

FENOMENOLOGICKÉ A EXISTENCIALISTICKÉ INŠPIRÁCIE V PSYCHOLÓGII

TATIANA TAROČKOVÁ, Katedra psychológie FF UK, Bratislava

Carl R. Rogers je tvorcom terapie zameranej na človeka (person-centered therapy). Tento prístup rozpracoval v rokoch 1938–1950, najskôr na Štátnej univerzite v Ohiu (1940–1945), potom v Poradenskom centre na Univerzite v Chicagu (1945–1950). Na človeka zameraná psychoterapia sa zaraďuje do hnutia humanistickej psychoterapie. Má veľmi blízko k filozofii, obzvlášť k „fenomenologickej a existencialistickej línii, ťaží z filozofickej antropológie“ ([7], 29). Rogers svoj prístup spočiatku považoval za „spôsob poradenstva a psychoterapie“ a nazval ho „nedirektívnym“. S ďalším rozvojom teórie a pribúdaním empirických výskumov terapia zameraná na človeka kládla čoraz väčší dôraz na „vnútorný fenomenologický svet klienta, a nie na techniku“ ([1], 16).

V 50. rokoch sa terapia zameraná na človeka začala chápať nielen ako spôsob terapie, ale aj ako prístup k ľudským vzťahom vo všeobecnosti. V 60. a 70. rokoch sa prístup ešte viac rozšíril. V rámci komplexnejšieho výskumného programu sa použil pri liečbe chronických schizofrenikov, začali sa uskutočňovať intenzívne výcviky odborníkov v pomáhajúcich profesiách, managerov, učiteľov a pod. Snáď najprenikavejší vplyv mal tento prístup v oblasti vzdelávania, kde podnietil rad inovácií a výskumov, zmien postojov a správania. Významne prispieva aj k zdokonaleniu interkultúrovej komunikácie. Medzinárodné workshopy zamerané na človeka sa uskutočnili v USA, Mexiku, Brazílii, Európe (v roku 1994 sa v poradí už 23. workshop v interkultúrovej komunikácii konal v Poľsku). Prístup zameraný na človeka sa ďalej rozvíja a v súčasnosti má veľa stúpcov v zahraničí i u nás.

Základný význam v Rogersovej teórii osobnosti a terapie má pojem aktualizačnej tendencie. Aktualizačná tendencia predstavuje „vývin smerujúci k diferenciacii orgánov a funkcií, expanziu v pojmach rastu, expanziu a rozširovanie cez reprodukciu. Je to vývin smerujúci k autonómii a vzd'ľujúci sa od heteronómie alebo kontroly vonkajšími silami“ ([2], 16). Rogers aktualizačnú tendenciu definoval ako motivačný konštrukt. Vzťahom aktualizačnej tendencie ako základného motivačného substrátu k špecifickým motívom ľudského správania sme sa zaoberali v osobitnej štúdií ([5], 106–111).

Rogers v súvislosti s problematikou motivácie však narazil aj na iný, veľmi zložitý „komplex“ otázok, ktoré sa týkajú inkongruencie alebo disociácie. Vo všeobecnosti ide o tieto otázky: Ako je možné, že v človeku tak často prebieha vnútorný zápas? Čím by sa dala vysvetliť až príliš častá disociácia medzi vedomými a organizmickými aspektami človeka? Ako vysvetliť dva odporujúce si motivačné systémy človeka? Jednotlivec môže byť napr. submisívny, pevne presvedčený, že to je jeho cieľ, že takéto správanie reprezentuje jeho skutočné hodnoty, a potom občas vybuchne v abnormálne nepriateľskom, zlostnom správaní, ktoré ho prekvapí a ku ktoré-

mu sa nepriznáva ako k časti seba. Je zrejme, že jeho organizmus prežíval aj submisivitu, aj agresivitu a smeroval k vyjadreniu obidvoch. Avšak na vedomej úrovni jednotliviec neakceptoval jeden aspekt procesu, ktorý sa v ňom odohrával. Toto je jednoduchý príklad disociácie, rozštiepenia.

