

Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií



Bakalářská práce

**Osobnostní rozvoj člena výcvikové
komunity v přístupu zaměřeném na
člověka (PCA)**

Pavel Bajer

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Navrátil, Ph.D

Brno 2007

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím pramenů a literatury uvedené v bibliografii.

V Brně, 30. 5. 2007

Poděkování

Moje poděkování patří Pavlu Navrátilovi za odbornou pomoc, cenné postřehy a připomínky při vedení práce.

Rád bych také poděkoval za podněty svým kolegyním z časopisu Sociální práce/Sociálna práca Petře Zoubkové a Zdence Dohnalové.

Své sestře, Janě Pazderové, děkuji nejen za praktickou pomoc při přepisování rozhovorů.

Můj velký dík patří všem členům a facilitátorům VI. výcvikové komunity PCA Diakonie ČCE za to, že mi umožnili provést výzkum během výcviku. Především bych rád poděkoval každému z deseti účastníků, kteří mi věnovali svůj čas a ochotně odpovídali na výzkumné otázky.

A nejvíce ze všeho děkuji své snoubence Míle za podporu a lásku.

Obsah

1. Úvod	5
2. Přístup zaměřený na člověka	7
2.1. Charakteristika přístupu zaměřeného na člověka	7
2.2. Základní teze přístupu zaměřeného na člověka	8
3. Výcvik	15
3.1. Výcvik v přístupu zaměřeném na člověka	15
3.2. Encounterové skupiny	18
4. PCA v Československu a Česku	21
4.1. Historie PCA a výcviky v Československu a Česku	21
4.2. Výcvik PCA v Diakonii	22
4.3. Výcviková komunita	22
5. Metodika výzkumu	24
5.1. Charakteristika kvalitativního výzkumu	24
5.2. Popis výzkumného postupu	25
5.2.1. Reflexe výzkumu	26
5.3. Metoda zaznamenávání a citování odpovědí	26
5.4. Způsob vyhodnocování rozhovorů	27
5.5. Operacionalizace	27
6. Vliv výcvikového programu na osobnostní rozvoj účastníků: výsledky výzkumu	30
6.1. Zodpovězení dílčích výzkumných otázek	30
7. Závěr	59
8. Seznam použité literatury	61
9. Anotace	63
10. Rejstřík	64
11. Přílohy	66

1 Úvod

Přístup zaměřený na člověka (Person Centred Approach – PCA) vychází z humanistické psychologie, která zdůrazňuje jedinečnost každého člověka, úctu a zájem o jeho prožívání. PCA patří k hlavním směrům humanistické psychologie (Vymětal, Rezková, 2001). Klade důraz na vztah mezi pomáhajícím a klientem, založený na nedirektivním přístupu ke klientovi. Rogers svůj přístup založil na základní důvěře v člověka. V každém člověku jsou podle něj sebeaktivační tendence, které umožňují osobnostní rozvoj.

PCA či jinak řečeno podle zakladatele rogeriánská (rogersovská) psychoterapie patří k nejdůležitějším psychoterapeutickým směrům. Tento směr založil americký psycholog Carl Ransom Rogers (1902–1987). Více o osobnosti Carla Rogerse uvádím v příloze č. 1. PCA považuje druhého člověka za bytost pozitivní, svobodnou, a tedy i za své činy a život odpovědnou. Zdůrazňuje meziosobní vztahy, které se vytvářejí tím, že druhého bezvýhradně a vstřícně přijmeme a usilujeme o co nejpřesnější empatické porozumění jeho osobního světa. Hlavním principem tedy je, že druhý pro nás není nějakou věcí, ale samostatnou individualitou a proto zde není prostor pro jakoukoli manipulaci.

V psychoterapii a sociálních službách (Vymětal, Rezková: 2001) napomáhá tento přístup zlepšovat komunikaci mezi psychology, sociálními pracovníky a jejich klienty, v pedagogické praxi vede k rozvoji osobnosti žáka či vychovávaného a k utváření emočně stabilních jedinců.

Svou prací chci poukázat na osobnostní rozvoj, který zažívají či by měli zažívat účastníci výcvikových komunit v PCA, konkrétně komunity organizované Diakonií Českobratrské církve evangelické. Osobnostní změna předpokládá kongruenci, akceptaci a empatii a dosažení těchto tří základních pilířů PCA určitým způsobem ovlivňují prvky programu na výcviku a jejich užívání.

Mezi pomáhajícími profesionály v sociálních službách není PCA příliš známý. O tomto přístupu kolují fámy, že se nic neděje, je to tzv. „ehm“ terapie. Členové komunity, zájemci o PCA, klienti PCA terapeutů někdy přehlížejí skutečnost, že bez uplatňování všech tří základních pilířů PCA (kongruence, empatie a akceptace) člověk nedosáhne sebeaktualizace.

Cílem mé diplomové práce je zodpovědět výzkumnou otázku: *V jaké oblasti pociťují členové výcvikové komunity PCA největší osobnostní změnu a jak hodnotí jednotlivé prvky výcvikového programu z hlediska jeho přínosu k této změně?*

Ve své práci vycházím z odborné literatury, rozhovorů s představiteli PCA především v odborných periodikách. Rovněž čerpám z webových stránek, které představují jednotlivé PCA výcviky či organizace pořádající výcviky. K získání dat pro výzkumnou část práce jsem zvolil strategii kvalitativního výzkumu. Za nejvhodnější techniku sběru dat v tomto případě považuji polostrukturovaný rozhovor, který bude veden s účastníky VI. výcvikové komunity PCA Diakonie ČCE.

Tato práce je včetně úvodu rozčleněná do sedmi kapitol. Nejprve charakterizují PCA. Poté popíší teoretická východiska přístupu zaměřeného na člověka, genezi názvu. Dále vymezím stěžejní pojmy přístupu – proces osobnostní změny, sebeaktivační tendenci a tři základní pilíře vztahu v PCA: kongruenci, empatii a akceptaci. Těmito pojmy se zabývám spíše v souvislosti s výcviky než v rovině psychoterapie. Dále

charakterizují výcvik v PCA a roli facilitátorů ve výcviku. Také vysvětlím, co znamenají a v čem jsou důležité encounterové skupiny, a zmíním využití empatických laboratoří. Ve čtvrté části se podívám na začátky PCA výcviků v Československu a později v ČR a rovněž zmíním historii a současnost výcviku v Diakonii ČCE určený pro pomáhající profese. Jelikož se právě tohoto výcviku bude týkat i můj výzkum, uvádím jeho program v příloze č. 2.

V páté kapitole přiblížím metodologická východiska, která použiji při výzkumu. Šestá kapitola bude věnována samostatnému výzkumu osobnostních změn a hodnocení výcvikových prvků účastníky VI. výcvikové komunity PCA Diakonie ČCE a vlastní interpretaci získaných dat. V sedmé, závěrečné kapitole se pokusím vytvořit hypotézy o tom, jak jednotlivé prvky výcvikového programu ovlivňovaly osobnostní rozvoj účastníků.

2 Přístup zaměřený na člověka

Než se plně začnu věnovat přístupu zaměřenému na člověka, chci zmínit jeho zařazení v rámci psychoterapie, kam se tento přístup primárně zařazuje. Přístup orientovaný na člověka bývá začleňován do humanistické psychoterapie, která se výrazně orientuje na zážitky, vlastní zkušenost. Podle Junkové (In Vymětal, 2004) vychází z vědomého prožívání člověka, ke kterému přistupuje jako k celku a zároveň respektuje jeho individualitu a autonomii. Mezi hlavní představitele humanistické psychoterapie vedle Rogerse patří ještě A. Maslow. Navrátil (2001) v rámci teorií sociální práce propojuje humanismus a existencialismus¹.

Navrátil (2001) označuje Rogerse za pravděpodobně nejvýznamnějšího autora, který ovlivnil sociální práci. Dodává ovšem, že jde o vliv nepřímý, který se projevuje především tam, kde se součástí sociální práce stala poradenská činnost.

2. 1 Charakteristika přístupu zaměřeného na člověka

Rogers (1986), Bozarth (1997: 7) uvádějí následující charakteristiku:

„PCA je především způsob bytí, který se projevuje postoji, vytvářejícími atmosféru, podporující růst. Je to spíše filozofický základ, než jednoduchá technika nebo metoda. Když člověk touto filozofií žije, pomáhá mu rozvíjet své vlastní capacity. Pokud tuto filozofií žije, tak podněcuje konstruktivní změnu u druhých lidí. Jednotlivci dávají sílu. Když tuto sílu cítí, zkušenosti ukazují, že ji obvykle využívá v osobní a společenskou transformaci.“

Podle Gabury, Pružinské (1995: 141) se na člověka zaměřený přístup vyhýbá poskytování rad, nemanipuluje s člověkem, nediagnosticskuje, neanalyzuje a především respektuje neopakovatelnost každého člověka. *„Způsob, jakým budeme projevovat naši empatii, kongruenci a pozitivní přijímání člověka, závisí na tom, kdo jsme.“* Kongruence znamená být sám sebou, akceptace představuje pozitivní postoj bez podmínek vůči druhému člověku a empatie znamená porozumění prožívání druhého člověka. Více tyto pojmy vysvětlují v oddílu 2.2.

V tomto přístupu (Bozarth, 1995) je člověk (klient) považován za nejlepšího experta na svůj život. Rogers (1995: 94) tvrdí, že nejvíce ze všeho si člověk přeje stát sám sebou a tento cíl vědomě i nevědomě sleduje. *„Když za mnou přijde člověk, kterého trápí určitá kombinace těžkostí, je nejlepší pokusit se vytvořit si s ním vztah, v kterém se bude cítit bezpečně a svobodně. Mým cílem je porozumět mu, jak přemýšlí a co cítí ve svém nitru, akceptovat ho takového, jaký je, vytvořit atmosféru svobody, v které může myslet, cítit a být takový, jak chce on.“*

Během svého života byl Rogers opakovaně kritizován za domnělou primitivnost svého terapeutického přístupu². *„Řada praktiků karikovala jeho na klienta zaměřenou*

¹ K humanistickým a existencionálním školám řadí kromě Rogersova přístupu orientovaného na člověka Pearlsovu tvarovou terapii, Franklovu logoterapii a existencionální analýzu a práce R. Lainga.

² Mezi těmi, kdo žijí filozofií jsou lidé různého vzdělání. Kromě poradenských psychologů jsou to často i kněží a školní poradci. Rogers ovlivnil mnoho různých programů klinické psychologie a některé programy sociální práce. PCA je rozšířen v Evropě (Německo), USA, Brazílii, Austrálii, Japonsku.

terapii jako metodu, ve které terapeut většinou jen opakuje poslední slova klientových výpovědí. Avšak ti, kdo Rogerse znali, viděli ho vést rozhovor, nebo ti, kteří pozorně četli jeho díla, věděli, že jeho přístup není ani zjednodušující, ani omezující.“ (Yalom, In Rogers, 1998: 11.)

Genezi názvu přístupu a reflexi vývoje přístupu uvádím v příloze č. 3.

2.2 Základní teze přístupu zaměřeného na člověka

V následujícím oddílu představím teorii přístupu v podobě, jak ji načrtl Rogers (2004: 35-36), upravila Tolan (2006: 20) a stručně vysvětlím uvedené pojmy. Ke konstruktivní změně osobnosti je nutné naplnit šest podmínek vztahu³:

1. *Dvě osoby jsou spolu v kontaktu.*

Každý člověk má vrozenou tendenci aktualizovat svůj organismus. Znamená to tedy vytvořit při terapii takové prostředí, v němž může dojít k osobnostní změně klienta.

2. *První osoba, pro niž uijeme termín klient, je ve stavu inkongruence, zranitelná a úzkostná.*

Pokud je přítomno šest podmínek vztahu má člověk schopnost a tendence přesně symbolizovat zážitky ve vědomí a může udržovat svůj self-koncept kongruentní se svým prožíváním.

3. *Druhá osoba, pro niž uijeme termín terapeut, je v tomto vztahu kongruentní.*

Člověk má potřebu pozitivního přijetí a toho se mu dostane tím více, čím je druhý člověk kongruentní.

4. *Terapeut pociťuje vůči klientovi bezpodmínečné kladné přijetí.*

Každý člověk potřebuje k tomu, aby mohl nastat osobnostní rozvoj bezpodmínečné pozitivní přijetí od důležitých osob svého života.

5. *Terapeut pociťuje empatické porozumění pro vnitřní referenční rámeček klienta.*

Pronikavost tohoto bezpodmínečného pozitivní přijetí se zviditelňuje vztahy, vyznačující se úplným a komunikovaným empatickým porozuměním klientova

³ Norcross, Prochaska (1995) vidí Rogersem navržené předpoklady k osobnostní změně následovně:

1. Vztah

Dva lidé musí mít mezi sebou vztah, v němž si každý uvědomuje svou odlišnost.

2. Zranitelnost

Klient je ve stavu inkongruence, náchylný k úzkosti, protože může podvědomě vnímat zážitky, které ohrožují Já. Tato náchylnost k úzkosti motivuje klienta k vyhledání terapeutického vztahu.

3. Opravdovost

Terapeut usiluje být ve vztahu kongruentní a opravdový či autentický. Opravdovost znamená, že terapeuti jsou pouze sami sebou a své současné prožitky si uvědomují. Jde o pak „nasazení masky“.

4. Nepodmíněné pozitivní ocenění

Terapeut by měl být schopen nepodmíněně pozitivně ocenit klienta. Pokud klient vnímá nepodmíněné pozitivní ocenění, dojde k oslabení dosavadních podmínek ocenění a objeví se trvalejší nepodmíněná pozitivní sebeúcta.

5. Přesná empatie

Terapeut přesně empaticky prožívá klientův vnitřní svět. Klientovi může tak sdělit, jak jeho svět chápe, včetně významu klientovy zkušenosti, kterou si neuvědomuje.

6. Vnitřní opravdovost.

Klienti většinou vnímají, aspoň minimálně, přijetí od terapeuta a jeho snahu jim porozumět. Klient nemůže uvěřit terapeutově snaze o empatii, pokud nebude terapeuta vnímat jako opravdového, ale jen jako člověka v určité roli.

vnitřního prožívání.

6. Klient vnímá alespoň v minimální míře podmínky 4 a 5, tedy bezpodmínečné kladné přijetí terapeuta a jeho empatické porozumění.

Jestliže se výše uvedené podmínky naplní v maximální míře, jedinec, který tyto podmínky cítí a prožívá, bude plně fungujícím člověkem.

Ideálem dobrého života je tedy podle Rogerse plně fungující člověk. Už o osm let dříve představil Rogers svou teorii osobnosti (1951: 520): „*Jestliže jedinec všechny svoje smyslové i vnitřní zážitky vnímá a přijímá do jediného soudržného a integrovaného systému, potom má nevyhnutně více pochopení pro druhé a spíše je akceptuje jako samostatné jedince.*“

Proces osobnostní změny

S výše popsanými podmínkami vztahu úzce souvisí proces osobnostních změn (Rogers, 1995; Tolan, 2006; Junková, In Vymětal, 2004), které v této části blíže vysvětlím. Rogers v roce 1961 definoval sedm stádií osobnostní změny. V prvním stádiu člověk nerad mluví o sobě, v druhém mluví o tématech, které se ho netýkají, ve třetím sděluje pocity, které nejsou aktuální. Ve čtvrtém stádiu mluví o přítomných pocitech, ale neosobně. V pátém stádiu pocity vyjadřují momentální dění, v šestém prožívá člověk přítomné pocity velmi bezprostředně a v sedmém zažívá nové pocity. Stádia blíže představuji v příloze č. 4.

Pokud probíhá terapie (poradenství) úspěšně, stane se z klienta v sedmém stádiu tzv. plně fungující osoba, což znamená zralou osobnost, psychickou stabilitu a duševní zdraví. Rogers tuto plně fungující osobu definuje jako svobodně a stále rozvíjejícího se člověka s bohatým diferencovaným prožíváním, jenž je plně autonomní.

Tolan (2006) upozorňuje, že jde o stádia určitým způsobem umělá. Během poradenského vztahu málokdy klient postoupí více než o dvě stádia⁴. Těžko lze nalézt někoho, kdo vykazuje jasné znánky, že se v daném okamžiku nalézá pouze v jednom jediném stádiu.

Rogers (1996) prezentuje příklady, které vedou k *osobnostnímu rozvoji* normálních jedinců, ale i utrápených osob a psychotiků. Pokud používají členové pomáhajících profesí PCA, mění se i jejich chování⁵.

Mearns (1999: 171) se domnívá, že nejsilnější stránkou PCA je práce na

⁴ Mnoho klientů se vrací do terapie, pokud jim byla první zkušenost k užitku.

⁵ Příklady:

1. Citlivý člověk snažící se pomoci se stává více na člověka zaměřený bez ohledu na to, jaká je jeho/její původní orientace, protože zjišťuje, že tento přístup je efektivnější.
2. Jestliže jste zaměřený na člověka, diagnostické škatulkování se stává většinou bezpředmětné.
3. Zdá se, že tradiční medicínský model psychoterapie je vůči přístupu zaměřenému na člověka převážně v opozici.
4. Zjistilo se, že ti, kteří dokáží vytvořit efektivní na člověka zaměřený vztah, nemusí nevyhnutelně pocházet z profesionálně vyškolené skupiny.
5. Čím více se tento na člověka zaměřený přístup realizuje v praxi, tím více se zdá, že popírá hierarchické modely „léčby“ a hierarchické modely organizace.
6. Samotná efektivnost tohoto jednotného na člověka zaměřeného přístupu představuje hrozbu pro profesionály, řídicí pracovníky a jiné, vyvíjejí úsilí – vědomě či nevědomě – ho zničit. Je příliš revoluční.

osobním rozvoji. „*Osobní rozvoj se však těm, kdo ho neprožijí, nejobtížněji objasňuje.*“ V oblasti osobního rozvoje je u člověka (klienta) podstatný pokrok v sebeakceptaci. Intenzivní práce na osobním rozvoji v PCA staví uvědomělého člověka před vlastní já s daleko větším účinkem než jakákoli jiná individuální terapie. Jiným aktivním elementem přispívajícím k rozvoji sebeakceptace člověka (klienta) při poradenství, terapii či výcviku je skutečnost, že terapeuti (facilitátoři) uskutečňují bezpodmínečné pozitivní přijetí těch částí jeho osobnosti, které může odmítat. Mearns (1999) zdůrazňuje, že pokud se chce skutečně setkat ve skupině či na výcviku klient (účastník) s dalšími klienty (účastníky) či facilitátory ve vztahové hloubce, brzy zjistí, že nemůže zůstat u obyčejného předstírání. Kongruentní fungování se stává výzvou pro jeho osobnostní rozvoj. Z toho vyplývá, že rozvoj kongruentního fungování je výzvou pro osobní rozvoj člověka⁶.

Sebeaktualizační tendence

Dalším stěžejním pojmem užívaným v PCA je tzv. sebeaktualizační tendence. Za vrozený zdroj dobrého osobního rozvoje Rogers (2004: 9) považuje **sebeaktualizační tendenci** (latinsky actus – čin, pohyb).

„Jde o vrozenou tendenci organismu rozvíjet všechny své kapacity takovým způsobem, který slouží udržení nebo rozšiřování organismu. Obsahuje nejen Maslowem definované potřeby vzduchu, jídla, vody apod., ale i všeobecné aktivity. Zahrnuje vývoj směřující k diferenciaci orgánů a funkcí, expanzi v pojmech růstu, expanzi efektivnosti využíváním nástrojů, expanzi v rozšiřování skrze reprodukci. Je to rozvoj směřující k autonomii a vzdalující se od závislosti a kontroly vnějšími silami.“

V rámci aktualizační tendence člověk aktivně diferencuje mezi zážitky, které se týkají osobního bytí a fungování, zážitky druhých lidí. Zvláštní zážitky, které si přivlastňuje, se stávají sebezkušenostmi, které si uvědomuje skrze slova či jiné symboly. Tento symbol se dále ve vědomí rozpracovává v interakci s důležitými lidmi našeho života. Takto vzniká „*pojmem já, který zahrnuje vnímání charakteristických rysů „já“, vnímání vztahů k druhým a ke světu a hodnotám, které se k tomuto vnímání vztahují.*“ (Rogers, 2004: 11.) S rozvojem vědomí souvisí potřeba pozitivního ocenění, kterou mají všichni lidé. Jde vlastně o potřebu lásky⁷.

⁶ Přiměřený osobní rozvoj vyžaduje tři kroky: uvědomění, porozumění a experimentování se self. Mearns (1999) osvětluje, že obyčejné uvědomění si existence vlastních obav nevytváří nebojácnost, ale pokud se uvědomění posune směrem k porozumění, některé z obav se mohou vytratit. Na této úrovni porozumění se stává, že člověk si uvědomuje, že ne všechny z jeho obav mají v současnosti živý základ. Může zjistit, že v určité oblasti už neprožívá strach, ale tuto oblast obrazně řečeno držel za zavřenými dveřmi a nezpozoroval tak vlastní rozvoj. Třetí krok, experimentování se self, může být podle Mearnsa přirozeným důsledkem uvědomění a porozumění. Pokud člověk zjistí, že se odváží vstupovat do vztahu s druhými kongruentně, nic negativního se nestane s druhými ani s jeho self. Může však prožívat radost z intimity, která proudí ze skutečnosti setkání s druhými ve vztahové hloubce.

⁷ Rogers se spolu s teologem Paulem Tilichem (Rogers, 1989) shodují na tom, že láska a víra jsou dva důležité pojmy, nikoliv jen ve významu náboženském, ale ve významu potvrzení druhého člověka a dokonce v sebepotvrzení, v sebeakceptaci sebe sama, protože jde o nejdůležitější věci, ke kterým máme dospět.

Jestliže člověk reaguje na určité chování druhého pozitivním oceněním, posílí se jeho sebedůvěra. Projev pozitivního ocenění od bližních má takovou moc, že může předčít signály vlastního těla. Člověk se brzy naučí oceňovat sám sebe v podstatě shodně se zkušeností s oceněním, kterého se mu dostane od druhých. Má nebo nemá se rád, což určuje jeho chování či prožívání. Pokud se člověk chová v souladu s introjektovanými či internalizovanými hodnotami druhých, osvojil si podmínky ocenění.

Už jako malé děti se naučíme směřovat základní tendence k sebeaktualizaci za podmíněnou lásku k sobě a od druhých (Norcross, Prochaska, 1999). V ryze teoretické rovině by však k tomu vůbec nemuselo dojít pokud by se člověku dostávalo jen nepodmíněného pozitivního ocenění. „*Pak by nevznikly žádné podmínky ocenění, sebeúcta by byla nepodmíněná, potřeby pozitivního ocenění a sebeúcty by se nikdy nedostaly do rozporu s hodnocením organismu a člověk by zůstal psychicky vyrovnaný a plně fungující.*“ (Rogers, 2004: 27) Rogers (1989) zároveň přiznává, že žádný člověk není schopen neustále nepodmíněné pozitivní přijetí v plnosti vytvořit. Nicméně, i nedokonalé pokusy vytvořit atmosféru svobody, přijetí a porozumění, osvobozují člověka k tomu, aby směřoval ke skutečným osobnostním změnám.

Tři základní podmínky vztahu v PCA

S osobnostním růstem a sebeaktualizační tendencí souvisejí tři základní podmínky – kongruence, akceptace a empatie, které platí stejně ve vztahu mezi pomáhajícím a klientem, rodičem a dítětem, facilitátorem a skupinou, učitelem a žákem či nadřízeným a podřízeným. „*Tyto podmínky je skutečně možné aplikovat na jakoukoli situaci, jejímž cílem je rozvoj osobnosti.*“ (Rogers, 1998a: 106.)

Kongruence

První předpoklad či podmínka navození atmosféry k osobnostnímu růstu se označuje jako autenticita, opravdovost či kongruence. (Rogers, 1998a; dále například Vymětal, Rezková: 2001.) Míjí se tím schopnost terapeuta (facilitátora) být sám sebou, či ještě jasněji řečeno: být přirozený. Pokud takový dokáže být, nevypouští žádnou „profesionální mlhu“ a nenasazuje osobní masku, zvyšuje se tím pravděpodobnost, že se bude klient proměňovat a růst konstruktivně. Terapeut (facilitátor) otevřeně prožívá své pocity a postoje, které se v něm aktuálně objevují. Znamená to, že prožívá shodu mezi vnitřkem a vnějškem, mezi vnitřním cítěním a prožíváním a vnějšími projevy – slovy, výrazy, činy⁸.

Rogers kongruenci⁹ považuje za nejzákladnější podmínku podporující

⁸ Podle Vymětala, Rezkové (2001) autentický člověk nic nepředstírá, sobě ani druhému nic nenalhává, nestylizuje se do žádné role, je trpělivý, taktní, tolerantní. Autenticitou nemůže zranit, neboť její součástí je úcta, ohleduplnost a respekt. Být autentický ale neznamená nezdrcenlivě a „upřímně“ projevovat své city, myšlenky a názory, nýbrž především neprojevovat něco, co je v rozporu se mnou samým.

⁹ Mearns (1997: 106) ukazuje, že kongruence nastoluje pro poradce náročné otázky, zda může být sám sebou, když reaguje na klienta: Cítit pocity, které jsou ve mně? Dotýkat se ho, když cítím, že to potřebuje? Ukázat svůj silný hněv? Přiznat si zmatek, když přetrvává? Vyjádřit nahlas svoje podráždění, když narůstá? Vyjádřit slovy náklonnost, když ji v sobě cítím? Být energický a také jemný? Ve vztahu ke klientovi použít svoje smyslné já? Vystoupit z fasády odborníka?

osobnostní rozvoj klienta. Terapie (poradenství, výcvik) je účinná, pokud se terapeut (facilitátor) projevuje ve vztahu ke klientovi, jaký je, bez předstírání a fasád. Dostává se do přímého osobního vztahu s klientem, jde tedy o osobní setkání, což není jednoduché. Opravdovost zahrnuje dokonalé obeznámení se s vlastním prožíváním, vším, co se v terapeutovi děje, tedy i s negativními postoji. Negativní postoje stejně jako pozitivní ovlivňují chování terapeuta a tón jeho hlasu. Pokud klient terapeuta nudí, je dobré, aby vyjádřil tento pocit. Dojde tak ke sdílení pocitu oběma, terapeutem a klientem, což napomůže k překonání bariéry. Klient tímto postojem může najít sám sebe a hovoří autentičtěji, protože i terapeut se projevil autenticky. „*Takto může nastat pravdivý vztah člověka k člověku, vztah mezi nedokonalými, ale lidskými tvory.*“ (Vymětal, Rezková, 2001: 101.)

