorého si je klient vedomý, ale aj taký, ktorý s nachádza hne pod úrov ou vedomia.

V prijímajúcom prostredí v spojení s ozajstnosťou a empatiou si klienti vytvárajú viac porozumenia vo i sebe samým, získavajú viac sebadôvery, majú vä šiu schopnosť zvoli si svoje správanie. Majú vä šiu slobodu by tým, kým naozaj sú. V bezpečnom prostredí si môžu zvoli akýkoľvek smer, v skutočnosti si ale vyberajú pozitívne a konštruktívne spôsoby.

Aj keď tieto tri podmienky vyzerajú jednoducho, ak ich má terapeut ponúka sústavne a všetkým svojim klientom, bude to pre neho predstavova výzvu. Dovolí klientovi, aby bol samostatným, prija ho so všetkými jeho stavmi, náladami, pochybnosťami, dôverovať mu, vidie jeho potenciál, aj keď je na dne, necháva mu jeho vlastnú zodpovednosť za riešenie vlastných problémov a zároveň sa nenecha pohlti jeho emóciami nie je jednoduchá úloha a predstavuje celoživotnú prácu terapeuta na svojom osobnostnom rozvoji. Iba terapeut, ktorý je ochotný meni sám seba a pokračovať v ceste sebaobjavovania, je schopný ponúknú svojim klientom hlboký vz ahu. A práve v takýto vz ahu dovolí postupne odložiť všetky masky a umožní klientovi možnosť po prvýkrát v živote sta sa tým, kým naozaj je.

Použitá literatúra

Cain, D. J., Seeman, J.: Humanistická psychoterapie. Příručka pro výzkum a praxi. 1. díl. Praha, Triton 2006.

Gajdošová, B: Prístup zameraný na človeka. Košice, FF UPJŠ, 2013.

Mearns, D., Thorne, B.: Poradenstvo zamerané na človeka v praxi. Bratislava, PedF UK 1997.

Mearns, D., Thorne, B.: Terapie zameraná na človeka. Pro využití v praxi. Praha, Grada Publishing 2013.

Rogers, C.R.: Ako by som sám sebou. Pohľad terapeuta na psychoterapiu. Bratislava, Iris 1996.

Rogers, C.R.: O osobnej moci. Modra, Persona 1999.

Rogers, C.R.: Spôsob bytia. Modra, Inštitút rozvoja osobnosti 1997.

www.regresnaterapia.sk

https://en.wikipedia.org/wiki/Person-centered_therapy