Rogers disociáciu chápal ako „inkongruenciu medzi vnímaným self a zážitkom organizmu“ ([2], 28). Vyjadril názor, že aktualizácia tendencia na jednej strane smeruje k naplneniu organizmu, ale ako sa vyvíja self, smeruje tiež k aktualizácii self, pričom self a zážitok organizmu sú často výrazne inkongruentné. Takto je aktualizácia tendencia rozštiepená do dvoch systémov, ktoré sú prinajmenšom čiastočne antagonistické vo svojich smerovaniach.

V prírode je fungovanie aktualizácie tendencie prekvapujúco účinné. Organizmus robí chyby, ale tieto sa korigujú na základe spätnej väzby. Už novorodenec, ktorý prijíma prírodnú, nesladenú potravu, dokáže celkom uspokojivo vyvažovať svoje stravovanie v čase, vďaka čomu sa udržiava a ďalej vyvíja. Tento typ relatívne integrovaného, sebaregulujúceho správania zameraného na udržiavanie a naplnenie je v prírode skôr pravidlom ako výnimkou. V niektorých prípadoch, pravdaže, môže dôjsť k vážnym omylom v priebehu evolúcie. Je zrejme, že dinosauři, ktoré sa veľmi účinne a rigidne aktualizovali v podmienkach daného prostredia, sa nedokázali adaptovať na jeho zmeny, a tak zničili sami seba dokonalosťou, s akou sa naplnili v danom prostredí. Ale to je výnimka. Vcelku sa správanie organizmov vyznačuje pozoruhodným stupňom smerovosti.

Schopnosť človeka uvedomovať si svoje fungovanie však môže byť tak systematicky deformovaná, že sa odcudzí od svojho organizmického prežívania. Človek sa môže stať defenzívnym (neuróza), neschopným vyrovnávať sa so životom (psychóza), nešťastným a rozorvaným (maladjustácie, ktoré sa objavujú u každého jednotlivca). Z čoho pramení táto rozorvanosť? Ako je možné, že človek sa vedome snaží o dosiahnutie jedného cieľa, kým celé jeho organizmické smerovanie je diametrálne odlišné?

Pri riešení tejto problematiky sa Rogers snažil o nový, netradičný pohľad na miesto a funkciu vedomia v živote človeka. Schopnosť vedomého sústredenia pozornosti považoval za jeden z najmladších evolučných výdobytkov homo sapiens. Je to „... vrchol vedomia, symbolizačnej schopnosti, ktorej bázou je obrovská pyramída nevedomého organizmického fungovania ([4], 17). Podľa Rogersa azda najvýstižnejšou analógiou, ktorá vystihuje nepretržitú zmenu, je uvažovať o fungovaní človeka ako o veľkej fontáne v tvare pyramídy, ktorej vrchol je prerušované osvetľované blikajúcim svetlom vedomia, ale prúd vody tryská neustále, či už v tme, alebo za svetla.

U plne fungujúceho človeka má vedomie tendenciu byť skôr reflexívnym ako ostrým svetelným kužeľom sústredenej pozornosti. Presnejšie, u takéhoto človeka je vedomie jednoducho odrazom niečoho z plynutia (procesu) v organizme v danom momente. Iba vtedy, keď je fungovanie porušené, dochádza k ostrému zámernému uvedomovaniu. V súvislosti s inými aspektami vedomia u plne fungujúceho človeka Rogers povedal: „Nemyslím to tak, že tento jednotliviec by si zámerne uvedomoval všetko, čo v ňom prebieha – ako stonožka, ktorá by si začala uvedomovať všetky svoje nohy. Naopak, mal by mať slobodu pocíti subjektívne prežívať, ako aj uvedomovať si ho. Mohol by cítiť lásku, bolesť alebo strach, pričom by tieto emócie subjektívne prežíval. Alebo by mohol abstrahovať od seba, od svojho subjektívneho prežívania emócií a iba si uvedomovať, že cíti bolesť, bojí sa, miluje. Rozhodujúce je, aby tu neboli žiadne bariéry,

žiadne zákazy, ktoré by bránili plnému prežívaniu čohokoľvek, čo je organizmicky prítomné“ ([4], 17).