Akceptace

Další důležitou podmínkou pro osobnostní změnu je akceptace či důvěra. Rogers (1998a) používá pro akceptaci označení „*bezpodmínečný pozitivní vztah*“. Posun či změna ve vztahu ke klientovi může nastat, jestliže terapeut (facilitátor) ke klientovi prožívá pozitivní, akceptující postoj. Připustí-li, že klient může být takový, jaké jsou jeho aktuální pocity – rozpaky, odpor, strach, zlost, odvaha, láska nebo pýcha. Zájem o klienta je nehodnotící, oceňující úplně a bezpodmínečně¹⁰.

Terapeut (facilitátor) projevuje klientovi hlubokou, nepředstíranou péči a starost o něho jako člověka s mnoha konstruktivními možnostmi. Vymětal, Rezková (2001) upozorňují na to, že k tomu, aby terapeut mohl být vůči druhému hluboce empatický a autentický, musí ho nejprve přijmout. Akceptace znamená základní postoj, kdy se terapeut vůči klientovi projevuje zcela otevřeně, je vstřícný a přijímá ho bezvýhradně jako hodnotnou bytost zasluhující si úctu a respekt. „*Bezpodmínečný pozitivní vztah*“ vysvětluje Rogers tak, že terapeut přijímá¹¹ klienta jako rodič dítě. „*Neschvaluje každý jeho projev a chování, ale starost, zájem a péče jsou úplné, nekladou si podmínek. Nepřijímá některé pocity u klienta, zatímco jiné odmítá. Je to stále, pozitivní, nepřivlastňující přijetí bez výhrad a bez hodnocení. Pro mnoho terapeutů je obtížné neposuzovat.*“ (Vymětal, Rezková, 2001:75.)

Mezi oběma pojmy „kongruence“ a „akceptace“ se rýsuje vzájemný vztah: Pokud někoho akceptuji, dávám mu tím předpoklad, aby mohl být kongruentní, být sám sebou, nemusel cítit nutnost přetvářky, aby přede mnou mohl obstát. Na druhé straně je

¹⁰ Rogers zdůrazňuje bezpodmínečným pozitivním přijetím podle Vymětala, Rezkové (2001) křesťanské pojetí lásky – agapé, které vyjadřuje lásku odpovědnou, trpělivou, odpouštějící a pečující. Agapé zahrnuje i úctu, přízeň a vážnost k druhému člověku.

¹¹ Akceptace druhého však neznamená nekriticky s ním souhlasit, dávat mu zapravdu apod., nýbrž jej brát (například jeho projevy, názory) jako něco, co je pro něj subjektivně důležité a na co má právo. Akceptace se projevuje zejména v neverbálním chování terapeuta – vstřícná a přijímací poloha těla, gesta, mimika, trpělivé naslouchání, tón hlasu, pozornost, plná soustředěnost. V důsledku akceptace se stává klient terapeutovi blízký, sympatický, důvěryhodný, na problémy přestává být sám. Klientovi se také uspokojuje potřeba uznání a zvyšuje se sebeúcta.

nutné, abych přitom i sám terapeut byl „kongruentní“¹².

Empatie

Třetím facilitujícím aspektem vzájemného vztahu je empatické porozumění. Rogers (2004: 19) empatii¹³ definoval takto:

„Prožívat stav empatie či být empatický, znamená vnímat vnitřní referenční rámec druhého člověka s přesností, emocionálními složkami a významy, které k němu patří, jakoby bych byl oním člověkem, avšak aniž bych kdy ztratil dimenzi „jako by“. Znamená to teď cítit bolest nebo radost druhého, jak ji cítí on, a vnímat jejich příčiny stejně, jako je vnímá on, avšak bez toho, že bych pozbyval vědomí toho, že je to jako bych já cítil bolest či radost a podobně. Ztratím-li dimenzi „jako by“, pak se jedná o identifikaci.“

Empatie¹⁴ (Vymětal, Rezková, 2001) se projevuje tím, že s různou mírou přesnosti zachycujeme aktuální prožívání druhého člověka, které souvisí s určitými obsahy jeho vědomí. Empatie¹⁵ je způsob poznávání jiného jedince, jenž se projevuje ochotou a snahou co nejpřesněji vnímat, zachytit a pochopit jeho aktuální i potenciální svět. Empatie má základ v intuici, v soucítění a v pozitivním zájmu o druhého člověka. Terapeut s rozvinutou schopností empatie si co nejživěji a nejpřesněji představuje aktuální vnitřní duševní život pacienta, tedy jak skutečně vnímá, prožívá a hodnotí a toto bezprostředně poznané ve stručné a konkrétní podobě pacientovi sděluje. Empatii projevujeme i neverbálním chováním, kdy dáváme najevo zejména v mimice a tónu hlasu úsilí o vnitřní přiblížení a co nejpřesnější porozumění druhému.

Rogers (1998a) rozšiřuje svůj popis empatie. Empatický způsob bytí s druhým člověkem má několik aspektů. Především vstupování do osobního percepčního světa

¹² Rogers se domnívá, že pro mnoho terapeutů je spíše obtížnější přijmout pozitivní a příjemné pocity než negativní, protože mívají ve zvyku dívat se na pozitivní pocity s podezřením, jako na obranu. Uvědomuje si, že takovou péčí a pozitivní vztah jsou možné jen u terapeuta schopného plně přijímat klienta takového, jaký je – často bránícího se, zranitelného, konfliktního, a přesto s ohromnými možnostmi pro svůj další rozvoj. Někdy ovšem nastávají při akceptaci klienta problémy. K tomu, aby mohl terapeut klienta bezvýhradně přijmout, musí být sám osobnostně zralý a vnitřně stabilní, sám se sebou spokojen, vyrovnan. Neboť *„jiného člověka jsem schopen a ochoten akceptovat do té míry, do jaké akceptuji sám sebe.“* (Vymětal, Rezková, 2001:75.) Akceptaci také ovlivňuje osobnost a projev klienta. Pokud projevu druhého nerozumím, je mi cizí, či dokonce s ním vnitřně nesouhlasím a osobně se mě dotýká – například výčitky klienta, těžko můžu druhého bezvýhradně přijmout.

¹³ Mearns (1999: 109) definuje empatii jako schopnost porozumět tomu, jak se jiný člověk cítí ve svém vlastním světě. *„Není to schopnost předpokládat, jak byste se cítily vy v jeho/její situaci a ani vaše poznání o tom, jak by se v takové situaci cítili jiné lidé.“*

¹⁴ Zimring (1995) poukazuje, že empatie má pozitivní účinek na zvýšenou schopnost klienta vyprávět o svých subjektivních záležitostech. Jestliže se budou odpovědi terapeuta (facilitátora) týkat klientova subjektivního světa, bude klient se zvýšenou schopností hovořit o subjektivních prožitcích. Empatie buduje klientovo subjektivní reflexivní já. V důsledku terapeutova aktivního naslouchání bez hypotéz a posuzování klient získá nový vjem, nadhled nebo odpověď.

¹⁵ Mearns (1997: 45) upozorňuje na možnost špatného pochopení empatie. Někdy se totiž zaměňuje za sympatii. *„Sympatie pramení ze soucitného dojetí a do jisté míry se podílí na prožívání jiného člověka, empatie si vyžaduje o hodně složitější a jemnější proces ponoření do vnitřního světa a vidění vnějšího světa očima toho druhého. Jinak bychom ztratili kontakt s vlastní realitou.“*

druhého a dokonalé zabydlení se v něm. K tomu je zapotřebí citlivost k proměnám pociťovaných významů plynoucích z nitra druhého člověka, včetně strachu, vzteku, něhy či zmatku. Znamená to dočasně žít životem druhého člověka, orientovat se v něm taktně a vzdát se vlastního hodnocení. Předpokládá to vnímání významů, kterých si druhý není vědom, ale nesmí se pokoušet je příliš odkrýt, protože to by druhého ohrožovalo.

Empatie¹⁶ stojící hned na počátku vztahu je příslibem pozdějšího úspěchu. Empatické porozumění se u terapeuta (facilitátora) dostavuje přirozeně, nemusí se k němu nutit. Čím je terapeut zkušenější, tím je větší pravděpodobnost, že bude empatický. Rogers (1998a) se domnívá, že empatie především eliminuje odcizení, protože se její adresát cítí být nedílnou součástí lidstva. Na sklonku života si Rogers posteskl, že se empatie učí jako kognitivní dovednost, či technika. „*Ryzí, citlivá empatie se vši svou intenzitou a osobním zaujetím se nedá takto naučit.*“ (Norcross, Prochaska, 1999: 125.) Výcvik v empatii – zažívání a pozorování empatie je podle Rogerse možný v autentickém vztahu Já – Ty, který se objevuje v zážitkových skupinách, v terapii a poradenství.

¹⁶ V důsledku vytvoření empatické atmosféry se člověk stává kongruentněji s prožíváním. „Lidé se tedy ve svých postojích k sobě samým stávají starostlivějšími a akceptujícími, empatictějšími a chápajícími, opravdovějšími a kongruentnějšími.“ (Rogers, 1998: 139.)

3 Výcvik

V této kapitole nejprve představím výcvik v přístupu zaměřeném na člověka. Rovněž vysvětlím, co znamenají pojmy facilitátoři a facilitovat. Blíže také charakterizují empatické laboratoře. Dále popíši co jsou encounterové skupiny a fáze vývoje skupiny.

3.1 Výcvik v přístupu zaměřeném na člověka

Přístup zaměřený na člověka vyžaduje (Mearns, 1999) intenzivnější výcvik než většina dalších poradenských přístupů. Důvodem jsou požadavky kladené na osobnostní rozvoj členů výcvikové komunity. Přístup totiž zahrnuje natolik proměnné prvky – empatii, kongruenci, práci na rozvoji klientova existenciálního světa, hluboký vztahový kontakt a určitý druh lásky, že při nedostatečném výcviku se snižuje efektivita práce poradce. Osobní a vztahová kvalita facilitátora velmi ovlivňují atmosféru ve výcvikové komunitě.

Mearns (1999) představuje tři základní úrovně a aplikace výcviku v PCA.

Úvodní výcvik¹⁷ trvá v rozsahu od patnácti hodin během víkendu do třiceti hodin výcviku rozloženého do deseti týdnů při četnosti setkávání jednou za týden.

Druhou úroveň¹⁸ výcviku nazývá Mearns *Certifikát v poradenských zručnostech*, který by měl trvat 120 hodin. Časové rozmezí takového výcviku bývá od šesti do dvanácti měsíců, obsahuje půldenní či celodenní setkání, obvyklé jsou i víkendové nebo celotýdenní intenzivní setkání.

Třetí úroveň výcviku označuje Mearns *Diplom v přístupu orientovaném na člověka*. Výcviky ukončené diplomem obvykle představují 400-450 hodin kontaktu s facilitátory. Daný počet hodin umožňuje dostatečný prostor pro osobnostní rozvoj účastníka.

Diplomovaná úroveň má tři základní struktury:

1. Model *Once a week*¹⁹. Účastníci výcviku se setkávají jednou za týden nejčastěji po dobu dvou let s přidáním víkendy nebo celými týdny.

¹⁷ První typ výcviku je určený pro lidi, kteří sice příliš neznají PCA, a jejich zájem o PCA pramení z jejich pracovních zkušeností nebo společenského života.

¹⁸ Výcvik na této úrovni certifikace má dva hlavní cíle: Certifikovaný výcvik může pomoci lidem rozvinout poradenské zručnosti v přístupu orientovaném na člověka, které tyto lidé později aplikují na své neporadenské pracovní prostředí. Certifikovaný výcvik rovněž slouží jako předběžný výcvik pro lidi, kteří uvažují o Diplomované úrovni poradenského výcviku. Certifikovaný výcvik může lidem pomoci v nabytí jistoty, že se chtějí zabývat právě poradenstvím a také znamená odrazový můstek pro kvalifikační výcvik.

¹⁹ Tento model umožňuje účastníkovi přicházet na výcvik a znovu se vracet do zaměstnání, a tedy uvést oba elementy do vzájemného vztahu. Nevýhoda spočívá určité ztrátě intenzity, protože účastník výcviku musí každý týden „začínat“ znovu.

2. Model *Full-time*²⁰. Výcvik trvá obvykle jeden akademický rok, tedy od října do června a vyžaduje člověka v podstatě na plný úvazek.
3. Model *Pobytový výcvik*²¹. Tento typ výcviku bývá rozložen do dvou až čtyř let s několika týdenními pobytovými setkáními, které střídají víkendové pobyty. Tato koncepce výcviku nabízí kombinaci intenzity a délky.

Ve všech modelech výcviku najdeme tři základní zaměření (např. www.pca-institut.cz/propozice.html):

1. Práce na sobě

Prohloubení schopnosti uvědomování si sebe sama se považuje za důležitý prvek výcviku. Tuto možnost poskytují skupinové zážitky, osobní interakce s facilitátory a dalšími účastníky výcviku.

2. Výcvik dovedností

Program poskytuje příležitosti k rozvoji dovedností, postojů a kvality osobní přítomnosti, které jsou nezbytné pro facilitující vztahy.

3. Teorie

Teoretické vzdělávání se považuje za důležitou a integrální součást programu. Uskutečňuje se formou přednášek, skupinových diskusí a individuálním studiem.

Facilitování a facilitátoři

Ve výcvicích v PCA se neuzívá pro ty, kdo vedou výcvik termín lektor, terapeut apod., ale facilitátor. Nejprve se pokusím odpovědět na otázku: Co znamená facilitovat?

„Facilitovat znamená pomáhat starostlivě účastníkovi výcviku přemýšlet o nějakém problému nebo zvažovat, jak se ohledně této záležitosti cítí. Facilitovat neznamená demonstrování, opisování či informování.“ (Mearns, 1999: 64.)

Pro účastníky je vždy prospěšné, když se seje co nejrůznorodější tým facilitátorů. Různorodost umožňuje účastníkovi zpochybnit některé z vlastních představ týkající se autorit. Za ideální považuje Mearns (1999), aby tým facilitátorů²² reprezentoval obě pohlaví, různé věkové kategorie, různou sexuální orientaci, rozdílnou rasu a sociální prostředí.

²⁰ Základní výhoda tohoto modelu je v intenzitě výcviku. Problémy a otázky, které se objeví ve výcviku se řeší ihned, neodkládají se na další týden. Někdy dochází k určitému skleníkovému efektu, kdy nastává až překotné tempo rozvoje. Nevýhodou může být absence delšího období nabízeného ostatními modely.

²¹ Přínos tkví v dostupnosti pro lidi zaměstnané na plný úvazek. Snadněji si najdou dva volné týdny během roku než nejméně půl dne každý týden. I tento model má své nevýhody. Jsou jimi vysoké náklady na ubytování a stravu, které jsou spojené s pobyty. Soukromé výcvikové instituce téměř vždy volí model Pobytového výcviku, zatímco univerzity upřednostňují model *Once a week* či *Full-time*, protože zapadají do rozvrhu studentů a zaměstnanců univerzity.

²² Jaký by měl být facilitátor? Mearns dospěl k následujícím charakteristikám:

Je ochotný ujit metr navíc, ale zároveň nepřestává být starostlivý vůči sobě.

Je ochotný dát se poznat jako člověk.

Projevuje svoji zranitelnost, což vyžaduje silnou osobnost, když tak učíní.

Není defenzivní, dokonce se omluví, když nemá pravdu.

Je velmi důvěryhodný.

Je zcela spolehlivý, když řekne, že tam bude, tak bude. Dělá to, co říká, že bude dělat.

Je své práci oddaný.

Kvalitní facilitátor by se měl vyvarovat jakéhokoliv plánování skupinového procesu, členům skupiny může pouze načrtnout zákonitosti vývoje skupiny; co se bude dít, jak využijí čas ve skupině, záleží pouze na členech skupiny. Rogers (1998b) považuje spontánnost za nejcennější skutečnost, kterou pozná, protože spontaneita má v sobě vysokou efektivitu.

Pohled na přístup facilitátora dále rozšiřuje Gabura, Pružinská. (1995.) Facilitátor napomáhá k vytvoření bezpečného prostředí a podporuje u členů skupiny sebeporozumění a změnu. Dobrý facilitátor napomáhá ke zbavení se vnitřních negativních pocitů u členů skupiny, tak že mohou být sami sebou a mají sami sobě dovolit si dělat „chyby“.

Mearns (1999) upozorňuje na rozdílnost vztahu mezi facilitátorem a účastníkem výcviku od vztahu terapeuta a klienta. Facilitátor by se měl vůči účastníkovi projevovat empaticky, dávat mu ocenění a být ve vztahu k účastníkům kongruentní, zároveň však nemůže účastník očekávat naplnění těchto tří základních podmínek vztahu v PCA ve stejné míře jako v terapeutickém vztahu²³. U účastníků se předpokládá, že budou schopni nést větší riziko, i když se jim nedostává uzavřených a důvěrných vztahů jako klientům. S předchozím bodem souvisí i spolupodílení se na zodpovědnosti ve vztahu facilitátor-účastník. Od účastníka se očekává, že své těžkosti či nespokojenost vyjádří přímo.

Empatické laboratoře

Součástí výcvikového programu bývají i tzv. empatické laboratoře. Je to prostředek (Mearns, 1999), pomocí kterého účastníci výcviku sami zkoumají fenomén empatie.

Jak vypadá v praxi empatická laboratoř? Účastníci se rozdělí do trojic, kde střídavě zastávají roli terapeuta (poslouchajícího), klienta (hovořícího) a pozorovatele. Po zhruba 20-30 minutách si role vymění. Klient by měl mluvit něčem, co je pro něj důležité. Terapeut by se měl snažit především o porozumění tomu, co klient sděluje. Zároveň si má být vědom svých vlastních pocitů a ověřovat si u klienta, zda mu správně rozumí.

Po každé laboratoři by měla následovat nejméně desetiminutová reflexe dojmů terapeutů, klienta a především pozorovatele, který dává zpětnou vazbu terapeutovi. Proces reflexe pokračuje i po laboratořích před celou výcvikovou skupinou.

V pozdějších fázích výcviku se při týdenních výcvikových setkáních konají tzv. řetězy. Účastníci se rozdělí podle svého uvážení do dvojic, které na sebe navazují, čímž uzavřou kruh²⁴.

²³ Terapeutický vztah je zcela výlučný. Klient potřebuje zažívat tuto výlučnost, aby se mohl cítit dostatečně bezpečně. Další rozdíl mezi terapií a výcvikem se týká důvěrnosti.

²⁴ Pro snazší pochopení uvedu příklad: Účastník A dělá terapeuta účastníkovi B, účastník C dělá terapeuta účastníkovi D atd. Další den se pozice posunou. Účastník B dělá terapeuta účastníkovi C atd., účastník Z dělá terapeuta účastníkovi A. Každý z účastníků zastává během týdenního setkání třikrát roli terapeuta a třikrát klienta. Oproti běžným empatickým laboratořím trvá hovor zhruba 45 minut. Čtvrt hodinu věnují terapeut a klient reflexi hovoru. Dalších zhruba 30 minut věnují terapeuti a klienti v oddělených skupinách za účasti facilitátorů svým dojmům z empatických laboratoří. Terapeuti se sdílejí o tom, jak se jim dařilo být empatickými, akceptujícími a kongruentními, dále na jaké problémy naráželi při hovoru. Klienti se zase dělí o své dojmy, zda prožívali vcítění, přijetí a opravdovost od terapeuta.

3.2 Encounterové skupiny

Dalším stěžejním pojmem a prvkem používaným v přístupu orientovaném na člověka, jsou encounterové skupiny²⁵. Skupiny tvořené účastníky výcviku lze označit za encounterové. Rogers (1998b) poznal sílu zážitku změny v postojích a chování, jaké je možné ve skupině dosáhnout.

Skupin existuje samozřejmě velké množství. Rogers má na mysli (malou) intenzivní zážitkovou skupinu. V ní se klade důraz na osobnostní růst a současně na zdokonalení interpersonální komunikace a vztahů prostřednictvím zážitkového procesu.

Encounterová skupina je jedna z forem, jak spolu lidé pobývají. Podle Gabury, Pružinské (1995) nabízí jedinečnou příležitost podělit se o obohacující zkušenost z procesu učení se novým, autentickým způsobům vlastní existence a růstu. Bývá charakterizována jako něco příjemného, kde lidé naslouchají, což není úplně přesné. Encounterová skupina²⁶ znamená potkat se. Nemusí to být ovšem setkání milé, naopak konfliktní. Skupina je o setkání, poznávání lidí se navzájem. Ve skupině se zdůrazňuje aktuální prožívání pocitů. Rogers filozoficky navazuje na myšlenky Maslowa a Maye a poselství Kierkegaarda a Bubera.

Rogers (1998b), dále například Gabura, Pružinská (1995), identifikovali 15 stádií, vývojových fází, kterými skupina prochází.

Fáze vývoje skupiny

1. *Chození okolo*

Typickými charakteristikami jsou: nepříjemné až trapné ticho, zmatek, zdvořilostní chování mezi členy skupiny, projevy frustrace z toho, co mají očekávat, co mají dělat.

2. *Odpor k osobním vyjádřením a sebeodhalení*

V této fázi už někteří začnou zveřejňovat osobní informace, což ostatní přijímají se smíšenými pocity, protože chtějí zakrýt svůj vlastní strach ze sebeodhalení. Tento strach se projevuje v otázkách týkající se důvěry vůči skupině, prezentováním pozice vševědoucího nebo emocionálně vzdáleného člověka od skupinového dění.

3. *Popisování minulých pocitů*

Ve skupině se začínají stále více objevovat osobní pocity, ale o pocitech se diskutuje na intelektuální úrovni. Členové skupiny však mluví o emocionálních zážitcích z minulosti.

4. *Vyjádřování negativních pocitů*

Nastává fáze vyjadřování skutečných pocitů „ted' a tady“, zaměřených negativně vůči členům skupiny či facilitátorům. Rogers se domnívá, že členové skupiny tímto

²⁵ Za předchůdce encounterové skupiny považuje Rogers T-skupiny (T jako tréninkové). S touto myšlenkou přišel v roce 1947 Kurt Lewin a jeho tým, kteří rozvinuli ideu, že trénink zručnosti v kontaktu s lidmi, je v moderní společnosti velmi důležitou, ale často přehlíženou součástí vzdělávání. Došli ke zjištění, že v T-skupinách v atmosféře důvěry a opravdového zájmu mezi účastníky, prožívají jedinci často velmi hluboký osobní zážitek změny.

²⁶ Využívány jsou skupiny nejen přirozené – rodina, ale rogeriánští terapeuti facilitují i malé terapeutické skupiny či velké skupiny (large groups), uměle sestavené za účelem léčby nebo rozvoje osobnosti. Obvykle jedno setkání trvá 90 minut. Terapeut má za úkol (Vymětal, Rezková, 2001) být facilitátorem skupinových procesů, projevuje se ve skupině „sám za sebe“, je tedy autentický, vysoce empatický a druhé akceptuje v jejich jedinečnosti.

chováním testují důvěryhodnost skupiny a svobodu projevu, protože vyjadřovat negativní pocity je snadnější než sdělit hluboké pozitivní pocity.

5. Vyjadřování a odhalování osobně významného materiálu

Někteří členové skupiny začínají mluvit o osobně významných skutečnostech, uvědomují si, že jsou součástí skupiny a mohou říct, jak by chtěli využít čas ve skupině.

6. Vyjadřování bezprostředních pocitů

Dříve či později se objevuje vyjádření pocitů z aktuálně probíhajících interakcí, což souvisí s narůstající důvěrou ve skupině.

7. Rozvoj léčivé kapacity skupiny

Někteří členové skupiny přirozeně a spontánně rozvíjí schopnost být užiteční pro jiné členy, kteří prožívají těžkosti.

8. Sebeakceptace a začátek osobnostní změny

Nastává fáze hlubokého sebepřijetí sebe samého, svého skutečného Já, začíná proces změny. Členové skupiny vyjadřují své vlastní osobní postoje, hodnoty.

9. Praskání fasád

Skupina začne považovat za nepřijatelné, aby se kdokoliv skrýval za masku, štít, například v podobě „sladkých řečí“. Být otevřený, opravdový a čestný se stává nejdůležitější skupinovou normou.

10. Jedinec dostává zpětnou vazbu

V průběhu skupiny dostávají členové zpětnou vazbu, jak jsou vnímání druhými. Zpětná vazba může být i negativní, ale sdělení podávaná v atmosféře opravdového zájmu, působí konstruktivně.

11. Konfrontace

Dochází k rozšíření zpětné vazby. Konfrontace se uplatňuje v případě rozporuplného chování jednotlivce, kdy se jeho pocity a myšlenky neshodují s jeho chováním.

12. Pomáhající vztahy mimo skupinu

Členové skupiny často utvoří podskupiny, které se setkávají mimo skupinová sezení. Poskytují se vzájemnou pomoc a podporu ve svých těžkostech.

13. Skupina základního setkávání (bazální encounter)

Mezi členy skupiny vznikají hluboké vzájemné vztahy. Mají potřebu vytvořit mezi sebou bližší kontakty, než je běžné v každodenním životě, což vede k osobnostní změně.

14. Vyjadřování pozitivních pocitů a blízkosti

Objevují se pocity srdečnosti, jednoty, skupinové naladěnosti a důvěry.

15. Změny chování ve skupině

Změny v chování se projevují postupně, jak skupina zraje, či se blíží ke konci. Mění se gesta, tón hlasu, členové skupiny se chovají uvolněně, přirozeně, vůči druhým laskavě a ohleduplně, což svědčí o akceptaci druhých. Slova jsou starostlivě volena, aby zcela vyjadřovaly myšlenku a podávala přímé sdělení a zároveň nabídku pomoci.

Charakter encounterové skupiny

Encounterová skupina má nestandardizovaný charakter, facilitátoři neposkytují pevnou strukturu. Často proto účastníci na skupině řeší, jak využijí společný čas. V úvodu fungování skupiny se objevuje se zděšení, podrážděnost, zmatek, které vedou k otázkám: „*Kdo nám řekne, co máme při sezení dělat? Máme mlčet či o něčem mluvit?*“ (Bajer: 1998). Běžně nastávají momenty, kdy konflikt mezi dvěma členy skupiny v třetím účastníkovi vyvolá úzkost a pláč, ačkoliv konfrontace mezi dvěma

členy skupiny vedla k vyjasnění si postojů a větší vzájemné důvěře. Rogers (1998b: 15) popisuje skupinový proces následovně:

„Postupně se objasní, že hlavním cílem pro takřka každého účastníka je dostat se do kontaktu s jinými i se sebou samým. Členové skupiny postupně, zkusmo a bolestivě objevují své vlastní pocity a postoje k ostatním i k sobě samým, přicházejí si na to, že to, co na začátku prezentovali, byli jen fasády a masky. Jen velmi pozvolna se začínají objevovat opravdové pocity. Krok za krokem se začíná budovat pravá, nefalšovaná komunikace a člověk dosud uzavřený za pomyslnou stěnou pomalu vychází ze svými aktuálními pocity. Obvykle prožívá, že jeho skutečné pocity další členové skupiny nebudou akceptovat.“

Psychologa Oldřicha Tegzeho (1999) zaujala skupina²⁷ kvalitou osobního kontaktu, *„máte pocit, že vás slyší, nemusíte bojovat o své místo, nikoho přesvědčovat. Dali mi pocítit normální lidskou blízkost“*.

Poznatky o výzkumu encounterových skupin, jejich využití a budoucnosti a také charakteristiku změn v chování lidí, kteří prošli encounterovou skupinou uvádím v příloze č. 5.

²⁷ Co člověka přivede do encounterové skupiny? Rogers se domnívá, že je to hlad po něčem, co nenacházejí lidé ani na svém pracovišti, ani v kostele, a určitě ne ve škole, univerzitě a dokonce v současnosti ani v rodině. *„Je to hlad po vztazích, které jsou otevřené a skutečné, v kterých se mohou svobodně vyjadřovat pocity a emoce bez předchozí cenzury nebo potlačení a které poskytují možnost podělit se s hlubokými zážitky zklamání a radosti.“* (Rogers, 1998b: 17). V takových vztazích si dovolí členové skupiny riskovat a zkusí nový způsob chování, protože zažívají vztahy, kde pocítují blízkost, jsou akceptováni, což umožňuje osobnostní růst. Pokud se daří skupině vystupovat terapeuticky, člověk se osobnostně posouvá, objevuje v sobě nečekané pocity, které si může utřídit. *„Pokud se cítí bezpečně, dokáže přijmout i negativní odezvu, čímž dochází k procesu zrání skupiny i jednotlivce.“* (Bajer, 1998).

4 PCA v Československu a Česku

4.1 Historie PCA a výcviky v Československu a Česku

V této části chci alespoň stručně zmapovat začátky PCA výcviků v tehdejší Československu a představit historii a současnost výcviků v Diakonii ČCE. První výcvik (Vymětal, Rezková: 2001) v PCA se v Československu uskutečnil v roce 1984. Psycholog Stanislav Kratochvíl zval do Kroměříže na opakované týdenní soustředění psychiatry a psychology. Soustředění se zaměřovalo na sebepoznávání, prožití psychoterapeutického procesu na sobě a na osvojení základní vztahové nabídky.

Slovenští autoři Gabura, Pružinská (1995) uvádějí jako první výraznější prezentaci přístupu zaměřeného na člověka týdenní workshop v Tatranskej Štrbe²⁸ v roce 1988.

Tegze (1999) hodnotí workshop takto: „*Rogersovi kolegové na mě udělali výborný dojem kvalitou osobního kontaktu. Máte pocit, že vás slyší, nemusíte bojovat o své místo, nikoho přesvědčovat. Dali mi pocítit normální lidskou blízkost.*“ Tegze i Gabura, Pružinská uvádějí, že se střetnutí setkalo s velkým ohlasem a přítomní českoslovenští psychologové se chtěli dozvědět více, aby mohli tento přístup aplikovat v praxi.

V roce 1990 byl proto otevřen tříapůletý mezinárodní výcvik Learning/Training Programme in Client-Centered Approach. Tegze (1999) přibližuje náplň výcviku²⁹ následně: „*Zaměřoval se na to, aby si člověk ve skupině něco zažil, poznal se, dostal do kontaktu sám se sebou. Kromě toho jsme se zabývali teorií.*“

Další významný mezník etablování PCA v Československu nastal v roce 1991, kdy se uskutečnil ve slovenské obci Modrá 21. mezinárodní workshop A Person-Centred Approach to Cross-Cultural Communication.

V současnosti existují v Česku dva PCA instituty, které pořádají výcviky. V roce 1994 vznikl v Praze PCA Institut³⁰. O rok dříve než PCA institut v Praze vznikl v Brně Český institut PCA³¹.

²⁸ Podle psychologa Oldřicha Tegzeho (1999) měl přijet i samotný Carl Rogers, který však krátce předtím zemřel. Workshop vedli nejbližší Rogersovi spolupracovníci: Charles Devonshire a Valerie Henderson (USA), David Buck (Velká Británie) a Marcel Tourrence (Francie), kteří přiblížili základní myšlenky přístupu a jednotlivé oblasti přístupu pro aplikaci v praxi.

²⁹ Členové výcvikové skupiny se scházeli na devítidenních soustředěních dvakrát do roka a nejméně jednou ročně o víkendech. Skupinu kromě Čechů a Slováků tvořily Maďaři, Němci, Poláci či Bulhaři. „Začínalo nás devadesát, nakonec dokončila zhruba polovina, z toho dvanáct Čechů. Hodně cizinců odpadlo hlavně z finančních důvodů,“ uvádí Tegze.

³⁰ PCA Institut Praha navázal na činnost Institutu pro psychoterapii a poradenství zaměřené na klienta, v jehož čele stáli psychologové Vendula Junková, Vlasta Rezková a Jan Vymětal.

³¹ Vede jej psycholog Oldřich Tegze. Brněnský institut má v současnosti název Český institut PCA C. R. Rogerse.

4.2 Výcvik PCA v Diakonii

Za první a důležitou vlašťovku v rozšíření PCA označuje Vymětal, Rezková (2001: 195) víceletý výcvik organizovaný Diakonií Českobratrské církve evangelické. S myšlenkou zorganizovat výcvikovou skupinu přišla pracovnice vzdělávacího úseku Diakonie Jindra Schwarzová. Tento popud vyšel z potřeby zajistit profesionální kvalifikaci a kompetenci pracovníků Diakonie. Podobnou potřebu vnímalo více křesťanských zařízení a jednotlivců. Diakonie (Schwarzová: 1997) obdržela na začátku devadesátých let dotace z Německa, které měly být využity na vzdělávání církevních pracovníků.

První komunita v přístupu zaměřeném na člověka začala v roce 1992, pro velký ohlas hned v roce 1993 další a za další rok a půl už třetí. Výcvikovou komunitu tvořili Češi a Slováci, prvních třech komunit se účastnilo i několik Poláků. Čtvrtá výcviková komunita byla zahájena v únoru 1997. Diakonie upravila některé podmínky, aby mohl mít výcvik parametry srovnatelné s ostatními výcviky v různých psychoterapeutických přístupech a ukončen osvědčením. S tím souvisela i proměňující se situace na české psychoterapeutické scéně. V současnosti probíhá VI. výcviková komunita, která bude zakončena na jaře 2007. Na podzim roku 2007 bude také otevřena VII. Komunita.

Na otázku, proč Diakonie zvolila pro vzdělávání výcvik v PCA odpovídá Schwarzová (1997): „*Zdál se nám vhodný, protože je nedirektivní a nemanipulativní. Lektor nebo terapeut nevystupuje jako expert, který ví a rozhoduje, ale ten, kdo doprovází a důvěřuje klientovi, že on sám je nejlepší expert na své problémy.*“

Postupně si našel tento výcvik své místo ve vzdělávacím programu Diakonie. Koná se v rámci přípravy na pastorační péči a poradenství a ve spolupráci s PCA institutem Praha.

Výcvik je určen pro širokou škálu pracovníků „pomáhajících profesí“ od sociálních pracovníků, zdravotníků, pedagogů až po pastorační poradce a duchovní. Za cíl si klade zlepšit kvalitu a kompetenci při výkonu jejich práce jako odborníků, kteří umějí aktivně naslouchat druhým a reflektovat svoje vlastní prožívání. Nepředpokládá se, že by výcvik kvalifikoval pro výkon psychoterapeutické praxe, je však často podmínkou a vždy výhodou při práci ve všech dalších profesích, kde se pracuje s lidmi. Schwarzová (1997) vysvětluje: „*Myslíme si, že vzdělávání v této nepřiliš obvyklé oblasti je také formou služby, kterou Diakonie poskytuje ostatním církvím i jednotlivcům. Je to profesní příprava, ale i osobní růst a kultivace citové stránky člověka, která je v naší společnosti stále opomíjena a přitom je po jejím naplnění hlad.*“

4.3 Výcviková komunita

Výcvikovou komunitu v PCA pořádanou Diakonií ČCE obvykle tvoří 24 až 28 účastníků. Pro řadu činností se dělí na dvě menší skupiny. Do VI. výcvikové komunity vstoupilo³² v roce 2004 šest mužů a devatenáct žen. Před započítáním výcviku se koná pohovor se zájemci, kde budoucí účastníci objasňují své motivy k přihlášení se do výcviku. Spolu s přihláškou posílají zájemci o výcvik rukou psaný podrobný životopis.

³² Na konci prvního týdne se uskutečnila schůzka facilitátorů s jednotlivými účastníky, na níž se měli účastníci definitivně rozhodnout, zda ve výcviku setrvají. Facilitátoři nedoporučili pokračovat ve výcviku jednomu muži. Během výcviku odpadli ze zdravotních i osobních důvodů jeden muž a tři ženy.

Důvodem nepřijetí³³ bývají pochybnosti o duševním zdraví. Předpokladem k vydání osvědčení o absolutoriu výcviku je absolvování předešlého počtu skupinových hodin (toleruje se neúčast na jednom víkendu). Zpravidla se nabízí ještě jeden nahrazovací týden po ukončení výcviku. Kromě toho musí účastníci odevzdat písemnou práci v rozsahu cca 15 stran + 1 nahrávku rozhovoru s klientem (cca 40 minut) přepsanou na stroji, které jsou podkladem k závěrečnému rozhovoru nad prací a posléze se archivují jako doklad o absolutoriu. Na splnění náležitostí k získání certifikátu mají účastníci jeden rok po ukončení výcviku.

Výcvikové skupiny³⁴ organizované Diakonií mají jednu významnou zvláštnost – většina účastníků jsou aktivní křesťané, nejčastěji z katolické a evangelické církve. Přirozenou součástí interakce ve skupině jsou rozhovory týkající se víry.

³³ Účastník může v minulosti projít psychiatrickým léčením, předpokládá se však určité zpracování vlastních problémů tak, aby zvládal interakci ve skupině. Dalším důvodem nepřijetí bývají pochyby facilitátorů o povaze motivace daného člověka, která ho vedla k přihlášení se do výcviku.

³⁴ Lektory (facilitátory) výcviku jsou absolventi předchozích výcvikových komunit. Kteří v sobě spojují znalost církevního prostředí či profese duchovního s vlastní terapeutickou zkušeností: terapeutky Jindra Seethalerová, Monika Peterková a Alice Chamrádová, evangeličtí faráři Bohumil Baštecký, Ruben Kužel a Jan Mamula. Výcvik supervizně zajišťuje PCA institut Praha, zastoupený terapeutky Vendulou Junkovou a Václavem Lepičovským. Účastníci si platí ubytování, stravování a školné ve výši 7 200 korun ročně.

5 Metodika výzkumu

V této kapitole chci popsat výzkum, který jsem provedl. Nejprve odůvodním zvolenou výzkumnou strategii a poté volby jednotky zkoumání a dotazování. Volba zkoumané, respektive dotazované jednotky byla zřejmá ještě dříve než konkrétní technika zkoumání. Volba zkoumané a dotazované jednotky navíc výběr techniky značně ovlivnila. Této návaznosti jsem přizpůsobil i uspořádání této kapitoly. V metodologické části své práce dále vysvětlím svůj výzkumný postup a také chci operacionalizovat dílčí výzkumné otázky, z nichž sestavím scénář rozhovoru, který jsem použil ke sběru dat od informantů.

5.1. Charakteristika kvalitativního výzkumu

Metodolog Croswell definoval kvalitativní výzkum takto (Hendl, 2004: 50): *„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“*

Strauss, Corbinová (1999: 10) rozumí *„termínem kvalitativní výzkum jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhu, chování, ale také chodů organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.“*

Kvalitativní výzkum se užívá pokud o předmětu zkoumání mnoho nevíme, není možné navázat na předchozí výzkumy, což platí i v případě vlivu výcvikového programu v PCA na osobnostní změnu účastníků. Zřetelně se tedy ukazuje jako správné zvolit kvalitativní výzkumnou strategii. Kvantitativní výzkum se ukazuje jako nevhodný, protože je obtížné vytvářet jakékoli hypotézy o tom, jak a proč umožňuje výcvikový program osobnostní změnu účastníků.

Hendl (2004) uvádí, že kvalitativní výzkum umožňuje modifikovat či doplňovat otázky i v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. Kvalitativní výzkum tak umožňuje pružně reagovat na změny a podněty a prozkoumávat domněnky výzkumníka. *„Síla kvalitativních dat nespočívá v množství sledovaných lidí, ale ve schopnosti výzkumníka, dobře poznat několik lidí v jejich kulturním kontextu. Testem kvalitativního výzkumu není odhalit zdánlivě nekonečnou rozmanitost jedinečných lidských bytostí, ale osvětlit život několika dobře vybraných lidí.“* (Hendl (2005: 57.)

Přejdeme k volbě zkoumané a dotazované jednotky, což už předznamenalo samotné formulace výzkumných otázek. Jednotkou zkoumání je v mém případě výcvikový program v PCA a jednotkou dotazování jsou účastníci výcvikové komunity. Konkrétně jde o účastníky VI. výcvikové komunity v PCA Diakonie ČCE, která se konala v letech 2004-2007. Tento výběr má určité své výhody a také nezpochybnitelné nevýhody, které zmíním v následujících řádcích

Možností, jak definovat zkoumanou a dotazovanou jednotku se nabízel pochopitelně více. Možná se dokonce tato volba jeví na první pohled jako omezující. Určitě bylo možné zkoumat některou terapeutickou ambulantní skupinu facilitovanou rogeriánským terapeutem (poradcem) nebo také sociální pracovníky, kteří mají osobní zkušenost s přístupem zaměřeným na člověka. Pak by se dalo uvažovat i o kvantitativní technice, například formou dotazníku distribuovaném reprezentativnímu vzorku

sociálních pracovníků nebo klientů rogeriánských terapeutů (poradců).

Nakonec jsem zvolil jinou možnost a jednotkou zkoumání stanovil výcvikovou komunitu PCA³⁵. Tuto volbu lze označit za účelovou.

5.2. Popis výzkumného postupu

V předchozím oddílu jsem definoval kvalitativní výzkum a zdůvodnil jeho volbu. V této části popíši vlastní výzkum. Cílem mé práce je posoudit vliv prvků obsažených ve výcvikovém programu na osobnostní rozvoj účastníků komunity PCA.

Přednost polostandardizovaného rozhovoru³⁶ (Žižlavský, 2005) spočívá v usnadnění organizaci a analýze dat. Při odpovědích na stejné otázky se zvyšuje srovnatelnost odpovědí, data jsou úplná u každé osoby v oblasti námětů a témat, ke kterým směřoval rozhovor.

Jako konkrétní techniku zjišťování informací jsem zvolil polostandardizovaný rozhovor, který byl samostatně proveden formou nahrávky na diktafon s deseti členy výcvikové komunity. Jde tedy o polovinu účastníků výcviku. Výzkum jsem ukončil po deseti rozhovorech. Podle principu saturace nebylo v zásadě možné získat nové informace, protože se začaly opakovat. Sekundární důvod ukončení výzkumu spočíval v časových příčinách. Více rozhovorů nebylo možné během výcvikového týdne uskutečnit. „*V kvalitativním výzkumu je vzorek nasycen tehdy, když další data nepřinášejí nic nového.*“ (Disman, 2000: 304.)

Hendl (2004: 170) upozorňuje, že v interviu hrají důležitou roli dva aspekty – přístup k dotazovanému a postoj vůči obsahu sdělení. „*Během rozhovoru musí tazatel udržovat motivaci dotazovaného k vyprávění tím, že se chová určitým způsobem, ale zároveň nesmí ovlivnit obsah sdělení tím, že kladně nebo záporně reaguje na odpovědi.*“

Pro vlastní sběr výzkumných dat jsem využil dvě techniky – rozhovoru a zúčastněného pozorování, kdy jsem se jako účastník VI. výcvikové komunity plně podílel na životě skupiny. Stěžejní ovšem byla pro získání výzkumných dat technika rozhovoru. Rozhovory jsem provedl na posledním výcvikovém týdnu v termínu od 17. do 22. února 2007. Mezi informanty bylo osm žen a dva muži. Nejmladšímu informantovi bylo 33 let a nejstaršímu 55 let. Z hlediska povolání se mezi informanty objevili: žena v domácnosti, novinář, soukromý podnikatel, rehabilitační sestra, řeholník pracující s mládeží, zdravotní sestra, inspektor standardů kvality v sociálních službách, duchovní husitské církve, sociální pracovník s duševně nemocnými a vedoucí zařízení sociálních služeb pro mentálně nemocné. Průměrná doba trvání rozhovoru byla 45 minut. Nejkratší hovor trval 29 minut a nejdelší 65 minut.

³⁵ „*Účelový výběr nám téměř nikdy neumožní nějakou opravdu širokou generalizaci našich závěrů, ale to neznamená, že tyto závěry nejsou užitečné. Jen nemusíme předstírat jiným, a především sami sobě, že tyto závěry platí pro každého jedince ve vesmíru.*“ (Disman, 2000: 112.)

³⁶ Slabiny polostandardizovaného rozhovoru vidí Žižlavský (2005: 30) v malé pružnosti rozhovoru ve vztahu ke konkrétním jedincům a okolnostem. „*Standardizované znění otázek může zužovat přirozenost a závažnost otázek a odpovědí.*“

5.2.1 Reflexe výzkumu

Domnívám se, že rozdílnou dobu trvání hovorů mají na svědomí tři hlavní faktory:

- 1) Moje nezkušenost a nejistota při úvodních interwiev. Nevěděl jsem, jak dlouho mohu nechat informanty mluvit a kdy už položit delší otázku. Postupně jsem nabýval jistoty, nechával informanty více mluvit, o čemž svědčí nejdelší, pátý rozhovor v pořadí o délce 65 minut. Při dalších hovorech jsem docílil určité rovnováhy mezi tím nechat informanty „vymluvit“ a skákat jim do řeči. Také jsem získával stále větší zručnost při kladení otázek, které jsem, jak to odpovídá kvalitativní strategii, modifikoval během výzkumu. (Hendl, 2004: 50.) Posledních pět hovorů s jednou výjimkou trvalo kolem 40 minut.
- 2) Na dobu trvání rozhovoru mělo bezesporu vliv v jaké fázi dne se uskutečnil. Interwiev s účastníkem 7 se konalo večer, kdy si stěžoval na velkou únavu, odpovídal proto stručně, s čímž koresponduje čas pouhých 29 minut.
- 3) Další faktor ovlivňující trvání rozhovorů tkvěl v potřebě informantů svůj názor dostatečně jasně a přesně vysvětlit, což se nejvíce projevilo u nejdelšího 65 minutového interwiev.

Všichni informanti, kteří souhlasili s rozhovorem, se projevovali velmi vstřícně, zodpovědně rozvažovali nad položenými otázkami a ochotně odpovídali. Dva účastníci odmítli rozhovor, protože se necítili dostatečně kompetentní k zodpovězení otázek.

Při interwiev mě inspirovalo, když informanti hovořili o svých životních postojích, proměnách, vnímal jsem informanty z jiného úhlu pohledu než při skupinovém dění.

Jestliže by se další výzkumník snažil zachytit osobnostní změny účastníků výcvikové komunity v PCA, upozornil bych především na tyto faktory:

- a) Velmi důležitá je už samotná teoretická příprava na interwiev. Konkrétně tedy mít rozmyšleno, jak reagovat, když se mu nedostane přímé odpovědi na položenou otázku, nebo je položená otázka zodpovězena jen částečně.
- b) Dále navrhuji tomu, kdo chce realizovat podobný výzkum, aby hovory uskutečňoval dopoledne, či brzy odpoledne, nikoliv večer, kdy bývají obě strany – výzkumník i informant unavené.
- c) Uskutečnit hovory přímo na výcviku má výhodu, že informanti jsou plni zážitků ze skupinového dění, ale nevýhodou je, že jim chybí určitý odstup.

5. 3 Metoda zaznamenávání a citování odpovědí

Všech deset uskutečněných rozhovorů jsem nahrál na diktafon a následně přepsal v běžném textovém editoru. Vzhledem k zaměření otázek nebylo vždy možné držet se zcela přesně vytvořeného schématu dotazů. Kladl jsem proto v souladu s technikou polostandardizovaného rozhovoru informantům doplňující otázky.

Jelikož informanty byli jednotliví účastníci VI. výcvikové komunity Diakonie v

PCA, a odpovědi se dotýkaly i citlivých osobních témat, rozhodl jsem se i v důsledku žádosti některých informantů, výsledky výzkumu prezentovat anonymně. Jednotlivé informanty jsem se rozhodl citovat jako účastníky 1-10. Pro dodržení anonymity cituji všechny účastníky v mužském rodě. Na výcviku si všichni účastníci tykali, proto ponechávám pro zachování autentičnosti své otázky, uvedené v příloze, v původním znění.

5.4 Způsob vyhodnocování rozhovorů

Přepsané rozhovory jsem vyhodnocoval formou interpretace dat. Nejdříve jsem se pokusil identifikovat témata, kterými jednotliví informanti své odpovědi na individuální dotazy konstruovali. Na základě těchto témat jsem pak hledal odpovědi na jednotlivé dílčí výzkumné otázky. Při hledání odpovědi jsem se většinou držel struktury rozhovorů, ale někdy bylo možné najít důležité výpovědi k některým dílčím výzkumným otázkám i mimo odpověď informanta na konkrétní operacionalizovaný dotaz v jiných částech rozhovoru. Odpovědi jednotlivých účastníků na dílčí výzkumné otázky jsem se pak pokusil sjednotit, nalézt převažující názory i pohledy si odporující. Z odpovědí informantů jsem se pokusil vytvořit teoretickou hypotézu o možném vlivu prvků programu na osobnostní rozvoj účastníků.

5.5 Operacionalizace

V tomto oddílu provedu operacionalizaci. V kvalitativním výzkumu se operacionalizací rozumí převedení výzkumných témat do vlastního rozhovoru. Tuto transformaci jsem provedl v následující tabulce.

Tabulka 1: Operacionalizace dílčích výzkumných otázek

Výzkumná informace	Dílčí výzkumné otázky	Otázky k rozhovoru
Volba výcviku a životní okolnosti účastníků	Jaké důvody vedou člověka k přihlášení se do výcvikové komunity PCA? Za jakých životních okolností se rozhodli účastníci absolvovat výcvik Proč se účastníci přihlásili do výcviku v křesťanské sociální organizaci?	Co vás vedlo k tomu zvolit si právě výcvik v PCA? S jakou motivací, očekáváními jste se rozhodl absolvovat výcvik? Co vás vedlo přihlásit se do výcviku v Diakonii?
Pozorování osobnostních změn a dimenze hlavních rysů PCA	Vnímají účastníci nějaké osobnostní změny? Zjistili účastníci během výcviku nové poznatky o vlastní osobě, jiných lidech či duchovní dimenzi? Jaká je představa o pojmu sebeaktualizační tendence? Jaká názory se objevují o pojmech kongruence,	Pozorujete osobnostní změnu na sobě během výcviku? V jaké oblasti? Zjistil jste během výcviku něco nového sám o sobě, o svých vztazích ke druhým lidem nebo o vztazích mezi lidmi, o své duchovní dimenzi? Co si představíte pod

	<p>empatie a akceptace? Který z těchto pojmů nejvíce umožňuje osobnostní rozvoj?</p>	<p>pojmem sebeaktivační tendence? Co si představujete pod kongruencí, empatií a akceptací? Kterou z těchto podmínek proměny považujete za nejdůležitější pro svůj osobnostní rozvoj?</p>
<p>Přínos komunity, skupiny pro osobnostní rozvoj účastníků</p>	<p>Jaká pozitiva nabízí skupina (komunita)? Co přináší zpětná vazba? Jaké podněty vyvolávaly negativní pocity? Co přispívalo k vymizení negativních pocitů? Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?</p>	<p>Jaký přínos má pro vás skupina (komunita)? Jak jste vnímal zpětnou vazbu od dalších účastníků? Co ve vás vyvolávalo napětí, nespokojenost, ohrožení při skupinovém dění? Jaká reakce účastníků skupiny mírnila vaše ohrožení, obavy? Co vás motivovalo k vyslovení důležitých zážitků?</p>
<p>Role facilitátorů na výcviku PCA</p>	<p>Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA? Přispěl přístup facilitátorů k osobnostním změnám? Uplatňovali facilitátoři hlavní rysy PCA? Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?</p>	<p>Jak hodnotíte roli facilitátorů, jaký by měl mít přístup dobrý PCA facilitátor? Pomohli vám facilitátoři k tomu, abyste se stal(a) více sami sebou? Jste spokojeni s tím, jak facilitátoři projevovali kongruenci, empatii a akceptaci? Kterou podmínku nejvíce naplňovali? Změnila se vaše představa o autoritách v důsledku přístupu facilitátorů? V čem konkrétně?</p>
<p>Vliv prvků programu na výcviku na osobnostní změny</p>	<p>Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny? Jaké klady mají jednotlivé složky výcviku?</p>	<p>Jaké prvky programu ve výcviku umožnily vaši osobnostní změnu? Jaké ze základních zaměření výcviku (práce na sobě, výcvik dovedností, teorie) považujete za nejprínosnější?</p>

Jiné³⁷		
Závěrečná otázka	Existují ještě další témata související s výzkumem?	Jsou ještě témata, oblasti, na které jsem se neptal a souvisejí s osobnostními změnami, s výcvikem, ze skupinou, s PCA?

³⁷ Pro případ, že jsem nepostihl všechny faktory osobního rozvoje, doplnil jsem ještě shrnující otázku.

6 Vliv výcvikového programu na osobnostní rozvoj účastníků: výsledky výzkumu

V této kapitole se věnuji jádru celé práce – interpretaci dat, které jsem získal během výzkumu a odpovídám na jednotlivé dílčí výzkumné otázky.