V tomto smere Rogers uvažoval podobne ako L. Whyte [7], ktorý k problému pristupoval z pozície filozofie a histórie vedy. Whyte tiež zastával názor, že u plne fungujúceho človeka „slobodná hra spontánnej vitality – ako pri striedajúcich sa cykloch jedenia, pitia, chôdze, milovania sa, zhotovovania vecí, kvalitnej práce, myslenia a snívania – nevyvoláva žiadne diferencované uvedomovanie. Cítíme sa dobre, kým prebieha, a potom na ňu spravidla zabudneme“ ([4], 17).

Človek, ktorý funguje takto, je celostný, integrovaný, jednotný (t.j. nerozštiepený). Je to žiadúci a efektívny spôsob ľudského fungovania. Zostrené uvedomovanie vlastného fungovania sa objavuje len ako výsledok rozporu alebo zrážky medzi organizmom a prostredím a jeho úlohou je eliminovať zrážku prostredníctvom zmeny prostredia alebo zmeny správania jednotlivca. Whyteov prekvapujúci záver je súčasne i výzvou: „Hlavným cieľom myslenia, jeho neobiologickou funkciou, môže byť najskôr identifikovať a potom eliminovať faktory, ktoré ho vyvolávajú“ ([4], 18).

Je zrejme, že takéto názory môžu mať iba vedci, ktorí nevedomie vidia v pozitívnom svetle. Rogers zdôrazňuje myšlienku, že „človek je múdrejší ako jeho intelekt“ ([4], 18) a plne fungujúci ľudia akceptujú významy, ktoré sú implicitné v ich prežívaní situácie, ako najmúdrejší a najuspokojujúcejší údaj o primeranom správaní. Dospeli k viere vo svoje prežívanie. Whyte tú istú myšlienku dáva do širšieho kontextu, keď hovorí: „Kryštály, rastliny a zvieratá rastú bez akéhokoľvek vedomého úsilia a odcudzenosť našej vlastnej histórie sa stratí, akonáhle si uvedomíme, že ten istý druh prirodzeného riadiaceho procesu, ktorý vedie ich rast, riadil a stále riadi aj vývin človeka a jeho myslenie“ ([4], 18). Tieto názory sú veľmi vzdialené od Freudovej koncepcie nevedomia. V súlade s uvedenými názormi vtedy, keď človek funguje integrovaným, jednotným, efektívnym spôsobom, dôveruje smerom, ktoré si nevedome vyberá, a svojmu prežívaniu, z ktorého, aj keď je šťastný, má len nepatrné záblesky vo vedomí.

Prečo však u takého množstva ľudí dochádza k disociácii, pri ktorej sa organizmicky pohybujú jedným smerom a vedomo sa snažia o iný smer? Spôsob, akým táto disociácia vzniká, Rogers a Whyte vysvetľujú celkom rozdielne, ale na podmienky jej vzniku majú veľmi podobný názor.

Whyte je presvedčený, že tendencia človeka k strate jeho organickej integrácie je spôsobená používaním statických konceptov – pri utváraní jazyka, v myslení, vo filozofii. Aj keď príroda je evidentne procesom, človek uviazol vo svojich vlastných fixovaných formách myslenia. „Úmyselné správanie bolo organizované použitím statických konceptov, kým spontánne správanie naďalej vyjadrovalo tvorivý proces; ...špeciálna časť prírody, ktorú nazývame myslením, sa takto svojou formou odcuzila od ostatnej prírody...“ ([4], 19). Práve tak vzniká disociácia, pri ktorej súperia o moc vzájomne nezlučiteľné systémy správania. Whyte sa nazdáva, že disociácia je hlbšia u mužov ako u žien, pretože špeciálne funkcie ženy „pevnejšie spájajú jej myslenie s organickými procesmi, ktoré udržiavajú animálnu harmóniu“ ([4], 19).