6.1 Zodpovězení dílčích výzkumných otázek

Jednotlivé výzkumné otázky vyhodnocuji v pořadí, v jakém jsem je formuloval v tabulce 1. V některých případech tak nemusí souhlasit s pořadím otázek, kladených při rozhovoru. Při interpretaci však považuji za podstatné nejen odpověď účastníka na daný dotaz, ale i další pasáže v interview, které se vztahují k danému tématu.

Volba výcviku a životní okolnosti účastníků

První výzkumná otázka se proto zaměřuje na důvody k přihlášení se do výcviku právě v PCA (1a). Druhá otázka zkoumá životní situaci, v jaké se rozhodli účastníci absolvovat výcvik (1b). Třetí dotaz se ptá na motivy přihlášení v Diakonii, křesťanské sociální organizaci (1c).

Dílčí výzkumná otázka 1a: Jaké důvody vedou člověka k přihlášení se do výcvikové komunity PCA?

První dílčí výzkumná otázka se zabývá důvody vedoucími k přihlášení se do výcvikové komunity PCA. Téměř všichni informanti zmiňují, že už měli určitou zkušenost s PCA. Zažili jakousi ochutnávku tohoto přístupu při svém vysokoškolském studiu, dalším doporučili výcvik jejich známí, kteří absolvovali některý z předchozích běhů výcvikových komunit PCA v Diakonii. Jiní se dostali k výcviku přes facilitátory, například k nim chodili na terapii či pastorační poradenství nebo docházeli do pražského SOS centra Diakonie, kde jim byl výcvik v PCA doporučen.

Reprezentativní příklad setkání s PCA podává účastník 1. *„Byla to zkušenost, kterou jsem udělala při studiu psychologie na VŠ. Měla jsem ho jako výběrový seminář.“* Doporučení výcviku od svých blízkých prezentují například účastníci 7 a 10. *„Moje přítelkyně tento výcvik dělala a já sem na ní vnímala, že ji to posunulo, udělala velký pokrok jako člověk.“* *„Říkala, že jí to pomohlo spoustu věcí si uvědomit. A protože se s ní znám hodně, tak jsem jí věřila, že mi může pomoci.“* Účastník 4 se dozvěděl o výcviku od facilitátorky, k níž chodil na terapii a účastník 3 dostal v SOS centru Diakonie nabídku, aby absolvoval výcvik. *„Tam jsem docházel asi rok, jezdil jsem do Hradce (na terapii – poznámka výzkumníka), a když jsem dostal nabídku, že bych mohl pokračovat na tomto rogersovském poli, tak jsem si řekl, že je to dobrý nápad.“*

Pragmatické důvody – potřeba výcviku v zaměstnání, vedly k přihlášení účastníka 9. *„PCA výcvik dělal kolega v práci, sice to není úplně ono, co jsem chtěla, ale pak jsem si říkala, že k práci potřebuji výcvik hodně. A Rogersův přístup je takový*

základ. Něco jsem znala ze školy, když jsme měli semestr o rogersovské psychoterapii. “ Jiný způsob seznámení s PCA a důvod k přihlášení, uvádí účastník 6. „Něco jsem o tom četla, ale spíš to byla náhoda. Našla jsem si internetové stránky a pak jsem se byla podívat v Diakonii. “ Seznámení s PCA a důvody přihlášení vysvětluje účastník 8 takto: „Takový terapeutický směr mi byl hodně blízký, protože rezonoval s tím, co jsem už dříve poznávala, zakoušela. “ (kompletní odpověď uvádím v příloze č. 9).

Někteří účastníci vnímají souvislost mezi PCA a křesťanstvím, respektive duchovními hodnotami. „Připadalo mi, že je to pro mě přijatelný způsob komunikace, nebo zacházení s člověkem a přišlo mi to jako křesťanský přístup,“ říká účastník 1. Účastník 3 hledal v SOS centru, kde se seznámil s terapeutem, který je zároveň i facilitátorem na výcviku, nejen psychologickou pomoc, ale i duchovní hodnoty. „Kdybych si to měl rozhodnout předem, na základě jen teoretických znalostí, tak bych do toho asi nešel. Ale tady už jsem měl nějakou praktickou zkušenost,“ objasňuje důvody přihlášení se do výcviku.

Jednotlivým prvkem odpovědi informantů bylo, že je PCA zaujal, oslovil. „Rogers byl moje krevní skupina – ale neměla jsem to pojmenované,“ tvrdí účastník 2.

Shrnutí:

Přihlášením se do výcviku si slibovali účastníci určitý osobnostní rozvoj, který vnímali u svých známých, kteří už dříve výcvik absolvovali, či u lektorů. Rogersův přístup někteří účastníci spojují s křesťanstvím a je jim blízký, protože rezonuje s jejich životními zkušenostmi. Další důvod k přihlášení měl praktický základ – potřeba výcviku v zaměstnání. Z odpovědi je zřejmé, že účastníci většinou věděli, aspoň v minimální míře, do čeho „jdou“.

Dílicí výzkumná otázka 1b: Za jakých životních okolností se rozhodli účastníci absolvovat výcvik?

Velmi rozdílně se vyjadřovali účastníci k otázce svých životních okolností před zahájením výcviku. Jestliže se účastníci vyslovili přímo k životním okolnostem před výcvikem, dokázali být, aspoň někteří velmi osobní: „Bylo mi zhruba 34, pár let jsem byl u salesiánů, vedl jsem mládež, pomáhal řadě lidem osobním způsobem dá se říct, takže jsem u zpovědi říkal, že bych to chtěl dělat ještě nějak jinak,“ reflektuje svou situaci účastník 5. Ještě více otevřenosti projevil účastník 8, který svěřil, že výcvik zahajoval po velmi těžkém životním období, rozpadu desetiletého manželství a zahájení nového vztahu. Jeho kompletní odpověď uvádím v příloze č. 10. Aspoň zčásti podobnou životní situaci zažíval účastník 3, který se před výcvikem také rozvedl. „Byl jsem vypleněný z toho dlouhodobého manželského života, z té cesty jsem se dostal do vod, na které jsem nebyl zvyklý, tak člověk se začne topit.“ Stručněji, ale jasněji, se k životní situaci před výcvikem vyjádřil účastník 1: „Tak to pro mě byla první příležitost po dlouhé době vzdálit se z domu od rodiny a dětí na delší dobu.“ Vágněji odpovídají účastníci 9 a 10. „Životní okolnosti nevím, to asi pro mě nebylo důležité, spíše profesně, asi jsem si chtěla něco uvědomit. V práci jsem měla v kanclu napětí, ale neuměla jsem se tomu bránit.“

Shrnutí:

Odpovědi informantů ukazují, že jejich životní okolnosti je motivovali ke změně. Výcvik jim zřejmě měl umožnit dosáhnout této změny, rozšířit možnosti řešení jejich životních podmínek.

Dalším aspektem, která stojí za pozornost, je konkrétnost a obšírnost reakcí některých informantů na jedné straně a na druhé straně vágnost a stručnost odpovědí jiných účastníků při odpovědích na jejich životní okolnosti před výcvikem. Tato diametrální diference odpovědí ukazuje na rozdílnost reflexe svých životních okolností mezi jednotlivými účastníky. Skupinu účastníků, kteří obsažně popsali své životní okolnosti, nejlépe charakterizuje účastník 8 (viz příloha č. 10)

Dílčí výzkumná otázka 1c: Proč se účastníci přihlásili do výcviku v křesťanské sociální organizaci?

Výcvik v Diakonii ČCE, křesťanské organizaci, která poskytuje sociální služby, má svá specifika. Lze usuzovat, že takový výcvik bude spíše přitahovat osoby, které se považují za věřící. Účastníci, kteří se neřadí mezi křesťany, musejí počítat s tím, že témata víry v Boha, či třeba postoje a role církve v současné společnosti, budou reflektovaná.

Tři účastníci přiřadili faktu, že výcvik pořádala křesťanská organizace určitou důležitost. Účastník 2 se přihlásil do výcviku v Diakonii z těchto důvodů: „*Věděla jsem, že tady se budu moci naplno projevat jako věřící člověk, že zde potkám více lidí, kteří mi budou více rozumět*“. (kompletní odpověď uvádím v příloze číslo 11.) U účastníka 8 hrálo roli, že výcvik pořádá Diakonie. „*Já jsem věřící křesťanka, a já jsem skrze Diakonii věděla, že něco takového pořádají*.“

Pragmatické důvody uvedli účastník 1 a 7 – jinam by je do výcviku nevzali. „*Výcvik PCA pod nějakým institutem byl podmínkou pro lékaře, psychology a vysokoškolské pracovníky a pro mě to byla jediná možnost, jak se k tomu výcviku dostat*“, vysvětlil účastník 1.

Další účastníci sice dobře věděli, že výcvik pořádá Diakonie, ale nevěnovali této skutečnosti pozornost. Účastník 3 si vůbec nevzpomíná, proč zvolil Diakonii. „*Nevzpomínám si, že by mi ji někdo doporučil, nebyl v tom žádný úmysl nebo tak*“. Skutečnost, že výcvik pořádá Diakonie byla u účastníka 9 nepodstatná. „*Významné bylo, že jde o výcvik PCA a že byl levnější než jiné výcviky*.“

Shrnutí:

Odpovědi účastníků na otázku po důvodech přihlášení se do výcviku v křesťanské organizaci sociálních služeb se dají rozdělit do tří kategorií. U první skupiny bylo stěžejní, že výcvik pořádá organizace, hlásící se ke křesťanství. Z odpovědi těchto informantů je zřejmé, že víru v Boha považují za důležitou hodnotu svého života, možná jim však jde o porozumění, očekávají, že na výcviku se setkají s dalšími křesťany. S nimiž se mohou sdílet své víře. Toto tvrzení svádí k úvaze, že pro další účastníky není víra důležitá. Domnívám se, že tomu tak není. Pro tyto informanty může být víra natolik intimní, osobní záležitostí, že se o ní nezmiňují, i když slovo křesťanství v otázce nahrává tomu, aby se věřící přihlásili ke svému vyznání.

Druhá skupina zmiňuje pragmatické důvody v přihlášení. Tito lidé zaujímají, v porovnání s první skupinou, věcný postoj. Třetí kategorie informantů vůbec neřešila, zda výcvik pořádá křesťanská či „světská“ organizace. Je pravděpodobné, že by se v případě finanční a profesní dostupnosti přihlásili do výcviku v PCA, i kdyby ho pořádala necírkevní organizace, instituce.

Celková sumarizace a interpretace: Volba výcviku a životní situace účastníků

Důvod volby výcviku v PCA účastníky – osobnostní rozvoj, plně zapadá do rámce tohoto přístupu. Většina účastníků měla určité znalosti o PCA už před výcvikem,

případně jim přístup osvětlili známí či terapeuti a tyto faktory vedly účastníky k přihlášení se do výcviku. Konkrétním aspektem, blízkým účastníkům, je spřízněnost PCA s jejich životními zkušenostmi.

Zkoumaný výcvik PCA pořádala křesťanská organizace, konkrétně Diakonie ČCE, která poskytuje sociální služby. Tato skutečnost byla důležitá pro polovinu účastníků. Někteří účastníci spojovali oba aspekty – volbu výcviku v PCA a jeho pořádání křesťanskou organizací. Dokonce jeden účastník označil PCA způsobem komunikace a zacházením s člověkem za křesťanský přístup.

Životní okolnosti účastníků před výcvikem lze označit jako obtížné či problematické. V jejich odpovědích se zračila touha začít dělat něco jinak ve svém životě, rodině či zaměstnání. Od výcviku v PCA očekávaly zažití impulsu na výcviku, třeba od Boha, skrze víru, který jim umožní realizovat tyto změny, nastartovat osobnostní rozvoj.

Dochází tak k propojení všech tří zkoumaných oblastí – volby výcviku v PCA, jeho pořádání křesťanskou organizací a životních okolností účastníků před výcvikem.

Pozorování osobnostních změn a dimenze hlavních rysů PCA

Osobnostní rozvoj, proměna je stěžejním prvkem Rogersova přístupu zaměřeného na člověka, jak uvádím v oddílu 2.2 Základní teze PCA, kde popisují teoretická východiska PCA a dále v části téhož oddílu, kde objasňují proces osobnostní změny. Tuto oblast zkoumá otázka 2a. K osobnostním změnám může docházet jen ve vztahu, čehož se dotýká otázka 2b, rozvíjející otázku 2a. Kromě vztahu ke druhým lidem může mít člověk vztah i k bytosti ho přesahující, tedy například křesťané k Bohu. Považoval jsem za vhodné zajímat se i o nové poznatky, zkušenosti v oblasti duchovní dimenze. Jedná se o výcvik pořádaný křesťanskou organizací, a řada účastníků výcviku se označuje za křesťany. Sebeaktulizační tendence je zásadním pojmem v Rogersově PCA. Více toto zaměření představuji v oddílu 2.2. Představy účastníků o sebeaktulizační tendenci zjišťuje otázka 2c. Rogers identifikoval tři základní podmínky pro osobnostní růst, tedy kongruenci, akceptaci a empatii. Tyto pojmy obsáhle prezentuji v částech věnovaných kongruenci, akceptaci a empatii. Jak účastníci vnímají tyto pojmy, ověřuje otázka 2d. Každý člověk je individuální osobností, rozvíjí se jedinečným způsobem a tedy každý považuje za důležitou jinou podmínku vztahu, což zkoumá otázka 2e.

Dílicí výzkumná otázka 2a: Vnímají účastníci nějaké osobnostní změny?

Odpovědi na otázku po osobnostních změnách charakterizuje značná rozmanitost. O zásadní změně, která nastala v něm samotném, hovoří účastník 2. *„Bylo ve mně pořád nastartování, že jsem hledala potvrzení u druhých, ale teď jsem objevila tu svoji vlastní hodnotu. Podařilo se mi to, o co jsem se snažila několik let svými vlastními silami. Tady mi prostě pomohla atmosféra přijetí. Zajímali mě druzí, ale nejvíce jsem se zde dozvěděla o sobě.“* (kompletní odpověď – viz příloha č. 12.) Účastník 7 zase zmiňuje radikální změnu v oblasti důvěry. *„Naučila jsem se důvěřovat, že každý člověk má v sobě schopnost řídit si svůj život líp než já mu mohu pomoci.“* Ovoce výcviku spatřuje účastník 10 ve dvou oblastech. *„Dokázala jsem změnit přístup k nejbližšímu člověku v práci, že jsem najednou dokázala být sama sebou. Zjistila jsem, že když já více otevřu své nitro, tak že ona také bude mít větší důvěru ke mně a taky že ano.“* A také si více účastník 10 uvědomil, jaký v sobě má přetlak vůči manželství, které nefunguje. *„Dokázala jsem se rozhodnout k tomu rozvodu, výcvik byl jedním z těch prvků, které mi*

pomohly se rozhodnout. “

S podmínkami vztahu v PCA (kongruencí, akceptací a empatií) spojují svoji osobnostní změnu účastníci 1 a 6. Účastník 1 zjistil, že může být sám sebou, aniž by to bylo pro druhé ohrožující. To je pro něj velký objev v tom, co mu v životě chybí. Také se mu daří aplikovat to, co prožil na výcviku ve vztahu k druhým lidem. Už lépe zvládá situace, kdy potřebuje někdo doprovodit v nějakém problému. *„Dřív jsem měla pocit, že je na mně, abych já hledala řešení, ale teď vím, že mým úkolem je vytvořit podmínky pro to, aby ten člověk to řešení našel v sobě.“* Účastník 6 pozoruje osobnostní změnu následným způsobem. *„Jsem taková uvolněnější, otevřenější, mám mnohem větší motivaci k práci, celkově lépe pochopím pacienty, rozumím jim víc. Často stačí třeba toho pacienta chytit za ruku, a to může být celá terapie.“* Všimá si také u sebe motivace, proč to anebo ono dělá, prožívá, začal více hodnotit situace, to, co prožil. *„Najednou dokáži říci i to, co opravdu cítím na rozdíl od toho, co by ode mě očekávalo okolí, víc rozumím sama sobě, jsem víc sama sebou.“*

Účastník 4 sděluje, že se mu celkově *„dejchá líp“*, svou osobnostní změnu charakterizuje tím, že se změnil jeho slovník. *„Používám sprostý slova, ale to říkám s úsměvem, ale že se neuměle snažím říkat to, co cítím, a křičím i ve vztahu s tím partnerem sprostý slova, proto pro Boha slyšíte mě, mě je blbě pomozte mě, nenechávejte to všechno na mě a ono k mému velkému údivu to dělá něco s mým okolím, najednou jsem slyšená.“* Účastník 5 si umí některé věci a situace lépe pojmenovat a není uvnitř něj takový chaos, bouře. Tyto změny přičítá právě výcviku. *„Pokusy, jak se v sobě vyznat a sám se sebou žít, to je problém, který jsem řešil už tak ve 20 letech, kdy jsem jezdil na samostatné vandry a ty vlastně řešily to samé. Na výcviku rovněž zjistil, že má právo mluvit o svých prožitcích, potřebách, dokonce i nahlas.“*

Osobnostní změny sice účastníci 8 a 9 připouštějí, ale nijak velké. *„Něco se mě určitě změnilo, ale nicméně velkou osobnostní změnou jsem prošla už před výcvikem.“* *„Určitě je pro mě výcvik velkým přínosem, ale revoluci v mém životě nezpůsobil.“* Účastník 9 během výcviku zjistil, že je mu lépe v pasivní introvertní roli, i když byl odmalička veden k tomu být vedoucí pionýra, vedoucí křesťanské skupiny. *„Uvědomila jsem si, že jsem ráda, že tady mohu být s těmi lidmi, že mi dávají nahlédnout do svého nitra.“* Účastník 3 pozoruje na sobě změny, ale neví, jestli je to věkem, zkušenostmi, výcvikem. *„Určitě mně to něco dalo. Rapidní změny nepocituji.“*

Shrnutí:

Odpovědi většiny účastníků ukazují platnost Rogersem objevené sebeaktualizační tendence – viz oddíl 2.2. Tito účastníci zjistili, že když poznají, změni sami sebe, dochází ke změnám i u druhých lidí. Účastník 2 našel to, co hledal u druhých – sebezpotvrzení – sám v sobě. Účastníci 7 a 10 výborně pojmenovali, v čem a jak vnímají osobnostní změny. Účastník 7 zjistil, že druzí si sami přijdou na to, co je dobré pro jejich život, nemusí jim radit. Změny podnícené výcvikem v oblasti sebedůvěry, být více sám sebou, umožnili účastníkovi 10 rozhodnout se pro radikální kroky ve svém životě. Účastník 5 si uvědomuje určitý posun, sebeaktualizaci, ale zároveň vnímá, že jeho seberozvoj nekončí, stále je na cestě.

Účastník 6 se stal více kongruentní a v důsledku výcviku dosáhl posunu v tom, co je skutečná empatie. Účastník 4 sice mluví, jak sám říká, s úsměvem, odlehčeně o tom, že je konečně slyšen, když používá sprostá slova. Jenže pod úsměvem lze vnímat těžké situace, které prožíval, jinak by nemusel volit radikální změnu slovníku, aby ho jeho blízcí vnímali.

Jedním z vysvětlení, proč nevnímají účastníci 3, 8 a 9 větší osobnostní změny, může být jejich osobnostní zralost, vyšší úroveň sebeaktualizace než u jiných účastníků. Jak sami říkají účastníci 8 a 9 řadou osobnostních změn si prošli už před výcvikem, kdy museli zásadním způsobem reorganizovat své životy. Jiné vysvětlení faktu, proč účastníci 3, 8 a 9 nevnímají větší osobnostní změny, může nabízet tato interpretace: z různých příčin nedokázali, či nechtěli nechat nahlédnout druhým do svého nitra, nemohli tak zakusit od druhých kongruenci, akceptaci a empatii a v důsledku nedosáhli většího osobnostního rozvoje.

Dílčí výzkumná otázka 2b: Zjistili účastníci během výcviku nové poznatky o vlastní osobě, jiných lidech či duchovní dimenzi?

Otázka po nových poznacích o sobě, druhých, duchovní zkušenosti navazuje a rozvíjí předchozí dotaz na osobnostní změny. Výzkumná otázka 2b zkoumá osobnostní změnu v konkrétnější a přitom širší perspektivě.

Odpovědi jsou velmi rozmanité, každý z informantů zjistil jiné nové poznatky. Dva účastníci propojují všechny tři oblasti – vztah k sobě, k druhým i k Bohu do jednoho celku. Jiní důsledně oddělují tyto úrovně.

„Zjistila jsem toho spoustu, mám ráda více sebe, mám ráda více Pána Boha,“ odpovídá účastník 2 a dodává: „Objevila jsem to v několika nových jednotlivostech a potěšilo mě, že je to propojené, že to, co se děje s člověkem na rovině tělesné, to se odráží i na rovině duchovní, pro mě to byl proces růstu.“ Účastník 7 zjistil nové poznatky o vlastní osobě, jiných lidech a duchovní dimenzi. „Asi neumím říci co, ale je tady spousta jiných pohledů, je všechno pestřejší – vztahy k lidem, k Bohu. Dá se na věci dívat jinak.“

Účastník 8 se určitě dozvěděl nové poznatky o sobě. Během výcviku několikrát otevřel svoji 13. komnatu, ale objevil ji už před výcvikem. „Já jsem o svých 13. komnatách věděla, několikrát jsem do nich nahlížela...určitě jsem se dozvěděla něco o sobě, o komunikacích s druhými lidmi, o svých psychických obranách.“

V důsledku toho, že objevil účastník 2 porozuměl sám sobě, mohl lépe přijímat druhé. „Mohu lépe vnímat jejich krásu, vztahy jsou prostě lepší,“ konstatuje. Účastníci 6 a 9 mluví o přiblížení se, otevření se vůči druhým lidem, když zjistili, jak je vnímají. Účastník 6 začal být více otevřenější ve vztahu k druhým, a uvědomil si, že vztahy jsou lepší, vyváženější. „Více jsem se uvolnila, jsem spontánnější. Vidím, že vztahům s druhými lidmi to velmi prospívá, i když to druzí ode mě třeba nečekají.“ Účastník 9 více pochopil, v čem dělal chyby ve vztazích k druhým lidem, co bylo to, co ho od nich vzdalovalo. „Našla jsem si pár lidí, kteří jsou mi bližší a s těmi, kteří mi třeba tak blízcí nejsou, tak je možnost o tom aspoň mluvit na skupině,“ popisuje nové poznatky o vztahu k jiným lidem. Účastník 3 se dozvěděl nové poznatky o druhých lidech. Konkrétně ho překvapovalo, co se postupně o druhých dozvídal. „Neviděl jsem pod pokličky druhých lidí a bylo zajímavé postupně sledovat, jak druzí žijí a co je trápí.“

Stejně jako o nových poznacích o druhých lidech, tak i o změnách své duchovní dimenze hovořili jen někteří účastníci. Změny ve své duchovní dimenzi během výcviku velmi silně vnímá účastník 4. Uvědomuje si, že to bude velké sousto, vyřešit si své žité nežité křesťanství. Úplnou odpověď, kde informant vyjadřuje i své naštvání na pravidla církve a formální prožívání víry ve své farnosti uvádím v příloze č. 13. Účastníkovi 1 se dostalo v duchovní dimenzi určitého potvrzení. „Když se člověk dostane do místa, kde je sám sebou, a pro mě jako pro věřícího člověka je to místo setkání s Bohem, tak z tohoto místa vycházelo uzdravení, změny, pochopila jsem, že je to zaručený úspěch.“

Když to nejde z povrchu člověka, ale jde to zevnitř člověka, tak je to skutečná změna.“ Účastník 6 se považuje za buddhistu. Fakt, že mohl poznat prožívání křesťanů, hodnotí jako výbornou zkušenost. Účastníci 3, 8 a 9 na nic nového ve vztahu k Bohu nepřišli ani neprožili. Účastník 3 má vztah k Bohu stabilizovaný, účastník 8 si jej promýšlel dlouhou dobu před výcvikem a účastník 9 prožíval intenzivní vztah s Bohem mezi 20 – 30 rokem života.

Shrnutí:

Kromě účastníka 10, který uvedl, že na otázku už odpověděl dříve, všichni účastníci zjistili něco nového během výcviku o sobě nebo o druhých lidech či duchovní dimenzi. Často dospěli k novým poznatkům ve dvou oblastech, či dokonce ve všech třech rozměrech.

V odpovědích účastníků opět vícekrát objevují slova typu „zjistila“, „objevila“, „vnímám“ či „rozvinula“ a podobné obraty. Je tedy zřejmé, že u účastníků dochází k osobnostním změnám, posunu, rozvoji ve vnímání sebe, druhých osob i Boha, duchovního rozměru života. V souladu s Mearsem (1999) nastává osobní rozvoj ve všech třech rozměrech: v uvědomění si vlastní existence, porozumění svým obavám a zažívání setkání s vlastním self i vztahovou hloubku při setkání s druhými. Svůj osobnostní růst dobře vystihuje účastník 2 slovy: *Mám ráda více sebe, mám ráda více Pána Boha.*“ Potvrzují se tak slova Mearse (1999), který propojuje oblast osobního rozvoje s podstatným pokrokem v sebeakceptaci. Účastník 7 popisuje změny ve svém prožívání, kterým ještě úplně nerozumí, výstižnou větou: *„Dá se na věci dívat jinak.“* Otevření 13. komnaty u účastníka 8 naznačuje, že ve výcviku dochází k hlubokým prožitkům, nevyřešené zážitky, situace se v důsledku skupinového dění znovu odkrývají. Několik informantů řeklo jako první slovo odpovědi na otázku po nových poznacích „určitě“, tedy zjistili něco nového ve vztahu k sobě, k druhým či duchovní dimenzi.

Pokud se podíváme důkladněji na výpovědi účastníků, vidíme, že někteří obtížně oddělují, zda se týkají nové poznatky sebe či druhých lidí. Několikrát mluví účastníci o tom, že si něco nového uvědomili sami o sobě a přitom se poznatek týkal jejich vztahu, komunikace s druhými.

Popsat své prožívání duchovní dimenze, Boha je velmi těžké, jde o intimní věc. Účastníci se o to různým způsobem pokoušejí. Odpovědi ukazují, že osobnostní změny přispívají ke změnám i v duchovním rozměru života těchto účastníků.

Dílčí výzkumná otázka 2c: Jaká je představa o pojmu sebeaktualizační tendence?

Další otázka ověřovala, jak účastníci prožívají ústřední pojem teorie Rogersova přístupu – sebeaktualizační tendenci.

Nejprve uvedu názory informantů, kteří vnímají souvislost mezi Bohem a sebeaktualizační tendencí. Mnoha přívlastky charakterizuje sebeaktualizační tendenci účastník 2, například: *„Pro mě to znamená neustálou proměnnou.“* V sebeaktualizaci vnímá Boží plán, který je ve stvoření člověka. *„Člověk je stvořený tak, aby směřoval k dobru. Pro mě je to i definice lásky. Svět je stvořený na principu lásky a tendence k růstu a vývoji je růst v lásce. Takto já vnímám sebeaktualizaci.“* (Celou odpověď uvádím v příloze č. 14.) Účastník 7 spojuje sebeaktualizační tendenci také s vnímáním Boha, znamená pro něj, že Bůh do každého člověka vložil jeho směřování a člověk k tomuto cíli směřuje. Účastník 5 si sebeaktualizaci představuje jako hledání cílů, které budou dostatečně silné a motivující, aby pracoval, i když to nebude zadarmo. *„Tím*

pádem já budu v sobě postupně objevovat víc a víc toho, co tam Bůh dal a musím to otevřít, nějak v sobě rozpracovat, dát tomu reálnější podobu, musím v sobě objevit to semínko, které tam Bůh dal.“

Různými a zároveň podobnými pojmy vystihují sebeaktualizační tendenci účastníci 3, 6, 8 a 10. „*Nalezení skrytých koutů sebe sama a jejich znovuotevření, vnitřní rozvoj, nastartování, nalezení sama sebe*“ (účastník 3), respektive „*tendence stávat se lepším, spokojenějším, vyrovnanějším člověkem. Tato snaha je určitě v každém člověku*“ (účastník 6). Účastník 8 sám na sobě cítil, poznával, že člověk má potenciál k růstu, zdokonalovat se, rozvíjet se, pracovat na sobě, růst – tato schopnost je v každém člověku. Kompletní pohled účastníka 8 na sebeaktualizační tendenci uvádím v příloze č. 14. Kromě základního pojmenování „*být sama sebou*“ znamená pro účastníka 10 sebeaktualizační tendence „*šanci cokoliv začít, cokoliv skončit, šanci ke změně*“. Pro účastníka 9 znamená sebeaktualizační tendence zakoušet, že teorie, kterou někdo jiný vymyslel, funguje u něj i u jiných lidí. „*Že se tady ve výcviku občas objevuje, to mě uspokojuje, že jsem schopna spoléhat na ty sebeuzdravné síly každého jednotlivce.*“

Abstraktně a přitom až existenciálně popsal sebeaktualizační tendenci účastník 4: „*Že to není nejlepší to všechno skončit, jak jsem si myslela, když jsem k té terapeutce šla, že mám chuť být a že to dokonce může být i pěkný.*“

Shrnutí:

Účastníci popsalí sebeaktualizační tendenci mnohovrstevnatě a zároveň natolik výstižně, že by z nich měl Rogers radost, jak ji nejen rozumějí, ale i realizují.

Pokud by výcvik organizovala jiná organizace, než křesťanská Diakonie, zřejmě by nebyl mezi účastníky tak velký počet křesťanů. Z tohoto faktu vyplývají i časté zmínky o Bohu, prožívání víry v Boha. PCA patří v církevním prostředí k populárním psychoterapeutickým směrům. Řadě křesťanů je bytostně blízký svým zaměřením na člověka skrze nedirektivní přístup. Domnívám se, že spojení prožívání víry v Boha souvisí se sebaktualizační tendencí, jak o tom mluví někteří účastníci, protože ukazuje na celistvý rozměr člověka, tvořeného složkou tělesnou, duševní a také duchovní.

Zajímavé je, že pokud vynecháme zmínky o Bohu, informanti hovoří v jistém významu zásadně až na účastníka 9, jen o sobě. Rogers totiž zdůrazňuje rozvoj sebeaktualizační tendence v interakci s druhými lidmi. Zřejmě chápou sebeaktualizaci jen ve spojení sami se sebou, a neuvědomují si, že se týká nejen osobního fungování, ale i zážitků při interakci s druhými lidmi. Účastník 9 výstižně pojmenoval sebeaktulizační tendenci jako sebeuzdravnou sílu.

Účastníkovi 4 umožnil PCA najít smysl života skrze naději, že dosáhnout sebeaktualizace může skutečně každý, kdo se vydá cestou osobnostního rozvoje.

Dílčí výzkumná otázka 2d a 2e: Jaká názory se objevují o pojmech kongruence, empatie a akceptace? Který z těchto pojmů nejvíce umožňuje osobnostní rozvoj?

Rogers (1998a) zdůrazňuje, že kongruence, akceptace a empatie jsou důležité v jakékoliv situaci související s osobnostním rozvojem člověka. Otázky 2d a 2e zkoumají pohled účastníků výcviku na kongruenci, akceptaci a empatii – tři základní podmínky osobnostního rozvoje v Rogersově PCA.

Několik účastníků nerozlišovalo tyto pojmy, vnímají je jako jeden celek či jako účastník 6 základ vztahů nejen v rámci terapie. „*Pro mě je to pravidlo správného chování,*“ dodává. Pro účastníka 8 vyjadřují uspokojivý způsob bytí ve světě. Domnívá se, že každou složku člověk nějak potřebuje. „*Myslím, že je hodně vzácné, když se*

sejdou všechny dohromady. Potom dokáží nastartovat něco významného, něco potřebného k růstu, mají ozdravnou schopnost. Pokud jsou každá samostatně, tak mají ozdravnou nebo rostoucí schopnost jen částečnou.“ Kongruence, akceptace a empatie znamenají pro účastníka 9 základ terapeutických vztahů v konfliktech, základ v soukromém životě, základ setkání a vnímá je jako trojnožku (viz příloha č. 15)

Výklad (viz příloha č. 15) vnímání pojmů kongruence, akceptace a empatie podává účastník 5. K těmto pojmům říká: *„Tyto dovednosti jsou ve mně, někde tam pracují samy. Nejsou dokonalé, ale jsou tam.“*

Pojem kongruence označuje většina účastníků podobnými slovy. Jako příklad uvádím názor účastníka 5, *„je to být sám sebou, neztratit sám sebe“*, účastníka 6 *„být zde nebo kdekoliv sama za sebe, sama sebou, ne pod nějakou maskou“* a účastníka 2 *„soulad, opravdovost, přijímání sebe takového, jaký je“*. Účastník 10 zdůrazňuje, že kongruence je nejen zůstat sám sebou, ale je důležité zachovat kontinuitu – vazbu k druhému. Účastník 1 připomíná, že kongruence znamená taktéž být čitelný pro druhé a dokázat sobě i druhým porozumění projevit navenek. Rozšiřující pohled na kongruenci nabízí účastník 2. Vnímá ji jako postupné sjednocování sebe s vnímáním světa.

Pojem akceptace označují účastníci jako přijetí, či přesněji přijetí názoru toho druhého. Účastník 2, když je akceptující, druhého nikam nezařazuje. *„Není pro mě věcí, přijímám ho jako jedinečnou bytost, která má svoji minulost, přítomnost a budoucnost.“* Účastník 4 si uvědomuje obtížnost akceptace, protože jsme každý jiný, ale zároveň podotýká: *„My máme právo být každý jiný, protože třeba k tomu máme důvod, který já v této chvíli třeba neznám.“* Účastník 7 se dříve domníval, že lidi více přijímá, než zjistil během výcviku. *„Objevila jsem tady, kolik mám v sobě přehrad, zábran vůči druhým, ale poměrně rychle se jich dokážu zbavit.“*

Pojem empatie definuje účastník 3 slovy, *„to je jasné, to je vcítění a to jsem se tady možná naučil“*. O vcítění a dále naladění hovoří i účastníci 6 a 10. Účastník 1 považuje za empatii *„dostat se do světa druhého člověka, naslouchání pocitům a dostat se do těch jeho významů“*. Pro účastníka 5 znamená empatie chtít slyšet toho druhého. Obširnější výklad empatie předkládá účastník 2. *„Empatie je to, že se snažím druhému člověku naslouchat a pokud je to v mých silách, tak se naladit na jeho vlnu, vcítit se do něho a nebo aspoň trochu být s ním. Přesně abych já cítila to, co on, to je dost vzácné, ale myslím, že stačí i ta snaha snažit se ho pochopit.“*

Kterou z těchto podmínek proměny považují účastníci za nejdůležitější pro svůj osobnostní rozvoj? Šest účastníků považuje za nejdůležitější kongruenci. Účastníci 1 a 8 chtějí do budoucna na vlastní kongruenci pracovat. Účastník 4 vnímá, že když bude pravdivý, tak se napraví hodně věcí v jeho životě. *„To, co se pokazilo, tak se napraví tím, že budu pravdivá. Je dobré dokázat nelhat si sobě ani ostatním. Tím, že jsem se snažila dělat to, co ti druzí po mně chtěli, tak jsem si nadělala spoustu problémů jak pro sebe, tak i pro ty druhé.“* Pravdivost je u účastníka 7 velmi důležitá po celý život. *„Teď pro mě získala ještě širší, hlubší, pravdivější rozměr. Hodně mě oslovilo poznávat se, být kongruentní sám se sebou. Dost často to neumím poznat, jak se teď cítím, jak mi je.“*

Akceptace je nejdůležitější pro účastníka 2. *„Pokud člověk není přijatý, tak se nemůže moc pohnout z místa,“* domnívá se. Účastník 3 uvedl, že pro něj je nejdůležitější rozhodně empatie. Účastníci 6 a 9 nedokáží sdělit, který pojem je pro nejdůležitější. *„V určitých situacích je důležitá empatie, někdy kongruence, jindy zase akceptace. Nedá se říci, která z těch vlastností by pro mě byla nejdůležitější. Ale myslím si, že nejdůležitější je jakási provázanost těchto tří vlastností,“* vysvětluje účastník 6.

Shrnutí:

Výstižně – jako trojnožku – pojmenovává kongruenci, akceptaci a empatii účastník 9. Trojnožka pro něj znamená být sám sebou, akceptovat druhé a přitom se do nich vcítit. Zajímavé jsou i další přívlastky, které dali účastníci třem základním podmínkám vztahu v PCA „*pravidlo správného chování*“ a „*uspokojivý způsob bytí ve světě*“.

Účastník 8 připomíná někdy známý a jindy opomíjený fakt, že málokdy dosahujeme takového osobnostního rozvoje, abychom uplatňovali současně všechny tři podmínky. Výpověď účastníka 5 ukazuje jeho hluboké pochopení pojmů kongruence, akceptace a empatie. V souhlasu s Yalomem (viz oddíl 2.1 Charakteristika PCA) dokazuje, že nejde o to naučit se určitou metodu, která pak bude kdykoliv použitelná, ale naučit se prožívat vnitřně principy PCA.

Odovědi informantů ukazují, že pojmu kongruence rozumí velmi dobře, jejich označení jsou v souladu s autory PCA literatury. Pouze účastník 4 však zmínil důležitou věc, že kongruence souvisí se vztahem k druhým lidem. Zajímavé je, že kongruenci považuje šest z deseti účastníků za nejdůležitější pro svůj osobnostní rozvoj. I Rogers, jak uvádím v části o kongruenci v oddílu 2.2, pokládá kongruenci za nezákladnější podmínku podporující osobnostní rozvoj.

Názory účastníků ukazují na pokroky v projevování akceptace. Účastník 7 zjistil, jak není vůbec jednoduché přijmout druhého, protože každý máme představy, jací by měli druzí být. Rogers zdůrazňuje, že opravdové přijetí nastává tehdy, když druhého respektujeme bezvýhradně takového, jaký je.

Co pro ně znamená empatie, popsali jen někteří účastníci. Sice pojmenovali rysy empatie, jak ji chápe PCA, ale v mnohém nepostihli projevy člověka, když projevuje empatické porozumění vůči druhé osobě. Především nezmínili Rogersem zmiňovanou dimenzi „jako by“ cítit, prožívat bolest či radost s druhým, ale zůstat přitom sám sebou.

Celková sumarizace a interpretace: Pozorování osobnostních změn a dimenze hlavních rysů PCA

Výpovědi účastníků ohledně osobnostních změn a vnímání hlavních rysů PCA, se většinou týkají jednoho neuralgického bodu: skrze vztahy k druhým, případně k Bohu, je možné dojít k lepšimu poznání sebe, přijetí ve své jedinečnosti a tedy k sebeaktualizaci. To stejné platí obráceně: když jsem sám sebou, setkám se sám se sebou, mohu lépe porozumět druhým lidem, zjistím, že si druzí dokáží najít nejlepší řešení sami v sobě. Tímto přístupem lze umožnit, nastartovat osobnostní proměnu. Pokud nebudeme toužit po osobnostním růstu, změníme u sebe a respektovat u druhých, že se mohou sebeaktualizovat, přivedeme problémy sobě i druhým. S osobnostním růstem souvisí i důvěra v sebe, druhé i Boha. Pokud ji člověk zažívá, otevírá se a sděluje hluboké niterné zážitky.

Zážitek osobnostní změny má pro každého účastníka jedinečný obsah a přitom v mnohém společný: objevení vlastní hodnoty, schopnosti lépe se naučit sám se sebou žít, pojmenovat si, jak žiji, či právo nahlas hovořit o svých prožitcích, potřebách. Zážitek osobnostní proměny se týkal nejen duchovní či duševní úrovně, ale také somatické, vyjádřené slovy: „*dejchá se mi líp, jsem uvolněnější a otevřenější*“. Kongruence, tedy být sám sebou, může mít různou podobu, klidně i ve formě křiku na partnera.

Sebeaktualizační tendence je šance ke změně, nový začátek, ale ne vždy se na výcviku objevovala u všech účastníků tato tendence. I v oblasti osobnostních změn

nacházeli někteří účastníci obraz Boha. Sebeaktualizační tendence člověka znamená pro ně definici lásky Boha k člověku, kterou popisuje Bible.

Tři hlavní podmínky kvalitních vztahů v PCA – kongruence, akceptace a empatie znamenají pravidla správného chování. Samostatně mají tyto podmínky ozdravnou či rostoucí schopnost jen částečnou.

Přínos komunity, skupiny pro osobnostní rozvoj účastníků

Právě skupina v PCA umožňuje seberozvoj skrze aktuální prožívání a sdílení pocitů. K setkání s druhými je nutná vztahová hloubka. Tyto aspekty zkoumají otázky 3a a 3b, zaměřující se na zpětnou vazbu, kterou každému účastníkovi poskytují jiní účastníci. V určitých fázích vývoje skupiny prožívají a vyjadřují účastníci skupiny i negativní pocity. Co vyvolávalo při skupinovém dění negativní pocity a naopak jaká atmosféra přispěla k jejich vymizení, ověřují otázky 3c a 3d. Atmosféra přijetí, opravdového zájmu umožňuje sdělení zásadních životních zážitků. Zda zažili účastníci takovou atmosféru, zkoumá otázka 3e. Tato otázka uzavírá pomyslný kruh, vrací se na začátek, z jiného úhlu zjišťuje přínos skupiny pro osobnostní rozvoj účastníků.

Dílicí výzkumná otázka 3a: Jaká pozitiva nabízí skupina (komunita)?

Podle Rogerse (1998b) může skupina být léčivá, umožňuje osobnostní rozvoj těch, kteří se aktivně účastní skupinového dění.

Většina účastníků oceňuje pozitivní vliv skupiny, ale zaznívají i názory odlišné, vyjadřující určitou nespokojenost. Přínos skupiny označují účastníci slovy „*příjemné prostředí, území*“, „*další společenství, ve kterém jsem prožívala něco hodně důležitého*“, „*závětrí, velké obohacení*“, „*je to podpůrné prostředí*“. Účastník 2 se svěřil, že šlo o společenství vzácné, ve kterém prožil zázrak proměny. Účastník 4 si uvědomuje, že jde o prostředí, kam patří, kde je přijímaný a když něco zkazí, tak se to vyříká, napraví. Jako novou zkušenost označuje zážitek v komunitě účastník 6, protože v žádné jiné komunitě kromě rodiny nikdy nežil. Účastník 8 si uvědomuje, že v důsledku zažití výjimečného prostředí, které mu poskytlo bezpečné zázemí a pocit jistoty, se mu lépe funguje i v reálném životě. Celou odpověď účastníka 8 uvádím v příloze č. 16.

Někteří účastníci zmiňují pozitivní vliv skupiny na prostředí, v kterém se běžně pohybují. „*Ve školce, kde pracuji, tak tam se změnil můj postoj k dětem i učitelům, protože to je taky nějaká skupina, když se chovám tak, jak se chovám tady ve skupině, tak že to nese určité plody*“, říká účastník 1. Účastník 9 zmiňuje taktéž praktický přínos. „*Mám tu facilitátorský dozor, člověk si na skupině zkusí to, co doma nebo ve světě se ostýchá zkusit. Je to takové cvičiště nebo laboratoř. Jsem ráda, že jsem tu mohla být.*“

Kritičtěji se na skupinové dění dívají účastníci 3, 9 a 10. Účastník 3 si pochvaluje nádhernou atmosféru empatie, ale mrzí jej, že jde o omezenou výseč společnosti, což není ku prospěchu věci (kompletní odpověď lze nalézt v příloze č. 16). Účastníkovi 9 chybějí na komunitě, až na nějaké výjimky, tzv. akční typy. Účastník 10 si posteskl, jak prožíval při komunitě nespokojenost s tím, že se nedokázal druhým přiblížit. „*Někdy pro mě byla skupina příliš dlouhá, ale nikdy to nebylo pro mě únavné. Někdy se právě přes ty příběhy druhých člověk dostane k sobě*“, popisuje klady a zápor, které zažil na komunitě.

Shrnutí:

Účastníkům, kteří hodnotí pozitivně skupinovou atmosféru, se dostalo řečeno Rogersovými slovy (viz oddíl 3.2 Encouterové skupiny) otevřených a skutečných pozitivních vztahů. Mohli v nich vyjadřovat své skutečné pocity a emoce, což vedlo k „zázraku proměny“, jak říká účastník 2. Také jim takové vztahy umožnily sdílet vnitřní zážitky radosti a zklamání. Nejlépe o tom vypovídá odpověď účastníka 8, kterému skupina poskytla bezpečné zázemí a pocit jistoty, což ho vedlo k otevření hlubokých věcí. Pozitivní a přátelská odezva, identifikována ve 13.-15. vývojové fázi skupiny³⁸, mu umožnila přijít si na to, jak chce věc, kterou otevřel, řešit, prožívat. Jeho slovy mu to „docvaklo“ a mohl tak učinit osobnostní posun.

Někteří účastníci uvádějí, že si zkusili jiný způsob chování, který by jinde neměli odvahu zkusit. Zážitek přijetí jim pomohl být více sám sebou i v prostředí mimo výcvik, jak o tom hovoří účastníci 1 a 9.

Účastník 10 zmiňuje, jak jej příběhy druhých obohatili, umožnili mu uvědomit si nové souvislosti událostí, které prožíval. Účastníci 3 a 9 vyjadřují určitou nespokojenost se skupinovým děním, svými názory říkají, že se na skupině někdy nudili, nic moc se nedělo, potřebovali větší vzrušení. Možná však chtěli naznačit, že se odehrávalo skupinové dění na povrchu, chtěli, aby skupina zajela více na hlubinu. Účastník 3 navrhuje inovace. Výcvik by otevřel pro všechny profese. Má asi pravdu v tom, že lidé mimo pomáhající profese by se ve větším počtu na výcvik nepřihlásili. Na druhé straně zapomíná, že Diakonie primárně výcvik pořádá pro lidi z pomáhajících profesí a propaguje jej především v církevním prostředí.

Dílčí výzkumná otázka 3b: Co přináší zpětná vazba?

Při skupinovém dění dostávají účastníci zpětnou vazbu, jak jsou vnímání druhými. Názory na to, jakou dostávali účastníci zpětnou vazbu, se liší. Většinou účastníci uvádějí, že zažili pozitivní i negativní zpětnou vazbu. Někteří si vybavují, že dostávali jen pozitivní zpětnou vazbu. Stávalo se však, že zažili v několika případech zpětnou vazbu, která i zranila. Někdy také zpětná vazba zcela chyběla.

Účastník 4 dostával zpětnou vazbu někdy příjemnou, někdy nepříjemnou. „*Myslím, že je to dobře, protože je to vlastně za něco, co třeba nevidím.*“ Úplnou odpověď uvádím v příloze č. 17.

Jako přínosnou zpětnou vazbu vnímal účastník 3. „*V první polovině výcviku ke mně byli i jemně kritičtí. To jsem se musel nad těmi jejich názory zamyslet.*“ Účastník 8 nikdy neměl se zpětnou vazbou negativní zkušenost. „*Já jsem nepatřila mezi ty, kteří vystupují často, když už, tak jsem mluvila na menší skupině a když mohu vzít tu menší skupinu, tak jsem měla to štěstí, že na mě vždy reagovala nesmírně citlivě a podpůrně.*“ Účastník 1 si vybavuje, že pokud přišel s problémem, který byl skutečně problémem, tak vždycky dostal zpětnou vazbu. „*Pokud jsem měla takové příspěvky, které byly úvahy, tak často zpětná vazba nepřišla. Ale já jsem si to pojmenovala v sobě tak, že když ze mě bylo cítit, že o něco jde, tak ta zpětná vazba tam byla.*“ Také si všiml, že někdy zpětné vazbě chyběla empatie. Účastník 7 zažil hodně povzbuzení, ale i zpětnou vazbu, která zranila. Většinou dobrou zpětnou vazbu zažíval účastník 10. Pamatuje si ovšem, jak se ho dotklo, když zareagoval na skupinové dění a bylo mu řečeno: teď jsme u někoho jiného. „*Vím, že se mě to dotklo, zasáhlo mě to nějak neodůvodnitelně, měla jsem možná*

³⁸ 13. Skupina základního setkávání, 14. Vyjadřování pozitivních pocitů a blízkosti, 15. Změny chování ve skupině.

pocit, že už by se mohlo být u mě. “

Někdy chyběla zpětná vazba účastníkovi 9, který zažil příjemnou i nepříjemnou zpětnou vazbu. *„Výhrady se tady ale sdělují hodně obezřetně, jemně, ne jako v normálním životě v práci, kde dostane tu zpětnou vazbu jako bekhend, se vši silou.“*

Shrnutí:

Nejen Rogers, ale i další autoři PCA literatury opakovaně zdůrazňují, že ve skupině dochází ke konfliktům, nepochopení a tedy i negativní zpětné vazbě, což potvrzují i informanti. Ti zažívali nejen pozitivní, ale také negativní zpětnou vazbu na svoje jednání, názory. I negativní zpětná vazba může vést k osobnostnímu růstu, když se její příjemce cítí ve skupině bezpečně. Výstižně tuto skutečnost hodnotí účastník 3, kterého zpětná vazba od skupiny donutila se zamyslet nad vlastním přístupem. O tom, že i negativní zpětná vazba podávaná v atmosféře opravdového zájmu, působí konstruktivně, vypovídá 10. fáze³⁹ rozvoje skupiny. Podmínkou osobnostního rozvoje ovšem je, že zpětná vazba musí být nejen kongruentní, ale také respektovat a vnímat jedinečnost druhého člověka. V případě zážitku účastníka 10 zpětné vazbě zřejmě chyběla akceptace a především vcitění se do jeho pocitů.

Dílčí výzkumná otázka 3c a 3d: Jaké podněty vyvolávaly negativní pocity? Co přispívalo k vymizení negativních pocitů?

Je zcela běžné, že zpětná vazba bývá i negativní. Pokud jsou však sdělení podávána v atmosféře opravdového zájmu, působí konstruktivně. Během skupinového dění dochází také ke konfrontacím – rozšíření zpětné vazby. Konfrontace nastává tehdy, když se jednotlivec chová rozporuplně, jeho pocity a myšlenky se neshodují s jeho chováním.

Při dotazech na negativní pocity jsem zmiňoval jako negativní pocit napětí. Napětí a další negativní pocity prožívali účastníci při mlčení skupiny, hněvu jednotlivce, nepochopení tomu, o čem druzí hovoří. Dále zakoušeli negativní pocity v podobě tenze ze vstupů, které jsou mimo skupinové dění či ohrožení z toho promluvit na velké skupině. S posledním uvedeným pocitem souvisí i nespokojenost sám se sebou, že neumí konkrétně reagovat.

U účastníka 1 vyvolávalo napětí, když byl někdo nervózní a nemluvil. Rovněž nebyl v klidu, když viděl, že někomu není dobře, má nějaký problém a přitom o něm nemluvil. Účastník 4 vysvětluje, že situace, které v něm vyvolávají napětí nebo mu vadí jsou na skupině proměnlivé, nejvíce negativních pocitů měl na začátku výcviku. *„Když jsem tam byla poprvé, tak jsem myslela, že zešílím z toho ticha za ty prachy, že tady sedíme a nic se neděje.“* Více o tom, co mu vadilo na skupině uvádím v příloze č. 18.

Mlčení a ventilování hněvu vyvolávalo negativní pocity v účastníkovi 2. *„Já jsem hrozně vztahovačná, takže i když za to nemůžu, tak si to vztahuji na sebe,“* říká. Také v něm vzbuzovalo napětí, když někdo nepochopil to, co řekla. Podobný důvod, ale zrcadlově obrácený, tedy nepochopení o čem druzí hovoří, zneklidňoval účastníka 3. *„Byly momenty, kdy jsem vůbec nerozuměl, o čem se účastnice baví, a když jsem to začal tušit, o čem je řeč, tak znovu ve mně vzkypěla krev, protože jsem se cítil na úplně druhé straně barikády a měl jsem velkou potřebu jim vyjádřit ten nesouhlasný názor.“*

O nepochopení, nepochopení rovněž hovoří účastník 8. *„Tenzi ve mně*

³⁹ 10. fáze: Jedinec dostává zpětnou vazbu.

vyvolávají vstupy, které jsou mimo. To ve mně vyvolává pnutí. Myslím tím to, že ten druhý nepochopil vůbec nic z toho, co ten člověk myslí, co prožívá. Úplně mě irituji neosobní, zevšeobecňující hodnocení druhých, to mě fakt rozčiluje,“ rozohňuje se. Tento účastník zažil i jednou negativní pocit v podobě ohrožení. Více k jeho pocitům ohrožení a napětí uvádím v příloze č. 18. Zpočátku výcviku prožíval ohrožení na skupině účastník 6. „Byla to nová situace, vystoupit veřejně na skupině. Samotný akt vystoupení mě ohrožoval, ne to jaké to bude, jak to bude vypadat, nebo co mám říct.“

Účastník 5 si nevybavuje, že by na skupině zažíval napětí, hovoří spíše o nespokojenosti sám sebou, že neumí konkrétně reagovat. „Bud' to není tak palčivé, že bych hned vystartoval a nebo to neumím v sobě tak poskládat, abych dobře reagoval a za chvíli už to nemá cenu, už je to pryč,“ vypráví.