Rogersovo vysvetlenie sa opiera o osobnostnú dynamiku jednotlivca. Poukazuje sa v ňom na to, že láska rodiča alebo inej vzťahovo významnej osoby má podmienený charakter. Dáva sa iba za podmienky, že dieťa prijme za vlastné, t.j. introjektuje určité konštrukty a hodnoty, v opačnom prípade sa nepovažuje za hodné lásky. Tieto konštrukty sú rigidné a statické, pretože

nie sú časťou normálneho procesu hodnotenia vlastnej skúsenosti dieťaťom. Dieťa má tendenciu prehladať vlastný proces prežívania vždy, keď je v konflikte s týmito konštruktami, a takto sa „odpíliť“ od organizmického fungovania. Výsledkom je proces disociácie. Ak podmienok, ktoré má dieťa splniť, je veľa a sú významné, potom disociácia môže byť veľmi hlboká, s vážnymi psychologickými následkami.

Postupne začal Rogers disociáciu považovať za „čosi naučené, zvrátane kanalizujúce niečo z aktualizáčnej tendencie do správania, ktoré neaktualizujú“ ([4], 19). Podobá sa to situácii, v ktorej sexuálne túžby možno prostredníctvom učenia kanalizovať do správania veľmi vzdialených od fyziologických a reprodukčných cieľov týchto impulzov.

Pôvodne Rogers disociáciu medzi self a zážitkom, medzi vedomými cieľmi a organizmickými smermi, vysvetľoval ako prirodzený a nevyhnutný proces. V štúdiu z roku 1963 však uvádza, že „jednotlivci sú kultúrne podmienení, odmeňovaní, opakovane sa posilňujú tie ich správania, ktoré sú v skutočnosti prekrútením prirodzených smerov aktualizáčnej tendencie“ ([4], 20). Ako hovorí Whyte, konflikt medzi spontánnym a úmyselným správaním by nikdy nebol ničím viac ako normálnym problémom voľby, keby vplyv spoločenskej tradície neprispieval k udržiavaniu ničivej koordinácie ([4], 20).

Whyte i Rogers dospeli k podobnému výsledku, t.j. k tomu, že disociovaný človek sa vedome správa v rámci statických konštruktov a nevedome sa správa v intenciách aktualizáčnej tendencie. Toto je v ostrom rozpore so zdravým, plne fungujúcim človekom, ktorý žije v blízkom a dôvernom vzťahu so svojim organizmickým procesom, ako nevedomým, tak aj uvedomeným. Podľa Rogersa konštruktívne výsledky v terapii – a podľa Whyta konštruktívny vývoj v spoločnosti – sú možné iba vtedy, ak jednotlivec dôveruje svojim vnútorným smerom a jeho vedomie tvorí časť integrovanú s procesúalnou povahou organizmického fungovania. Podľa Whyta naším cieľom by malo byť opätovné získanie animálnej harmónie v diferencovanej forme, ktorá prislúcha človeku v tomto štádiu histórie. Rogers opísal fungovanie psychologicky zrelého jednotlivca ako správanie v mnohých aspektoch podobné správaniu dieťaťa – s tým rozdielom, že fluidný proces prežívania má väčší rozsah; zrelý jednotlivec podobne ako dieťa dôveruje a využíva múdrosť svojho organizmu, ale je schopný robiť tak vedome.