K vymizení negativních pocitů může pomoci jejich vyjádření. Co tedy umožnilo zmírnění napětí a ohrožení během skupinového dění zjišťovala otázka 3d. Ke sdělení nesouhlasného, odlišného názoru pomáhala pochvala, povzbuzení, pochopení, možnost stručně promluvit. U jiného účastníka zase přispěly k vyslovení negativního sdělení emoce, nespokojenost s tím, co se na skupině děje. Pro jiné není problém říci negativní názor, zvažuje jen, kdy ho říci.

Negativní pocit se u účastníka 2 zmínil, když pochopil, že jej druhý člověk slyšel, nebo také povzbuzení od druhých, že se nemá bát vyslovit svůj odlišný názor. „Pomáhalo mi třeba to, že jsem viděla, že přijímají druhé, tak i já jsem sebrala odvalu něco říct.“ Pochopení od druhých, že je pro něj těžké vystoupit veřejně, pomohlo od negativních pocitů účastníkovi 6. „Jsem vděčná za to, že mi dali i tu možnost nic neříct, nereagovat, prostě to jejich pochopení.“ Možnost říci jen 2-3 věty, i když mluvil někdo jiný, pomohl ke zmírnění tenze účastníkovi 8. O tom, co dále mírnilo jeho obavy a napětí vypovídá příloha č. 18.

Účastník 9 zvažuje, kdy a jak může rozdílný názor sdělit. „Zvažuji, jestli je to jen o tom, že to potřebuji říci jen já nebo je to dobré i pro druhého. Někdy mám tendenci to zkusit nejdříve mezi čtyřma očima, potom teprve v malé skupině. Nezdá se mi, že bych tady měla nějakou potřebu sdělovat rozdílná stanoviska.“

Shrnutí:

Všichni informanti zmínili určité negativní pocity. U informantů vidíme širokou škálu negativních pocitů, které zažívali v rámci skupinového dění. Některé se bezprostředně týkaly jen jednotlivce, jeho vlastního prožívání. U jiných účastníků negativní pocity vzbuzovalo jednání druhých lidí. Často však docházelo k propojení chování druhých lidí a prožívání negativních pocitů u určitého jednotlivce, i když, jak uvádí účastník 2, jeho se hněv jiného účastníka netýkal.

Účastník 1 si všimnul v souladu s vývojovými fázemi skupiny definovanými Rogersem v knize *Encounterové skupiny svých negativních pocitů* z toho, jak vnímal u druhých neklid, který neventilovali navenek. Výborně tak popsal nesoulad, rozporuplnost účastníků, jejichž pocity a myšlenky se neshodují s chováním. Vícekrát uváděli účastníci jako negativní pocit mlčení, ticho na skupině. Mlčení a ticho na skupinách, především při počátečních skupinových setkáních zmiňuje Rogers a další autoři, jak uvádím v části 3. 1 *Výcvik v PCA*. Je přirozené, že ticho vyvolávalo v lidech zvyklých na neustále podněty určité napětí a ohrožení. Účastníci však sdělují, že ticho pro ně znamenalo ohrožení jen na začátku výcviku. S přibývajícimi skupinovými setkáními ustupoval negativní pocit z ticha do pozadí.

Za zmínku stojí názor účastníka 3, který zažíval neporozumění tomu, o čem se

účastnice baví. Domnívám se, že příčinou neporozumění je rozdílné prožívání, popisování a chápání životních situací muži a ženami. Jiný rozměr nepochopení, neporozumění uvádí účastník 8. Upozorňuje na určitou plytkost a jalovost verbálních vyjádření jiných účastníků, které se míjejí s podmínkami, nutnými pro osobnostní změnu – tedy kongruencí, akceptací a empatií. Negativní zážitek účastníka 8 v podobě tenze ukazuje, že někteří účastníci byli možná kongruentní, ale určitě neprojevovali akceptaci a empatii, když používali všeobecné, šablonovité hodnocení prožívání jiných osob. Účastník 5 vystihuje docela častý problém, kdy se jedinec chce vyjádřit k tomu o čem druhý (druzí) mluví, k tomu, co v něm dané téma vyvolává. Neumí však v daný moment přesně zformulovat slova, popsat, co se v něm děje. Někdy také neví, zda je dobré teď vystoupit, jestli nedostane třeba negativní zpětnou vazbu na svůj vstup.

Potvrzení o důležitosti pozitivní zpětné vazby sdělují informanti v odpovědi na otázku: Co přispívalo k vymizení negativních pocitů? Opět je zřejmé v souladu s pojetím Rogersovy teorie, že kongruence, akceptace a empatie mohou vést k pozitivnímu osobnostnímu růstu. Empatická reakce skupiny na projevený vztek, tedy emoci považovanou spíše za negativní (viz část v oddílu 2.2 věnovaná empatii), umožnila i účastníkovi 4 učinit osobnostní posun natolik velký, že se odváží vyslovit jiný názor i venku mimo výcvikovou skupinu. Kongruenci v praxi představuje postoj účastníka 9, kterému nečiní potíže sdělovat rozdílná stanoviska.

Dílčí výzkumná otázka 3e: Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?

Pokud skupina zraje, zdárně se vyvíjí, vznikají mezi členy skupiny hluboké vzájemné vztahy. Objevují se tak pocity srdečnosti, jednoty, skupinové naladění a důvěry podpořené nabídkou pomoci. Tato atmosféra vede ke sdělení podstatných událostí, hlubokých niterných prožitků, které by si jinde dotyčný nedovolil otevřít.

Impulsy k vyslovení osobnějších zážitků byly v podstatě dvojího typu. V prvním případě se jednalo o pozitivní faktory, jako zájem druhých, skupiny, vědomí prostoru ke sdílení, důvěra a pocit bezpečí. Rozdílnou motivaci k vyjádření osobnějších událostí udávají účastníci, kteří zažívali vnitřní pnutí nebo velké nutkání se vyjádřit ke skupinovému dění.

Positivní podněty vedly ke sdělení osobních zážitků účastníky 1, 5, 6 a 7. „*Pomáhalo mi, že jsem věděla, že nikomu nešlapu do jeho prostoru. Je pravda, že to ovlivňovalo hodně to, jak to bylo přijato,*“ říká účastník 1 a dodává, že k tomu, aby se mohl svěřit, jej motivoval zájem skupiny, nebo určitého člověka, snaha najít společnou řeč. Účastník 1 se vyjadřuje i tomu, co jej odrazovalo od sdělení osobních prožitků (viz příloha č. 19). Důvěra pomáhá k vyslovení osobních věcí účastníkovi 5. „*Jeden z velkých otazníků u mě samotného je důvěra vůči lidem. A mluvit na skupině, aniž bych teď měl o čem vlastně mluvit, mi nejde. Ale vím, že když přijde někdo a ten se mě správným způsobem zeptá, tak to ze mě vyleze,*“ vysvětluje. Stejně jako účastník 1 zároveň sděluje, co ho blokuje ve sdělení důležitých pocitů. (viz příloha č. 19.) Motivací pro vyslovení důležitých zážitků je pro účastníka 7 pocit bezpečí, že si může dovolit promluvit a někdo mu naslouchá.

Potřeba vyjádřit se k hovoru ostatních lidí vedla účastníka 3 k vyslovení osobnějších zážitků. „*Výjimkou byl včerejšek, kdy jsem přijel unavený, vyčerpaný, na dně z mého života a přímo se do mě navezla v dobrém slova smyslu AB⁴⁰ a přímo se mě*

⁴⁰ Pokud ve svých výpovědích uváděli účastníci jména facilitátorů či jiných účastníků, zaměnil jsem je za iniciály.

zeptala CD a v tu chvíli jsem to dokázal vyslovit. “

Jinak vnímá pobídky k vyslovení důležitých zážitků účastník 9, který se vyjadřuje ke svému nejdelšímu vstupu, vyprovokovanému chováním účastníka EF, u něhož se zřejmě rozvinula duševní nemoc. Výpověď účastníka 9 uvádím v příloze č. 19.

Shrnutí:

Potvrzení důležitosti akceptace a empatie (viz části věnované těmto pojmům v oddílu 2.2) ukazují výpovědi účastníků, které k vyslovení osobních zážitků vedl zájem, vědomí prostoru ke sdílení osobních pocitů. Účastníci rovněž jmenovali jako stimul k vyslovení podstatných sdělení zažití důvěry a pocit bezpečí ve skupině. Svědčí to o tom, že na skupině vládla atmosféra vzájemné pomoci a podpory v těžkostech. Naplnila se tak poslední, nejvyšší 15. fáze⁴¹ vývoje skupiny.

Za nutné považuji se zmínit o určitém rozporu u účastníků 1 a 5. Účastník 1 se měl vyslovit k pozitivním jevům, tomu, co mu umožnilo sdělení podstatných událostí, ale jedním dechem se také zmiňuje o tom, co mu bránilo svěřit se. I účastník 5 mluví nejen o tom, co pomáhá – důvěra, ale také o tom, co ho blokuje. Neodvažuji se vyslovit hypotézu, která by objasnila důvody tohoto rozporu. Domnívám se, že nastávaly při skupinovém dění situace, kdy jednotlivci reagovali na toho, kdo se sdílel necitlivě, netaktně, a tedy neprojevovali některou z podmínek vztahu nutnou ke změně. Možná se také tito účastníci svěřovali s tak niternými pocity a míra jejich očekávání akceptace a empatie byla příliš velká.

Celková sumarizace a interpretace: Přínos komunity, skupiny pro osobnostní rozvoj účastníků

Přínos komunity, skupiny spočívá především ve vytvoření bezpečného zázemí, zažití pocitu jistoty, což vede k osobnostnímu rozvoji. Zážitek přijetí v komunitě může být novou zkušeností, dosud nezažitou v jiném prostředí. Výcviková komunita je tréninkové prostředí, tudíž si účastníci mohou dovolit, pokud zažívají přijetí, experimentovat. Když se reakce jednoho účastníka dotkne jiného, nabízí se téměř vždy prostor si nedorozumění vysvětlit.

Ve výcvikové skupině se většinou sděluje zpětná vazba hodně obezřetně a jemně, má podpurný charakter. Zpětná vazba od skupiny může jednotlivce donutit se zamyslet nad sebou, svým chováním, tedy navozuje změnu. Ve skupině většinou panovala atmosféra přijetí, jinak by osobnostní změny u jednotlivců nemohly nastat. Stávalo se však, že zpětná vazba byla zraňující, chyběly jí podmínky akceptace a empatie, podmínky nutné k rozvoji člověka.

Prožívat negativní pocity je přirozené. Nejčastěji byly vyvolané mlčením skupiny, hněvem jednotlivce či neporozuměním, o čem druzí hovoří. Negativní pocity mohou vznikat také ze vstupů, které zevšeobecňují, hodnotí, druhým dávají rady. Těmto vstupům opět scházejí podmínky nutné pro osobnostní rozvoj. V začátcích výcviku, při setkání komunity, vznikal nikoliv ojediněle negativní pocit z neporozumění skupinové dynamice, přístupu zaměřeného na člověka. Silný negativní pocit – ohrožení nastával, když měl účastník mluvit na velké skupině a také při vyvolání silného negativního zážitku z minulosti.

Negativní pocity zmizí při pochvalě, povzbuzení, pochopení či možnosti stručně

⁴¹ 15. fáze: Změny chování ve skupině

promluvit, i když jiný účastník mluvil o osobním tématu, prožíval velké emoce.

Ke sdělení důležitých zážitků pomáhá prostor ke sdílení, důvěra a pocit bezpečí ve skupině. Účastníci tak docházejí ke stejným poznatkům jako v části Pozorování osobnostních změn a hlavních rysů PCA

Role facilitátorů na výcviku PCA

Kvalitní facilitátor se má vyvarovat jakéhokoliv plánování skupinového procesu. Považuje se za vhodné, aby členům skupiny naznačil zákonitosti vývoje skupiny; co se bude dít, jak využijí čas ve skupině.

Dílicí výzkumná otázka 4a: Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA?

Charakteristiky role facilitátorů se liší informant od informanta. Společnými znaky jsou u některých účastníků přívlastky vděčnost, respekt za úsilí, které věnovali facilitátoři rozvoji skupiny a jejich členů. Další vzpomínají na otazníky, které měli především zpočátku ohledně role facilitátorů. Jiní účastníci si uvědomují, jak nelehkou úlohu měli facilitátoři při facilitování skupiny.

Nejasnosti v tom, kdo je facilitátor a jakou má při výcviku roli, dobře vystihuje názor účastníka 10. „*Nejdřív jsem si říkala, co to je? Přišlo mi, že málo reagují, málo šéfuji.*“ Účastník 7 se přidává: „*Dlouho jsem nevěděla, co přesně mají dělat, nerozuměla jsem tomu.*“

Také účastníkovi 9 dlouho trvalo, než se s facilitátory popasoval, pomohlo mu, že jeden z facilitátorů své vstupy komentoval. „*Ten nestrukturovaný začátek by pro mě byl asi jinak dost těžký, i když jsem o tom už trochu věděla a mohla jsem na to být připravená.*“ Současně však účastníci 7, 9, 10 a 4 oceňují přístup facilitátorů. „*Někdy to muselo být pro ně těžké vše vydržet, zas tak jednoduché není ustát skupinu. Jednu dobu jsem si říkala, že jim musíme lézt na nervy, když jsme se (skupina) nikam nehýbali, byli z toho nějací zničení,*“ říká účastník 7. Účastník 9 nabízí obecnější pohled. „*Někteří facilitátoři jsou mi bližší, některým moc nerozumím, ale celkově mně to přijde jako dobrý přístup. Nevadí mi ani, že se střídají, to mi naopak přijde jako dobré. Vyhovovalo mi, že je jich šest a střídají se po dvou. Na různá sdělení reagovali různě, během výcviku jsem ocenila tu jednoho, tu druhého.*“ Pro účastníka 4 znamenají facilitátoři jistotu, že nenechají sklouznout dění ve skupině do kafrání.

Účastník 5 je za hodně věcí v setkáních o víkendech, týdnech vděčný facilitátorům. V závěru výcviku vnímá, že by chtěl, aby řada věcí byla ještě trochu jinak, ale současně ví, že to není věc facilitátorů, ale skupiny. Více k tomu, jak vnímá roli facilitátorů, uvádím v příloze č. 20. Účastník 6 si facilitátorů váží a nemá vůči nim žádné výhrady. „*Každý z nich je jiný a jejich jedinečnost je ve skupině velmi důležitá. Ne každý umí zareagovat v každé situaci. Každý mohl poskytnout skupině něco jiného a zároveň se to nevyklučovalo. Bylo to prostě v jednotě,*“ domnívá se. Jako jistotu v zádech vnímá facilitátory účastník 8. „*Kdybychom si s něčím jako skupina nedokázali poradit, když tápeme, tak oni dokáží vyhmátnout problém, to v čem to je.*“ Komplettní odpověď, jak účastník 8 vnímá přístup facilitátorů je v příloze č. 20.

Otázkou na roli facilitátorů jsem sledoval rovněž názory členů výcvikové skupiny, jaký by měl být podle nich správný facilitátor. Někteří informanti odpovídají obecněji, jiní hodnotí přístup jednotlivých facilitátorů na VI. výcvikové komunitě Diakonie. Stručně charakterizuje správného facilitátora účastník 4, podle něj by měl mít přístup individuální, nedirektivní, lidský a přirozený. Účastníci často zmiňují v přístupu

facilitátorů tři základní složky PCA – kongruenci, akceptaci a empatii, kromě nich ještě jmenují nedirektivnost, neautoritativnost, čitelnost, srozumitelnost, naladěnost na druhé či touhu vstoupit do světa druhých lidí.

Podle účastníka 6 by měl být dobrý facilitátor zúčastněný, citlivý, měl by umět vyjádřit podporu. Účastník 10 ocenil, když facilitátoři řekli něco o sobě, co prožívají. Zvláště reakce facilitátora EF, který řekl skupině o zdravotních problémech v jeho rodině, mu pomohla k tomu, aby se tento facilitátor stal čitelnější a srozumitelnější. Pokud se bude facilitátor projevovat direktivně bude brát členům skupiny prostor pro rozvoj, domnívá se účastník 2. Pro něj je důležité, aby facilitátor byl s členy skupiny na cestě, aby objevil sám sebe. „*Jinak by nemohl s námi pracovat a pak by měl být tím, kdo dokáže prakticky žít tady ty hodnoty, tím, kdo druhé přijímá a dává jim to najevo. Aby naslouchal druhým, když je ostatní neslyší a zároveň, aby byl sám sebou, aby nám ukazoval, jaké to je, být sám sebou.*“ Účastník 7 připomíná, že facilitátor je pro členy skupiny určitým vzorem. „*Chtě i nechtě je kopírujem, aspoň se o to pokoušíme kopírovat. Kdykoliv neměl ve svém projevu jednu z těch tří složek, tak jsem to nesla nelibě. Poslední dobou jsem na to byla nějak citlivější, zpočátku ne.*“ O důvěře a o tom, kdo mu „sedí“ z facilitátorů, mluví účastník 3, viz příloha č. 20.

Shrnutí:

Z odpovědí informantů je zřejmé, že se nad rolí facilitátorů zamýšleli nejednou zamýšleli, oceňovali přístup, který jim pomáhal být více sám sebou a kladli si otázky, co se děje, když se jim nedostalo přijetí a empatie od facilitátorů.

Účastník 5 si dobře uvědomuje, že nikoliv facilitátoři, ale členové skupiny rozhodují, co udělají s nabídnutým časem. Jinak řečeno, klade si otázky, zda skupina dobře využila nabídnutý čas, zda sám mohl ovlivnit dění, atmosféru na skupině.

Až groteskně vyznívá z pohledu toho, kdo zná PCA postřeh: „*Nejdřív jsem si říkala, co to je? Přišlo mi, že málo reagují, málo šéfuji.*“ Přesně tak pojmenoval otazníky účastníků výcviku, kterým schází strukturovanost, nerozumí tomu, co se děje, protože nikdo jim přesně neříká, co mají dělat. Tyto názory potvrzují nestandardnost encounterové skupiny, jak ji popisují s využitím Rogersovy knihy v oddílu 3.2.

Více účastníků potvrzuje přínos Mearns (viz část Facilitování a facilitátoři v oddílu 3.1) požadované co největší různorodosti facilitátorů. Je tedy v pořádku, když účastníci pozitivně reflektují jejich jedinečnost, ale také, že někteří facilitátoři jsou konkrétnímu účastníkovi bližší, a jiným rozumí méně. Jako vhodné se jeví střídání facilitátorů. Z celkového počtu šesti je jich přítomno na každém víkendovém či týdenním setkání čtyři.

Názory účastníka 8 naznačují, že má nejen načtenou literaturu o PCA, ale také dosáhl výrazné sebeaktualizace. Jeho vnímání role facilitátorů jako jistoty v zádech ukazuje, že při správném pojetí role facilitátorů usilují klienti (členové skupiny) přijít si sami na to, jak naloží se svým životem.

Z odpovědí na otázku na charakteristiky kvalitního facilitátora je zřejmé, že účastníci dobře rozumí a chtějí ve svém životě uplatňovat PCA, když jmenují základní pojmy tohoto přístupu. A dobře si všímají toho, pokud některý z facilitátorů nebyl kongruentní, akceptující či empatický, případně se projevil direktivně. Charakteristiky facilitátorů, jejich role na výcviku, informanty jsou ve shodě s popisem, jaký by měl být facilitátor podle Mearns, jak uvádím oddílu věnovaném facilitování a facilitátorům.

Dílicí výzkumná otázka 4b: Přispěl přístup facilitátorů k osobnostním změnám?

Úkolem facilitátora je napomoci k vytvoření bezpečného prostředí. Rovněž by měl podporovat u členů skupiny sebeporozumění a změnu. Kvalitní facilitátor přispívá k tomu, aby členové skupiny mohli být sami sebou a sami sobě dovolili dělat „chyby“.

Tři účastníci uvedli, že jim facilitátoři pomohli k tomu, aby se stali více sami sebou. Ostatní připouštějí přínos facilitátorů pro svůj osobnostní rozvoj, nazývají jejich přístup pojmy „záštita“ či „podpora“ a uvádějí konkrétní příklady, kdy pomohli uvědomit si určitý aspekt osobnostního rozvoje.

Účastník 8 si vzpomíná, jak facilitátor ocenil jeho snažení ve věci, která mu nešla vyřešit. *„To jsem hrozně zjistěla v sobě,“* říká účastník 8, jemuž pomohli facilitátoři k osobnostnímu růstu. Jeho kompletní odpověď uvádím v příloze č. 21. Účastníkovi 10 pomohla reakce facilitátora, aby si uvědomil, že je závislý na uznání od druhých, ale přitom na tom není nic špatného. *„Je to prostě jedna z mých potřeb a nemusím se stydět, že mám takovou potřebu, nemusím se o tom ani stydět mluvit. Toto pro mě byl klíčový moment – najednou jsem dokázala být sama sebou.“*

Záštitu, jistotu znamenali facilitátoři pro účastníka 6. Osobní podporu vnímají od facilitátorů účastníci 1 a 4. *„Když jsme třeba probírali něco těžkého, tak od nich vnímám podporu, podržení, že v tom nejsme sami,“* uvedl účastník 4.

Především pestrostí svého přístupu pomohli facilitátoři účastníkovi 9. *„Od každého jsem si vzala v jiný čas něco jiného. Uvědomila jsem si, že je třeba v určitých chvílích taková reakce a v jiných chvílích zase něco jiného. Bylo dobré, že někdo reagoval slovy, někdo obrazy.“*

Shrnutí:

Otázka na přispění facilitátorů k osobnostním změnám pouze rozšiřovala otázku 2a, která mapovala osobnostní změny účastníků. Považoval jsem však za vhodné položit otázku po osobnostních změnách v souvislosti s přístupem facilitátorů. Ukázalo se, že většinu podstatných dat uvedli už účastníci v odpovědích na otázku 2a.

Z odpovědí lze odvodit, že účastníci považují přístup facilitátorů většinou za vyvážený, mnohdy vedoucí k jejich osobnostní proměně. Nastávalo i tzv. „aha“ prozření, kdy si účastník v důsledku vhodného přístupu facilitátorů uvědomil, že to jak prožívá či řeší určitou věc je v pořádku a není nutné se znepokojovat.

Dílejší výzkumná otázka 4c: Uplatňovali facilitátoři hlavní rysy PCA?

Další otázka zkoumala spokojenost účastníků s tím, zda a v jaké míře projevovali facilitátoři kongruenci, empatii a akceptaci. Rovněž jsem se zajímal o to, kterou podmínku umožňující osobnostní rozvoj facilitátoři nejvíce naplňovali podle mínění jednotlivých účastníků.

Odpovědi účastníků na uplatňování kongruence, akceptace a empatie lze rozčlenit do čtyř kategorií. Několik účastníků si pochvaluje uplatňování tří hlavních rysů PCA facilitátory, jiní se shodují v tom, že většinou byli kongruentní, akceptující a empatictí, i když se jim to nedařilo vždy. Další označují kongruenci, akceptaci a empatii facilitátorů za střídavě oblačnou – někdy ano, někdy ne. Kritičtěji se k facilitátorům vyjadřuje jeden účastník.

První kategorii odpovědí reprezentuje účastník 2. *„Myslím si, že tady byli v tom s námi, byli kongruentní, autentičtí, snažili se nám naslouchat, vcítit se do nás, byli empatictí, zažila jsem od všech přijetí víc než od skupiny. Asi věděli lépe, co potřebuji. Já jsem vnímala, že nám dali v praxi zakusit, jak mají tyto hodnoty vypadat a dali nám důvěru, že to zvládneme sami.“* Také účastník 10 se domnívá, že se projevovali velmi

často kongruentně, empaticky a akceptovali účastníky. „*Pomohli nám s hodně těžkými věcmi. Vnímám, že dokázali jít se mnou v těch těžkých chvílích.*“

Kongruenci, akceptaci a empatii určitě facilitátoři projevovali podle účastníka 6, i když někdy nebyla na sto procent. „*Ale vážím si toho, že nám to upřímně řekli, že třeba cítili, že se jim to občas nepovedlo, že to prostě přiznali. To pro mě bylo velmi příjemné. Tím nám dávali i příklad, že ani my nemusíme být stoprocentní.*“ Účastník 4 se rovněž domnívá, že se facilitátoři chovali většinou kongruentně, empaticky a akceptačně, i když se mu někdy zdálo, že se třeba přesně netrefili do prožívání některého z účastníků. Empatie, akceptace a kongruence se většinou dařila facilitátorům podle účastníka 8, ale zároveň zažil několik chvil, kdy takový nebyli. „*To ve mně vyvolalo okamžitou otázku, jak je to možné – facilitátor a je mimo mísu, ale tento negativní pocit ve mně okamžitě vystřídal pocit lidskosti, sounáležitosti, že je to taky člověk. Pro mě bylo důležité, že jsem velice pozitivně prožila, že někdy prostě takoví jsou, že někdy to taky netrefí.*“ Účastník 5 si vybavuje konkrétní zážitek, kdy facilitátor byl kongruentní, ale vůbec neprojevils empatii. Na otázku, kterou ze tří podmínek vztahu v PCA uplatňovali facilitátoři nejvíce, odpovídá, kterou praktikovali nejméně. „*To je podle mě akceptace, říkám si, že tu není natolik náročné prostředí, aby tu akceptaci v té náročné formě museli projevit.*“ Jeho úplnou odpověď uvádím v příloze č. 22.

Konkrétněji se rovněž vyjadřují účastníci 8 a 4. Účastník 8 prožíval od facilitátorů nejvíce akceptaci a empatii. „*Když jsem něco otevřela, nebo když jsem o něčem mluvila, tak reakce, se kterou jsem se u facilitátorů setkala byla empatie a akceptace, a to bylo pro mě opravdu klíčové.*“ Účastník 4 se vyjadřoval k tomu, co se mu líbilo na konkrétních facilitátorech, viz příloha č. 22.

Shrnutí:

Odpovědi informantů nabízejí široké spektrum interpretace toho, zda facilitátoři projevovall kongruenci, akceptaci a empatii. Za důležité pokládám, že účastníci vnímali od facilitátorů, že jsou nejlepšími experty na svůj život. Pozitivní je také uvědomění, že facilitátoři dokázali být s účastníky, když prožívali těžké chvíle. Za ještě podstatnější fakt považuji postřeh o tom, že facilitátoři a tedy ani účastníci nemusejí být dokonalí a není v lidských silách vždy být kongruentní, akceptující a empatický.

S tímto postojem koresponduje konstatování, že se opakovaně facilitátoři nestrefovali do potřeb, prožívání účastníků. Zároveň z odpovědí vystupuje pochopení, akceptace, jak říká účastník 8, že facilitátor je také jen člověk. Vymětal, Rezková (viz část Kongruence v oddílu 2.2) uvádějí na příkladu vztahu klienta a terapeuta, že jde o „*vztah mezi nedokonalými, ale lidskými tvory*“.

Z odpovědi účastníka 5 je zřejmé, jak se mu zážitek s neempatickým facilitátorem vryl do paměti. Stejně tak z jeho reakce vyplývá frustrace z neakceptace facilitátorů, když na otázku, kterou z podmínek vztahu v PCA uplatňovali facilitátoři nejvíce, odpovídá, kterou uplatňovali nejméně. Vystává tak otázka, zda očekávání účastníka 5 po akceptaci jsou reálné, zda mohli či měli mu akceptaci facilitátoři projevit. Pro připomínku i sám Rogers zmiňuje obtížnost projevit pozitivní přijetí v každé situaci – viz část Akceptace v oddílu 2.2.

Dílčí výzkumná otázka 4d: Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?

Facilitátoři na výcviku v PCA jsou určitými autoritami. Ze své pozice mohou uplatňovat

vliv, projevovat moc. Postavení a role facilitátorů na výcvicích v PCA je však odlišné od pozice vedoucích, lektorů v jiných přístupech a metodách. Facilitátoři neurčují, co se bude dít, kam se skupina má ubírat, nejsou autoritami v klasickém slova významu, která určuje, co je správné a co se bude dělat. Otázka 4d si kladla za cíl zjistit, zda a jak se pozměnilo vnímání autorit účastníky v důsledku přístupu facilitátorů.

Pro polovinu informantů se změnila jejich představa o autoritách v důsledku přístupu facilitátorů, pro dva nikoliv. Tři účastníci nedali jasnou odpověď, zda se jejich vnímání autorit změnilo, uvádějí však na příkladech, jak ve svém životě vnímají autority.

Přístup k autoritám se změnil u účastníka 9. „*Ulevilo se mi v tom smyslu, že já sama bývám často spojována s autoritou, ale není mi v té roli dobře. A já jsem tady viděla, jak zacházejí se svojí rolí autority a to se mi líbilo.*“ Účastník 1 učinil posun díky facilitátorům v uznání, že člověk může vystupovat nedirektivně a přitom být autoritou. Představa o autoritách se u účastníka 5 sice změnila, ale neví, zda je k použití v reálném světě. Jeho kompletní názor přináší příloha č. 23.

U účastníka 7 se propojuje změna s vnímáním autorit v důsledku přístupu facilitátorů s jeho vnímáním Boha, kterého považuje za nejvyšší autoritu. Domnívá se, že Bůh má nad člověkem moc, kterou disponují i facilitátoři nad účastníky a mohli by ji zneužít. Více o souvislostech mezi autoritou, mocí Boha a facilitátorů je v příloze č. 23. Díky facilitátorům už nemá účastník 4 takový strach z autorit. „*Dříve v mé blízkosti byla autorita, kterou jsem si postavila hodně vysoko a baštila jsem ji a pak jsem nasekala spoustu chyb, protože jsem svoje pocity zadupávala, protože já přece nejsem tak šikovná, tak hezká, tak dobrá, jako ten můj vzor. Až díky našim facilitátorům jsem přišla na to, že já také jsem vlastně hezká, chytrá, dobrá.*“ Jakými změnami procházel ve svých představách o autoritách uvádím v příloze č. 23.

Pro účastníky 8 a 3 se představa o autoritách nezměnila. Facilitátoři jí svým přístupem potvrdili, že kvality autority se projevují vnitřní silou, nikoliv vnějšími projevy. O tom, jak účastník 8 vnímá autority, vypovídá příloha č. 23.

Účastníkovi 6 ukázali facilitátoři jiný pohled na autority, protože na výcviku nebyla hierarchie jako ve vztazích šéf – podřízení, učitel – žáci. „*Tady jsem cítila, že to bylo jiné, takové vzájemné, že sice facilitátoři mají více zkušeností, ale ani nás nepodceňují. Zdálo se mi, že uznávají, že i my je můžeme nějak obohatit. Určitým způsobem nejsou na naší úrovni, ale brali nás jako partnery.*“ Účastník 10 pochopil v průběhu výcviku, kde je hranice mezi facilitátory a účastníky. „*Chvíli nám trvalo, než jsme pochopili, že tak, jak si to uděláme, tak to budeme mít. Pak do toho začali vstupovat tím, že nám řekli, že máme omezený čas hodinami, dny, a uvědomila jsem si, že tam nějaká omezení, struktura je. Pak už mi to dávalo smysl a orientovala jsem se v tom, kde je prostor daný facilitátorům a kde je prostor pro nás.*“

Shrnutí:

Odpovědi informantů potvrzují proměny ve vnímání autorit v důsledku přístupu facilitátorů. Je tedy zřejmé, že přístup facilitátorů a vnímání autorit má příčinnou souvislost. Z odpovědí lze také vysledovat, že informanty tato otázka zaujala a odpovídají na ni obšírně a přitom konkrétně. I proto jsem zařadil do přílohy více zajímavých odpovědí na tuto otázku než u jiných dotazů.

Účastníci oceňují, že získali jiný obraz o autoritách, který mohou uplatňovat nejen ve svých zaměstnáních. Kladný akcent má zjištění, že autorita může být nedirektivní, což je v souladu s přístupem zaměřeným na člověka. V určité opozici je

oproti předešlému názoru účastník 5, který jinými slovy říká, že autorita musí být direktivní, držet opratě. Zároveň však odlišuje roli vedoucího od pozice terapeuta, naslouchajícího, kde je podle něj možné být autoritou a nebýt přitom rázný a průbojný.

Do náboženské, transcendentní roviny přesouvají téma autorit účastníci 4, 8 a především 7, kteří spojují, i když každý v jiné souvislosti s autoritou Boha, respektive bohy. Zvláště zajímavý je poznatek účastníka 7, který vnímá podobnost mezi autoritou, mocí Boha a facilitátora a také tím, že Bůh i facilitátoři neustále dávají šanci, důvěřují, že se každý stane sám sebou, dosáhne osobnostního rozvoje. Účastník 4, který hovoří o tom, že ve vztahu k autoritám své pocity dříve zadupával, dosáhl v důsledku zdravého uplatňování autority facilitátory osobnostního rozvoje. Uvědomuje si, že je stejně hodnotný a důležitý jako každý jiný člověk, i autorita, člověk, který má určité postavení.

Na lidskou úroveň „klesají“ postřehy účastníků 2, 3, 6, 8 a 10, kteří popisují, jaký by měla mít přístup správná autorita a jak uplatňovali autoritu facilitátoři. Svými názory potvrzují, že facilitátoři byli dobrými autoritami, když umožňovali osobnosti růst a brali účastníky jako partnery.

Celková sumarizace a interpretace: Role facilitátorů na výcviku PCA

Především na začátku výcviku se objevovala určitá zmatenost účastníků, kteří měli nejasnosti ohledně role facilitátorů, která je na výcviku v přístupu zaměřeném na člověka odlišná od pozice lektorů v jiných terapeutických přístupech. Určitou dobu trvalo, než pochopili význam nestrukturovanosti výcviku a toho, že facilitátoři nebudou říkat, jak využít čas.

Účastníci oceňovali jedinečnost každého z facilitátorů, že každý umí zareagovat v jiné situaci. Potvrzuje se tak Mearnsův požadavek na co největší rozdílnost facilitátorů. Facilitátoři jsou pro členy skupin určitým vzorem, jak být správně kongruentní, akceptující, empatický a směřující k sebeaktualizaci.

Podle odpovědí účastníků se ne vždy facilitátorům dařilo uplatňovat všechny tři podmínky vztahu, nutné pro osobnostní rozvoj. Zejména jim činilo problémy „strefit“ se do prožívání, pocitů účastníků, případně jim chyběla akceptace postoje účastníků. Současně ovšem vyplývá, že i facilitátoři jsou nedokonalí lidé, a není možné být za každých okolností kongruentní, akceptující a empatický. Za důležité považují, že účastníci zažívali důvěru od facilitátorů, že oni sami jsou nejlepšími experty na svůj život. Účastníci také pociťovali od facilitátorů podporu, když prožívali těžké okamžiky.

Přístup facilitátorů umožnil účastníkům proměnu ve vnímání autorit. Důsledkem přístupu facilitátorů je jiný obraz autorit, který mohou účastníci uplatňovat ve svých rodinách, zaměstnáních atd. Účastníci se přesvědčili, že autorita se může projevat nedirektivně v souladu s přístupem zaměřeným na člověka, a přitom byli facilitátoři zdravou autoritou, která umožňovala osobnostní rozvoj. Je tedy zřejmé, že s malými výhradami naplňovali facilitátoři svou roli.

Pro některé účastníky má autorita člověka souvislost s Bohem jako nejvyšší autoritou. Bůh, stejně jako správný facilitátor neustále dává člověku (účastníkovi) šanci, důvěru, nabízí podmínky k tomu, aby dosáhl sebeaktualizace.

Vliv prvků programu na výcviku na osobnostní změny

Dosud jsem nezkoumal vliv prvků programu výcviku na osobnostní změny účastníků. V předchozích výzkumných otázkách jsem sledoval jen dílčí aspekty, například přínos skupiny, roli facilitátorů, nebo čistě jen pojem sebeaktualizační tendence. V této části

chci zjistit, jaký vliv na osobnostní rozvoj účastníků měly prvky programu na výcviku, proto si kladu otázku: Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?

Program se skládal nejen z interakce v malých skupinách a z komunity – tedy zážitkového procesu, ale také z empatických laboratoří, posléze z tzv. řetězů – nácviku dovedností. Nezanedbatelnou úlohu na výcviku hrála také teorie, kde si formou přednášek a seminářů mohli účastníci osvojit PCA. V menším rozsahu obsahoval program výcviku také rozbor audio nahrávek, nácvik terapeutických odpovědí a individuální konzultace. Nezanedbatelnou náplň výcviku tvořily tzv. volné večery. Osobnostní změny mohly také podpořit pomáhající vztahy mimo skupinu, v nichž se členové skupiny sdílejí se svými těžkostmi. Domnívám se, že další informace může poskytnout dotaz na přínos jednotlivých zaměření výcviku – práci na sobě, nácvik dovedností a teorie (viz otázka 5b).

Dílčí výzkumná otázka 5a: Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?

Program na výcviku zahrnoval interakci na velké komunitě, dále v malých skupinách. V empatických laboratořích si nacvičovali účastníci terapeutické dovednosti. Přispívaly tyto prvky programu k osobnostním změnám, mají spolu nějakou souvislost?

Odpovědi na otázku, co nejvíce přispívalo k osobnostní změně z prvků programu, jsou velmi různorodé. Tři účastníci se domnívají, že nejvíce umožnili jejich osobnostní změnu empatické laboratoře, další čtyři účastníci nechtějí nebo momentálně nedokáží rozlišovat přínos jednotlivých prvků programu, případně jim vyhovují všechny. Po jednom účastníkovi považuje za nejpřínosnější skupiny (malou i velkou), respektive večery a hovory mimo skupinu.

Jak tedy vnímali účastníci empatické laboratoře?

Empatické laboratoře umožnily účastníkovi 1 konkrétně v praxi aplikovat to, co praví teorie. *„Pokud jsou poskytnuty příhodné podmínky určitému člověku, tak má schopnost udělat nějaký pozitivní krok. Pomohlo mi to ze svázanosti vůči klientovi, že si dovolím více být sama sebou. Pomohlo mi to k větší přirozenosti, větší autentičnosti.“* Jaké osobnostní změny přinesly účastníkovi 1 nejen empatické laboratoře, přináší příloha č. 24. Účastníka 2 také nejvíce proměnily empatické laboratoře. *„Tam jsem nejvíce cítila přijetí, že mě někdo poslouchá, že je tam jenom pro mě, když jsem byla klient.“* Podobně hovoří o přínosu empatických laboratořích účastník 8, kde měl prostor sám pro sebe. *„Toho si myslím, že není nikdy dost – nemyslím tím egoismus, ale pohlížení na to svoje nitro, co se děje ve mně a tak. Myslím si, že člověk v tom normálním prostředí nemá tolik příležitostí jako má tady.“* Empatické laboratoře má docela rád účastník 7, zná je odjinud. *„Tam jsem dokonce zažila i takové zážitky jako je takový soulad s pocitem druhého, jaký jsem neměla možnost předtím poznat. Byl to pro mě naprosto historický zážitek. To byl pro mě jeden z velkých zážitků výcviku, že to prostě je možné.“* Odraz sebe sama našel v empatických laboratořích účastník 5, který nikdy nebral laboratoře jako hru. Více o tom, jak vnímal empatické laboratoře je v příloze č. 24.

Velký stres měl ze začátku z empatických laboratoří účastník 10. *„Ale pak jsem si řekla, jdi do toho, když máš z něčeho strach, tak se nejvíce naučíš. Když jsem pochopila, jak to uchopit, tak to bylo pro mě vysvobození.“* Laboratoře za nejméně přínosné z prvků programu považuje účastník 3. *„Možná pro mě byly přínosné první tři – čtyři laboratoře, pak už se to opakovalo.“*

V empatických laboratořích si účastníci výcviku vyzkoušeli nejen roli klienta, ale také terapeuta. Pro účastníka 2 byla role terapeuta dobrodružství. *„Když jsem byla*

svědkem proměny druhého, bylo to stejné, jako když se někdo vcítil a věnoval mně, to bych vůbec neoddělovala. Když druhý pocítil, že jsem s ním, že jsme se hodně přiblížili, tak to pro mě byl opravdu mystický zážitek.“ Dobře, lépe než v roli klienta, se cítil v roli terapeuta účastník 3. Kladné dojmy má také účastník 9, který si díky roli terapeuta v empatických laboratořích uvědomil, jaký je, jestli a jak by uměl klientovi pomoci. Nejen o tom, jak tyto poznatky využije ve svém zaměstnání vypovídá příloha č. 24. Obtížnost role terapeuta přiznávají účastníci 4, 7 a 8. Účastník 4 cítil velkou zodpovědnost za sebe, aby roli terapeuta zvládl. Nedostatečně se v roli terapeuta cítil účastník 7. Stejně jako účastník 4 mu činilo problémy nedávat rady. Ze začátku se cítil špatně v roli terapeuta účastník 8, protože měl neustále pocit, že něco musí. *„Když jsem svoje představy opustila a dělala jsem to nějak přirozeně, uvolněně, byla jsem sama sebou, tak se to zlepšilo. Začala jsem mít ze sebe i lepší pocit a mám pocit, že to pak bylo lepší i pro toho klienta.*“

Několik účastníků obtížně rozlišovalo, který z prvků programu na výcviku jim umožnil největší osobnostní rozvoj. Účastník 7 se domnívá, že potřeboval všechny prvky programu. *„Pokaždé něco jiného, v žádném případě jsem nedokončila nějaký vývoj, nevidím takovou změnu, na jakou se ptáš, ale vím, že ke změně došlo, dívám se na věci jinak.*“ Účastník 4 rozvažuje, co nejvíce přispívalo k jeho osobnostnímu růstu. *„Velké skupiny měly velký význam, že jsem slyšela příběhy jiných, z toho jsem hodně čerpala po výcviku, laboratoře – to byla síla více do hloubky a malé skupiny ze začátku pro mě bylo důležité, že to bylo takové intimnější a z nich jsem pak čerpala dál,*“ říká účastník 4, který dále konkretizuje. *„Pomáhalo mi, že jsem měla od druhých také jiný pohled na věc, nebo jsem si potom říkala, že ten to řešil tak, a zamýšlela jsem se nad tím, jak to mám dělat já. Dobré byly také ty řetězy.*“ Účastník 9 se považuje za spokojeného člověka, vyhovují mu všechny prvky programu na výcviku.

Každý z prvků programu měl výhody i nevýhody pro účastníka 6. *„V labácích to bylo intimní setkání dvou lidí. Ve větší skupině je výhodou více lidí, možností, jak člověku pomoci, nevýhodou, že tam není intimita. Malé skupiny jsou oproti velkým zase bezpečnější. Nevýhodou malých skupin je, že je tam jen polovina lidí, takže vím méně o lidech, protože se s nimi tolik v té malé skupině nesetkávám.*“

Účastníka 3, jak sám říká, nejvíce bavily velké komunity a když se povedla, tak i malá skupina. *„Mohl jsem poslouchat životní příběhy někoho jiného, byl jsem do toho příběhu ponořený.*“ Účastník 7 se v malé skupině cítil hůře než ve velké. *„Teď už je to lepší, cítím, že jsou v malé skupině už všichni uvolněnější.*“ Špatně se také ze začátku cítil v malé skupině i účastník 10. *„Těch malých skupin mi přišlo někdy až moc, takže mi to ze začátku hodně vadilo, byly tam 2-3 osoby, které vše vztahovaly na sebe a to pro mě bylo hodně náročné.*“ Rozdělení do dvou malých skupin nesl těžce účastník 8. *„Nesu těžce, že je pak potkávám, jak mluví o tom, co řešili, jak to bylo hluboké a tak, a já jsem se cítila ochuzená o tento prožitek.*“ Na druhé straně ovšem cítí, že na velké skupině není schopen vyjít ven s ničím osobním. *„Na pocitu bezpečí se podílí mnohem více faktorů a v malé komunitě mám mnohem více pocit bezpečí. Takže vlastně je to pro mě velmi rozporuplné.*“ Pro účastníka 5 je malá skupina o něco přijatelnější než velká skupina. *„Touha po té malé skupině se u mě mění podle toho, jak vnímám lidi v malé skupině jako takové.*“ Více k tomu, jak účastník 5 vnímal malou i velkou skupinu uvádím v příloze č. 24.

Za určitou mozaiku považuje prvky programu na výcviku, které umožnily jeho osobnostní změnu účastník 6. *„Překvapily mě hlavně večery, nejen dění na komunitě, ale hodně mě daly i večery a rozhovory mimo. Nechci tím říci, že by se dělo něco moc*

důležitého mimo komunitu, ale hodně mi to dalo. “

Shrnutí:

Prvky programu na výcviku rozhodně měly vliv na osobnostní rozvoj účastníků. Především účastník 1 plně vystihuje, jak mu poskytnuté podmínky v různých prvcích programu umožnily osobnostní rozvoj, zejména být kongruentní, autentický. Svědčí o tom fakt, že si dovolí být sám sebou, dokáže mít správný odstup od druhých lidí a přitom je dokáže lépe vnímat.

Intimita setkání mezi čtyřmi očima a čas pro sebe, mluvit o tom, co chci, takto lze shrnout pozitiva empatických laboratoří, vnímaná účastníky. Najít odraz sebe a zažít soulad s pocitem druhého jsou silné emocionální momenty, ukazující na přínos empatických skupin pro osobnostní rozvoj účastníků. K podobným silným zážitkům docházelo, když účastníci zastávali roli terapeuta v empatických laboratořích. Účastník 2 dokonce zážitek souladu, vzájemného se přiblížení, nazývá mystickým a roli terapeuta považuje za dobrodružství. Možná ne tak silný, ale také důležitý okamžik pochopení, prozření, který nazývá vysvobozením, učinil účastník 10 v roli terapeuta. Důležitost postoje být sám sebou si uvědomil na empatických laboratořích v roli terapeuta účastník 5. Zjistil, že podstatnější je, aby byl k dispozici druhému se svou jedinečností, než se snažil otrocky uplatňovat empatii podle nějakého vzoru. Návlek pro své zaměstnání znamenala role terapeuta v empatických laboratořích pro účastníka 9. Empatické laboratoře mu poskytovaly zkušební prostor, kde si s minimálními riziky, nešlo o skutečné klienty, mohl zakusit, jaký přístup bude pomáhat skutečným klientům.

Několik účastníků zmiňuje známý problém, s kterým se setkávali v roli terapeuta v empatických laboratořích. Když nám druhý vykládá o svých potížích, zpravidla víme, co má dělat, aby si své potíže vyřešil. S takovou jednosměrnou komunikací se setkáváme dnes a denně. PCA je však založen na něčem jiném. Při uplatňování kongruence, akceptace a empatie má každý člověk tendenci k osobnostnímu růstu, sebeaktualizaci a přijde si sám na řešení svého problému. Výstižně popisuje účastník 8 nesnadnost opuštění svých představ, jak má svůj problém řešit klient. V momentě, kdy dospěl k tomu nedávat rady, zjistil, že se lépe cítí v roli terapeuta a také klientovi je lépe, když nedostává návrhy řešení.

Jednoho účastníka empatické laboratoře vůbec neinspirovaly k osobnostnímu rozvoji. Zdá se, že je pro něj důležitá neustálá změna, je totiž přirozené, že účastník v roli klienta opakoval několik svých témat, což mohlo být pro tohoto účastníka monotónní.

Účastník 1 po svém, a nikoliv špatně, využil malé a velké skupiny. V malé skupině zužitkoval menší počet členů a tím pádem větší intimitu a bezpečí k vyřešení svých věcí. Na velké skupině zase aplikoval své vlohly a dovednosti k tomu, aby pomohl druhým s jejich obtížemi.

Ohlasy na malé skupiny jsou vesměs pozitivní. Menší počet lidí umožňuje větší bezpečí a prostor ke sdílení hlubších zážitků. Nedostatky malých skupin zmiňují účastníci dva: jeden vyplývá z jejich samotné podstaty a je neřešitelný, Do malých skupin se účastníci dělí, a tak nevědí, co prožívají jiní účastníci v druhé malé skupině. Druhou nevýhodou bývá, že si čas v malé skupině rezervuje pro sebe a své sdílení několik jedinců a dalším se nedostává prostoru a času pro sdílení svých zážitků. Tento problém je podle mého názoru možno ovlivnit vhodným přístupem především facilitátorů, potažmo dalších účastníků, kteří mohou dobře vnímat i mimoverbální projevy účastníků, ale zároveň nemohou nikoho nutit, aby hovořil, když zrovna nechce.

Téma bezpečí se objevovalo i v úvahách, zda účastníci mají raději malou či velkou skupinu. Potřeba bezpečného prostoru dostávala naplnění spíše v malé skupině. Otevírat eufemicky řečeno 13. komnaty, se účastníkům na velké skupině nechtělo.

Odpověď účastníka 6 zní překvapivě. Přiznává stěžejním prvkům programu důležitost pro svůj osobnostní rozvoj, ale nejvíce jej oslovily přídatné prvky výcviku. Inspiraci pro něj znamenaly volné večery s různým programem a rozhovory s druhými mimo skupiny a laboratoře. Domnívám se, že tento názor vychází z prožívání účastníka 6, který se obtížně dokázal uvolnit, být sám sebou na skupině. Večery a rozhovory mimo skupinu probíhaly v neformálním duchu, žádný z účastníků se nesnažil být přesně „rogeriánský“, což vedlo k uvolněnosti i účastníka 6.

Odpovědi účastníků ukazují na oprávněnost položené otázky, i přesto, že dotazy na osobnostní rozvoj byly položeny v různých souvislostech v předchozích kategoriích.

Dílčí výzkumná otázka 5b: Jaké klady mají jednotlivé složky výcviku?

Na program výcviku je možné se podívat ještě z jiného úhlu pohledu. Celkový rozsah výcviku zahrnoval tři složky: práci na sobě, nácvik dovedností a poskytnutí teoretických základů přístupu zaměřeného na člověka. Otázkou 5b jsem usiloval zjistit další data k vyhodnocení přínosu jednotlivých složek výcviku.

Odpovědi účastníků na klady jednotlivých složek výcviku lze rozčlenit do tří zhruba stejných skupin. První skupina nechce oddělit od sebe jednotlivá zaměření na výcviku. Další skupina považuje za nejpřínosnější práci na sobě a poslední skupina nejvíce oceňuje nácvik dovedností, ale zároveň zdůrazňuje práci na sobě.

Za nejdůležitější považuje všechny tři základní zaměření výcviku účastník 2, neumí je od sebe oddělit. *„Kdybych se jen cvičila, měla teorii a nepracovala na sobě, tak se nic nestane. Musí tam být prostředí – to je ten výcvik, pak tam musí být teorie, která dá tomu nějaký rámeček a ta práce na sobě – bez té to opravdu nejde,“* domnívá se. Účastník 1 sice považuje za nejpřínosnější nácvik dovedností, který však přinesl mnoho práce na sobě. *„To nelze oddělit, třeba to nebylo vždy vědomé, ale bylo to tam. Teorie je pro mě vlastně nejmiň – čtení Rogersových děl, je pro mě potvrzením, pojmenováním toho, co člověk vnímal, takže pro mě je to takové završení.“*

„Práce na sobě je něco sebezvýjícího, to je pro mě asi nejpřínosnější,“ tvrdí účastník 3, který měl na výcviku čas a prostor se nad sebou zamýšlet. *„Sám sebe jsem poměřoval s druhými, zastavil jsem se, nastavil jsem si zrcadla, přemýšlel jsem nad svým životem – většina zjištění byla depresivní.“* Když pracuje účastník 4 na sobě, projevuje se to ve vztazích ke druhým lidem. *„Potom se mi lépe žije doma, život je snesitelnější, už tak nejsem mimo mísu.“* Jak na sobě účastník 4 pracuje, uvádím v příloze č. 25. Účastník 8 také preferuje práci na sobě. *„Výcvik dovedností jsem už měla zažitý dřív, než jsem sem přišla a tady jsem zase zažila něco jiného, učila se něco jiného.“*

Někteří účastníci váhali, zda největší přínos pro ně měla práce na sobě či nácvik dovedností. *„Původně jsem přišla s tím, že budu dělat nejvíce na sobě, ale nakonec se mi zdá, že nejvíce jsem zde pokročila v nácviku dovedností. Přijde mi to, že nácvik dovedností je důležitý k tomu, abych se dokázala více naladit na lidi, kterých mám v reálné praxi kolem sebe hodně,“* říká účastník 10. Obdobně váhá mezi nácvikem dovedností a prací na sobě účastník 7. *„Teorie se dá přečíst někde jinde, ale práce na sobě a výcvik dovedností – to se mi zdá takové propojené. Nelze cvičit dovednosti a pak zjistit, že je vlastně nemám. Takže by nácvik dovedností určitě měl být spojený s prací na sobě.“* Hlavně kvůli výcviku dovedností se přihlásil do výcviku PCA účastník 9.