Rogers považuje za tragické, že človek prestal dôverovať svojim vlastným nevedomým vnútorným zameraniam. Znovu cituje Whytovo slová, ktoré vyjadrujú aj jeho názor: „Človek... je vysoko rozvinutý, ale bizarne pokrútený ľudský živočích“ ([4], 21). Podľa Rogersa liekom na túto situáciu je neuveriteľne ťažká, ale nie neuskutočniteľná úloha dovoliť jednotlivcovi rásť a vyvíjať sa v neustálom vzťahu dôvery v tvorivú aktualizáčnú tendenciu a v proces, ktorý prebieha v ňom samom. Ak sa vedomie a myslenie považujú za súčasť života, a nie za jeho „dirigenta“ či oponenta, ak sa považujú za ilumináciu procesov rozvíjajúcich sa v jednotlivcovi, potom celý život človeka môže byť jednotným a zjednocujúcim zážitkom, ktorý sa javí ako charakteristická črta v prírode. Ak sa ľudská schopnosť symbolizácie môže vyvíjať ako súčasť tendencie k naplneniu, ktorá existuje v človeku ako v každej živej bytosti, a byť ňou riadená, potom sa „animálna história“ nestráca a stáva sa ľudskou harmóniou a ľudskou celosťou jednoducho preto, že človek je schopný najväčšieho bohatstva zážitku.

Na otázku, ako by sa to mohlo uskutočniť, Rogers odpovedal svojim výskumom terapeutického vzťahu. Zistil, že základným a najdôležitejším predpokladom pre začlenenie sa do akéhokoľvek na človeka zameraného (person-centered) pomáhajúceho vzťahu nie je dogma, ale

taký „spôsob bytia s ľuďmi, ktorý je facilitujúci“ ([1], 19). Konštruktívny osobnostný rast a vývinové zmeny sú možné len vtedy, keď klient vníma a prežíva určitú psychologickú atmosféru vo vzťahu. Podmienkami vzniku tejto atmosféry nie sú poznatky, intelektuálna príprava terapeuta, orientácia na určitý terapeutický smer alebo techniku. Ide o pocity a postoje, ktoré, ak majú byť efektívne, musia byť prežívané terapeutom a vnímané klientom ([3], [4]). K nevyhnutným podmienkam facilitujúcej atmosféry patrí adekvátne a citlivé empatické porozumenie klientovi, vrelosť a bezvýhradnosť pozitívneho prijímania klienta a kongruencia terapeuta – miera, do akej je vo vzťahu integrovaný, celostný, opravdivý; miera, do akej sa jeho postoje a správanie zhodujú so zážitkom, ktorý sa v ňom odohráva.

Rogers bol presvedčený, že uvedené podmienky majú širšiu platnosť a umožňujú obnovu jednoty a integrácie jednotlivca nielen vo vzťahu „terapeut-klient“, ale v medziľudských vzťahoch všeobecne. Včasné zohľadňovanie týchto podmienok vo vzdelávacom procese môže byť účinným prostriedkom prevencie disociácie, rozdvojenia aktualizáčnej tendencie u detí.

LITERATÚRA

- [1] DEVONSHIRE, CH. M.: The person-centered approach and crosscultural communication. In: Mc Ilduff, E. – Coghlan, D. (Eds.): The person-centered approach and cross-cultural communication. An international review. Vol. 1. Dublin, Center for cross-cultural communication 1991, s. 15-42.
- [2] ROGERS, C. R.: A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In: Koch, S. (Ed.): Psychology. A study of science. Study I. Conceptual and systematic. Volume 3. Formulations of the person and the social context. New York, Mc Graw-Hill 1959, s. 184-256.
- [3] ROGERS, C. R.: On becoming a person. A Therapist's view of psychotherapy. Boston, Houghton Mifflin Company 1961.
- [4] ROGERS, C. R.: The actualizing tendency in relation to „motives“ and to consciousness. In: Jones, M. R. (Ed.): Nebraska symposium on motivation. Lincoln, University of Nebraska Press 1963, s. 1-25.
- [5] TAROČKOVÁ, T.: K problematike aktualizáčnej tendencie a špecifických motívov ľudského správania. In: Československá psychiatrie, 90, 1994, č. 2, s. 106-111.
- [6] VYMĚTAL, J.: Úvod do psychoterapie. Praha, Psychoanalytické nakladatelství 1992.
- [7] WHYTE, L. L.: The unconscious before Freud. London, Tavistock Publications 1960.

PhDr. Tatiana Taročková, CSc.
Katedra psychológie FFUK
Gondova 2
818 01 Bratislava
SR