„Myslím si ale, že jsem tady na sobě dost popracovala. Na teorii mám asi vyšší nároky – nemyslím na kvantitu, ale spíše na kvalitu. Je pravda, že jsem ale souběžně nestudovala, nechala jsem to běžet a nečetla jsem si k tomu patřičnou literaturu.“

Shrnutí:

Z programu výcviku preferují účastníci praktické složky, tedy práci na sobě a nácvik dovedností. Poskytnutí teoretických základů přístupu zaměřeného na člověka nepovažují za tolik podstatné, jsou si vědomi toho, že je lze získat jinde, například načíst z literatury. Zároveň chápou všechny tři složky jako neoddělitelné od sebe. Jedna bez druhé či třetí by neměly význam.

Nepříjemná zjištění o svém životě inspirovala účastníka 3 k většímu úsilí na osobním rozvoji. Právě výcvik mu umožnil uvědomění sebe sama (viz oddíl 3.1) Výcvik v PCA, nastavení zrcadla, zastavení se na cestě životem a umožnil realizovat změny v jeho životě.

Přesah, souvislost práce na sobě se vztahem k druhým lidem zmiňuje účastník 4. Jakmile se začal zabývat vlastním rozvojem, i okolí pocíťovalo změny v jeho chování. Být sám sebou skrze vlastní seberozvoj mu dalo odvalu zvládat i nepříjemné, konfliktní situace. Jeho názor potvrzuje propojenost práce na sobě s nácvikem dovedností skrze facilitující vztahy (viz oddíl 3.1). Kombinace těchto složek umožnila velké osobnostní pokroky, změny k lepšímu v reálném životě.

Názor účastníka 9, který žehrá na kvalitu přednášek a seminářů o teoretických aspektech přístupu zaměřeného na člověka, ukazuje, že se pohybuje dlouhodobě v oblasti pomáhajících profesí. Může tedy srovnávat kvalitu přednášek facilitátorů s přednáškami jiných lektorů.

Celková sumarizace a interpretace: Vliv prvků programu na výcviku na osobnostní změny

Osobnostní rozvoj účastníků má spojitost s prvky programu na výcviku. Účastníci zejména oceňovali empatické laboratoře. V pozici klienta si pochvalovali intimitu setkání mezi čtyřma očima a čas pro sebe. Roli terapeuta lze vnímat jako dobrodružství. Nabízela zkušební prostor, v němž si účastníci mohli zkusit, zda skutečně umí být kongruentní, akceptující a empatičtí. Možnost zkusit si roli terapeuta vedla ke zjištění, že nejpodstatnější je být sám sebou ve své jedinečnosti, nikoliv nepřírozeně usilovat za každou cenu o naplnění podmínek vztahu nutných k osobnostní proměně. V empatických laboratořích zažívali účastníci silné emocionální momenty, v podobě zážitku vzájemného souladu, přiblížení se.

Přínos skupin, velké i malé, jsem sledoval v části věnované právě pozitivům komunity, skupiny. Skupiny však patří do prvků programu na výcviku, proto považují za vhodné aspoň stručně znovu zmínit jejich vliv na osobnostní změnu účastníků. Malá skupina nabízela větší intimitu a bezpečí a tedy možnost mluvit o tématech do hloubky. Velká skupina zase umožňovala sdílení prožitků osobnostního rozvoje se všemi členy komunity.

Účastníci spíše preferují praktické složky výcviku, práci na sobě a nácvik dovedností, než teoretické poznatky. Zároveň poukazují na neoddělitelnost všech tří složek. K většímu úsilí na osobním rozvoji může pomoci nastavení zrcadla od skupiny. Kombinace práce na sobě a nácviku dovedností skrze facilitující vztahy, umožňuje značné osobnostní pokroky, změny k lepšímu v reálném životě. Přednášky a semináře, v kterých facilitátoři osvětlovali teoretické aspekty přístupu zaměřené na člověka, se

zřejmě vyznačovaly nižší kvalitou.

Závěrečná otázka

Kromě výzkumných otázek, které jsem vyhodnocoval v předchozích pěti částech, jsem formuloval ještě další otázku, sloužící k upřesnění a doplnění odpovědí účastníků. Jde o otázku 6a, kterou jsem pokládal na konci rozhovorů s cílem zjistit, zda existují ještě další témata, oblasti, na které jsem se netázal a souvisejí s osobnostními změnami, s výcvikem, ze skupinou, s PCA.

Dílčí výzkumná otázka 6a: Existují ještě další témata související s výzkumem?

V otázce 6a jsem chtěl dát účastníkům možnost, aby sdělili své názory k tématům, o nichž dosud nehovořili nebo také rozšířili, doplnili své odpovědi k předchozím otázkám. Otázka také umožňovala, aby celkově zhodnotili výcvik.

Nejčastěji účastníci zmiňovali v různých významech, že mohli nastoupit cestu osobnostního rozvoje a díky výcviku navázali nové vztahy. Za důležité rovněž považují lepší ztotožnění se se svou profesí. Účastníci také navrhovali změny ve výcviku a pozastavovali se nad způsobem řešení problémů.

Účastník 2 prožívá velkou vděčnost za to, že měl možnost prožít čas v této komunitě, ve společenství lidí, kteří se snažili poznávat sami sebe a pracovali na sobě proto, aby se jim lépe žilo, případně mohli pomáhat druhým. *„Díky komunitě jsem udělala hlavně zkušenost se sebou. Určitě jsem zevnitř sama na sobě zakusila zásady rogersovského přístupu, získala jsem velkou důvěru v aktualizací tendenci, v pozitivní vnitřní růstovou sílu v mém životě, i v životě druhých lidí.“* Kompletní hodnocení výcviku účastníkem 2 uvádím v příloze č. 26. Výcvik v PCA podle něj není procházka růžovým sadem. *„Ta cesta bolí, jde to až do hlubin, ale stojí to za to,“* uzavírá svou odpověď. Skrze výcvik si účastník 5 opět uvědomil, že i cesta je cíl. V tomto výroku vnímá i sebeaktualizaci. *„Všechno to, co se tady děje, je vykročením kupředu. A každý z nás, když chce něco dělat pro sebe i pro druhé, nesmí zůstat stát.“* Účastník 5 se domnívá, že každý z účastníků mu má co dát, a když jim dovolí mluvit do svého života, tak jej formují, ať už pozitivním nebo negativním způsobem. *„A tak vlastně začíná moje sebeaktualizace, najdu svoji vlastní tvář, najdu sám sebe.“* Jeho kompletní odpověď je v příloze č. 26.

Účastník 8 za nejpodstatnější, co mu výcvik dal, považuje přátelství s několika lidmi z výcviku. *„Možnost dívat se na své nitro empaticky s někým je velká síla, ten prožitek je opravdu intenzivní, hluboký a je to pro mě obrovský dar výcviku.“* Podobně hovoří účastník 10, který si váží osobních vztahů, které na výcviku navázal. Kromě vztahů, které mezi účastníky vznikly, si váží účastník 6 snahy o vzájemnou pomoc, pochopení. *„S tím se v běžném životě tak často nepotkáváš,“* říká a dodává: *„Velmi mě také oslovila snaha všech účastníků o osobní rozvoj, všichni se snažili být lepší a to mě motivovalo, to mi bylo blízké.“* O vztazích mluví i účastník 4, kterého oslovilo tzv. kuloární dění. *„Kuloárními vztahy myslím to, že kromě skupin, laboratoři jsme spolu mluvili i mimo tento program nebo jsme šli na pivo.“*

Pro účastníka 9 znamenal výcvik především zklidnění, ustálení ve vlastní profesi. *„Někteří o ní mluví, že terapeutem může být někdo – a je tam 1 500 nároků, kterým nedostačují. Bylo tady 6 terapeutů a já jsem si uvědomila jejich různost, pestrost a že je každý jiný. Nacházím zadostiučinění v té pestrosti.“*

Účastník 6 měl ještě potřebu vyjádřit se k problémům na výcviku. *„Myslím třeba v přístupu facilitátorů při řešení problémů, v organizaci výcviku. Nějak to neumím*

konkrétně pojmenovat, ale tak trošku jsem měla občas pocit, že někdy mohl být přístup k problému účastníka lepší, jiný...“ Účastník 3 by zase kladl důraz na to, aby ve výcvikové komunitě bylo vyrovnanější zastoupení mužů a žen – a to cíleným hledáním. „Kdyby se hlásilo 30 žen a 10 mužů, tak bych udělal selekci, vzal bych 20 žen a formou reklam, inzerce bych sháněl urputně chlapy.“

Shrnutí:

Někdy výstižně, jindy velmi obyčejně sdělují informanti v odpovědi na poslední „volnou“ otázku, že výcvik pro ně znamenal skutečně novou zkušenost s nalezením sebe sama. Získali tak důvěru v sebeaktivační tendenci, mohli vykročit kupředu ve svém životě. Dalším společným znakem odpovědí byl vděk za zažití opravdového společenství lidí, kteří mají o sebe zájem, sdílejí se svými problémy, vzájemně si pomáhají.

Při odpovědích na závěrečnou otázku se někteří účastníci opakovali, i když si to zřejmě neuvědomovali. O stejném tématu už hovořili dříve, ať už v souvislosti s osobnostními změnami, skupinou, facilitátory nebo prvky programu na výcviku.

7 Závěr

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, v jaké oblasti pociťují členové výcvikové komunity PCA největší osobnostní změnu a jak hodnotí jednotlivé prvky výcvikového programu z hlediska jeho přínosu k této změně. Na základě výpovědí informantů jsem vytvořil hypotézy o tom, jak jednotlivé prvky výcvikového programu ovlivňovaly osobnostní rozvoj účastníků. Závěry, k nimž jsem dospěl analýzami polostrukturovaných rozhovorů, lze chápat jako hypotézy o vlivu prvků obsažených ve výcvikovém programu na osobnostní rozvoj účastníků.

Tyto závěry jsou:

Volba výcviku a životní okolnosti účastníků

- 1) Důvod volby výcviku v PCA účastníky – osobnostní rozvoj, plně zapadá do rámce tohoto přístupu.
- 2) Mezi volbou výcviku v PCA, jeho pořádáním křesťanskou organizací a životními okolnostmi účastníků před výcvikem lze najít spojitost.

Pozorování osobnostních změn a dimenze hlavních rysů PCA

- 3) K osobnostním změnám docházelo ve všech třech zkoumaných oblastech – vztahu k sobě, k druhým lidem i k Bohu. Někteří účastníci vidí ve všech třech oblastech spojitost, jiní důsledně oddělují tyto úrovně.
- 4) Výpovědi účastníků ohledně osobnostních změn a vnímání hlavních rysů PCA se většinou týkají jednoho neuralgického bodu: skrze vztahy k druhým, případně k Bohu, je možné dojít k lepšímu poznání sebe sama a naopak, když jsem sám sebou, mohu lépe porozumět druhým lidem, zjistím, že si druzí dokáží najít nejlepší řešení sami v sobě. Tímto přístupem lze nastartovat osobnostní proměnu, proces růstu.
- 5) Osobnostní rozvoj se projevuje v praktické rovině, v podobě se rozhodnutí a realizace změn(y) v životě.
- 6) Výcvik umožnil zjištění, že být kongruentní je ku prospěchu nejen člověku samému, ale také jeho okolí.
- 7) Zázitek osobnostního rozvoje s sebou nese i změnu ve vnitřním prožívání člověka.
- 8) Ve vztahu k sobě docházelo k osobnostnímu rozvoji v oblasti sebeakceptace v důsledku bezpodmínečného pozitivního přijetí od facilitátorů a dalších členů skupiny. Zázitek osobnostní změny se projevoval v objevení vlastní hodnoty, schopnosti pojmenovat si, jak žiji a zjištění, že mám právo mluvit s druhými o svých prožitcích, potřebách.
- 9) Propojenost vztahu k sobě a druhým se ukazuje v oblasti (sebe)důvěry. Jestliže se chováme kongruentně, empaticky a akceptujeme druhé v jejich jedinečnosti, i oni mohou objevit v sobě aktualizací tendenci.
- 10) Ve vztahu k druhým lidem umožnil výcvik účastníkům lépe komunikovat se svým okolím, ať už s blízkými lidmi či nejčastěji v případě zaměstnání.
- 11) V oblasti osobnostních změn nacházeli někteří účastníci obraz Boha. Sebeaktivační tendence člověka pro ně znamená definici lásky Boha

k člověku.

Přínos komunity, skupiny pro osobnostní rozvoj účastníků

- 12) Komunita, skupina poskytuje účastníkům bezpečné zázemí, pocit jistoty a možnost experimentovat.
- 13) Zpětná vazba byla sdělována většinou podpurným způsobem, občas jí však chyběla akceptace a empatie.
- 14) Negativní pocity vznikaly v důsledku zevšeobecnění, hodnocení, dávání rad, neporozumění skupinové dynamice či nejasností ohledně role facilitátorů. K rozplynutí negativních pocitů přispívala pochvala, povzbuzení, pochopení či možnost stručně promluvit.

Role facilitátorů na výcviku PCA

- 15) Přínos facilitátorů spočíval v jejich jedinečnosti, tedy rozdílnosti. Pro členy skupiny jsou určitým vzorem, jak směřovat k sebeaktualizaci. Ne vždy se však facilitátorům dařilo projevovat kongruenci, akceptaci a empatii. Od facilitátorů převážně účastníci v souladu s přístupem zaměřeným na člověka zažívali důvěru, že jsou nejlepšími experty na svůj život.
- 16) Přístup facilitátorů umožnil účastníkům proměnu ve vnímání autorit, která může být nedirektivní, a přitom umožňovat osobnostní rozvoj. Autorita může mít souvislost s Bohem, jako nejvyšší autoritou.
- 17) Výcvik zprostředkoval zážitek opravdového společenství, v němž se členové sdílí se svými problémy a vzájemně si pomáhají.

Cílem této práce nebylo jen posouzení vlivu prvků obsažených na výcvikovém programu na osobnostní rozvoj účastníků komunity PCA. Účastníci během rozhovorů sdělovali své názory, zda současný model výcviku reflektuje jejich potřeby tak, aby mohlo dojít k osobnostní změně. Domnívám se, že právě shrnutí prvků programu může být užitečné pro organizátory a facilitátory výcviku v PCA ve smyslu naplnění aplikovaného cíle této studie.

Prvky programu, které podle účastníků napomáhaly k jejich osobnostní změně:

- 1) Nejvíce oceňované jsou empatické laboratoře, které nabízejí zkušební prostor k poznání, zda jsou účastníci skutečně kongruentní, akceptující a empatictí. Pozice klienta umožňovala intimitu setkání mezi čtyřma očima a čas pro sebe. V empatických laboratořích účastníci zažívali silné emocionální momenty v podobě zážitku vzájemného souladu.
- 2) Malá skupina nabízela větší intimitu a bezpečí než velká skupina a tím pádem možnost mluvit o tématech více do hloubky. Velká skupina na rozdíl od malé poskytovala sdílení prožitků a osobnostního rozvoje se všemi členy komunity.
- 3) Účastníci preferují praktické složky výcviku – práci na sobě a nácvik dovedností před teoretickými poznatky. Kombinace prvků práce na sobě a nácviku dovedností skrze facilitující vztahy, umožňuje značné osobnostní pokroky, změny k lepšímu v reálném životě.

8 Seznam použité literatury

- BAJER P. 1998. Sebeaktualizace přináší změnu. *Moravské noviny Rovnost*, 1998, 24. 10., Z duchovního života str. 2.
- BOZARTH J. In MEARNS D, THORNE B. 1997. *Poradenstvo zamerané na človeka v praxi*. Bratislava: Pedagogická fakulta Univerzity Komenského.
- BOZARTH J. 1995. Person-centred therapy: a misunderstood paradigmatic difference?, *Person-Centered Journal*, University of Georgia, Association for The Development of The Person-Centered Approach. <http://www.spsbrno.cz/rogers/casopis.php>.
- DIAKONIE ČCE, VZDĚLÁVACÍ ÚSEK. 2004. Sebezkušenostní výcvik PCA pro pomáhající profese, Informace pro přihlášené účastníky výcviku VI. komunita Diakonie. Praha: Diakonie ČCE.
- DISMAN M. 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.
- GABURA J., PRUŽINSKÁ J. 1995. *Poradenský proces*. Praha: SLON.
- GIBB J. In ROGERS C. 1998. *Encounterové skupiny*. Modra: Persona.
- HENDL J. 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Portál: Praha
- HOLEYŠOVSKÝ J. 2001. V psychoterapii jde o vztah, *Psychoterapeutické sešity*, 2001, č. 1. str. 13-16.
- JUNKOVÁ V. In VYMĚTAL A KOL. 2004. *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada.
- MEARNS D. 1999. *Výcvik člověkem centrovaného poradenstva*. Modrá: Persona.
- NAVRÁTIL P.: 2001. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman.
- NORCROSS J., PROCHASKA J. 1999. *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- ROGERS C.: 1998a. *Způsob bytí*. Praha: Portál.
- ROGERS C. 1998b. *Encounterové skupiny*. Modra: Persona.
- ROGERS C.: 1996. *O osobnej moci*. Modrá: Persona.
- ROGERS C. 1995. *Ako byť sám sebou*. Bratislava: IRIS.
- ROGERS C.: 1989. *Dialogues*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- ROGERS C. 1959. *A theory of therapy, personality, and interpersonal, as developed in the client-centered framework*, Teória terapie, osobnosti a interpersonálných vzťahov vytvorená v rámci Prístupu zameraného na klienta, (Nepublikovaný překlad), In Studijní texty k výcviku v přístupu zaměřeném na člověka, přeložili: Vladimír Hlavenka a Ivan Valkovič, Diakonie ČCE: Praha, 2004.
- ROGERS C. 1951. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- SCHWARZOVÁ J. 1997. Psychoterapeutický výcvik v Diakonii, *Zpravodaj Diakonie*, 1997, č. 2, str. 16-17.
- STRAUSS A., CORBINOVÁ J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Adalbert Boskovic: Podané ruce Brno.
- TEGZE O. 1999. Psychoterapie léčí člověka. *Moravské noviny Rovnost*, 1999, 22. 1., Brněnský deník, str. 5.
- TOLAN J. *Na osobu zaměřený přístup*, Portál, Praha 2006
- VYMĚTAL J., REZKOVÁ V. 2001. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*.

- Praha: Portál.
- YALOM I. In ROGERS C.: 1998. *Způsob bytí*. Praha: Portál.
 - ZIMRING F.: *A New Explanation for the Beneficial results of client-centered therapy: the possibility of a new paradigm*, Person-Centered Journal, University of Georgia, Association for The Development of The Person-Centered Approach. <http://www.spsbrno.cz/rogers/casopis.php>.
 - ŽIŽLAVSKÝ M.: 2005. *Metodologie výzkumu v sociální politice a sociální práci*. Brno: Masarykova univerzita.

 - 2007. *Historie Diakonie ČCE*. [online] [citováno 2007-03-30] <www.diakoniecce.cz/index.php?option=com_content&task=category§ionid=>
 - 2007. *Nový výcvikový program*. [online] [citováno 2007-03-30] <<http://www.spsbrno.cz/rogers/vycviky.php>>
 - 2005 Poslední revize 19. 12. 2005. *Výcviky*. [online] [citováno 2007-03-30] <<http://www.pca-institut.cz/vycviky.html>>
 - 2005. Poslední revize 30. 09. 2005. *Dokumenty institutu*. [online] [citováno 2007-03-30] <<http://www.pca-institut.cz/propozice.html>>

9 Anotace

Autor se ve své práci zaměřil na osobnostní rozvoj členů výcvikové komunity v přístupu zaměřeném na člověka (PCA), konkrétně VI. výcvikové komunity organizované Diakonií Českobratrské církve evangelické. Cílem práce bylo zjistit, v jaké oblasti pociťují členové výcvikové komunity PCA největší osobnostní změnu a jak hodnotí jednotlivé prvky výcvikového programu z hlediska jeho přínosu k této změně. První část práce má teoretický charakter a autor v ní především vymezuje přístup zaměřený na člověka, jeho stěžejní pojmy a dále výcviky pořádané v rámci tohoto přístupu. Ve druhé části práce autor podává rozbor výsledků výzkumu, který provedl mezi členy VI. výcvikové komunity Diakonie ČCE v přístupu zaměřeném na člověka. Výzkum, prováděný na bázi kvalitativní strategie technikou polostandardizovaných rozhovorů, se zabýval osobnostním rozvojem členů výcvikové komunity, a vedl k vytvoření hypotéz o vlivů jednotlivých prvků výcvikového programu na osobnostní rozvoj účastníků. Výsledky výzkumu ukázaly, že členové výcvikové komunity pociťují osobnostní změny v těchto oblastech – vztah k sobě, druhým lidem i k Bohu. Z prvků výcvikového programu nejvíce kladně hodnotí práci na sobě a nácvik dovedností. Celkový rozsah práce je 24 643 slov.

The author is concentrated on personality development of members taking part in a person centred approach (PCA) training community; concretely the sixth training community organized by Diaconia Evangelical Church of Czech Brethren. His aim is to find in which domains the training community members feel the greatest progress of personality change and how they evaluate the training programme in the point of view its contribution to this change. The first part of presented text has theoretical character – the author defines the person centred approach (PCA) and the basic terms. Then he concerns on the PCA training programmes. In the second part he presents the results of his qualitative research using the technique of semistandardized interviews with chosen members of PCA training community. He found that the informants feel personality change in following domains – in the relationship to themselves, in the relationship to other people and to God as well. As the most positive part of the PCA training programme they appreciate the work on personality development and the training of special skills. Total number is 24 643 words.

10 Rejstřík

Bajer, P.	19, 20, 71
Bozarth, J.	7, 76
Buber, M.	18
Diakonie ČCE	68
Disman, M.	25
Gabura, J., Pružinská, J.	17, 18, 21
Gibb, J.	70
Frankl, V.	7
Hendl, J.	24-26
Holešovský, J.	68, 72
Junková, V.	7, 9, 21, 23, 68
Laing, R.	7
Lepičovský, V.	23
Mearns, D.	9, 10, 11, 13, 15-17, 36, 47, 51, 68
Kirkegaars, S.	18
Kratochvíl, S.	21
Maslow, A.	7, 10, 18
May, R.	18
Navrátil, P.	7
Norcross, J., Prochaska, J.	11, 14, 66-68
Pearls, F.	7
Rogers, C.	5, 7-14, 17-21, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 39-44, 47, 49, 55, 57, 66-68, 70, 71, 73, 76-79, 84, 89
Schwarzová, J.	22
Strauss A, Corbinová, J.	24
Tegze, O.	20, 21
Tolan, J.	8, 9
Valkovič, I.	68
Vymětal, J., Rezková, V.	5, 11-13, 18, 21, 22, 49, 66-68
Vymětal, J.	7, 9, 72, 77
Yalom, I.	8, 39
Zimring, F.	13
Žižlavský, M.	25
Akceptace	5-7, 9-12, 14, 17, 18, 20, 27, 28, 33-40, 42, 44-49, 51, 54, 56, 59, 60, 72, 79-82, 85, 89
Autorita	16, 28, 47, 49-52, 60, 72, 86, 87
Bůh	33, 35-37, 39, 50, 51, 59, 79, 86
Diakonie	5, 6, 22, 24, 26, 30, 32, 33, 37, 41, 46, 67, 72, 73
Duchovní dimenze	27, 31, 35-37, 39, 71, 78, 79, 89
Empatické laboratoře	6, 15, 17, 40, 52-56, 60, 67, 75, 82, 85, 87-89
Empatie	5-9, 11-15, 17, 27-28, 33-35, 37-41, 44-49, 51, 54, 56, 57, 60, 67, 68, 75, 77, 79-87, 89
Facilitátor (facilitovat)	6, 10-17, 19, 24, 28, 30, 31, 40, 46-51, 54, 56-60, 67, 71,

	73-75, 77-84
Kongruence	5-13, 15, 17, 27, 28, 33, 35, 37-40, 42, 46, 48, 49, 51, 54, 56, 59, 69, 75, 79-82, 85-87, 89
Křesťanství	22, 23, 27, 30-36, 59, 78-79
Nácvik dovedností	52, 54-56, 60, 67, 74, 77
Osobnostní rozvoj (změna)	5, 6, 8, 9, 11-13, 15, 18, 19, 25-32, 34-42, 44-47, 51-60, 68-72, 79-81, 85, 88, 89
Poradenství (poradce)	9, 10, 12, 14, 15, 22, 24, 30, 68
(Psycho)terapie	5-10, 12, 14, 30, 31, 34, 37, 67-69, 72-80
Pocity (negativní)	9, 11, 12, 17-21, 28, 34, 38, 40-46, 49-64, 57, 60, 69-72, 78, 81, 82-84, 86, 88, 89
Práce na sobě	9, 10, 16, 28, 55, 56, 60, 74
Program (prvky)	5, 6, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 51-60, 68, 73-78, 88, 89
Sebeaktulizační tendence	5, 6, 8, 10-12, 27, 28, 33, 34, 36-40, 43, 51, 54, 57-59, 69, 80, 83, 86, 90
Skupina (encounterová)	6, 10, 11, 14-26, 28, 29, 31-36, 40-48, 50-60, 67, 79, 82, 84, 85, 88-90
Sociální práce	5, 7, 22, 24, 25
Teorie (přístupu)	16, 28, 36, 37, 44, 52, 55, 73, 75, 77, 87
Výcvik	5, 6, 10, 12, 14, 15-18, 21-39, 41-47, 49-60, 66, 67, 70-80, 84, 87, 89
Vztah (k sobě, k druhým, k Bohu)	5-10, 12-19, 21, 24, 30, 31, 33-42, 44, 45, 49, 51-53, 56, 57, 59, 60, 66-73, 77, 79-89
Zpětná vazba	19, 28, 41, 42, 45, 60, 82
Životní okolnosti	27, 30-32, 51, 59, 78

11 Přílohy

1. Příloha č. 1: Osobnost Carla Rogerse (str. 67)
2. Příloha č. 2: Rozvržení prvků programu výcviku Diakonie ČCE (str. 68)
3. Příloha č. 3: Geneze názvu a reflexe vývoje přístupu (str. 68)
4. Příloha č. 4: Sedm stádií osobnostní změny (str. 70)
5. Příloha č. 5: Výzkum encounterových skupin, jejich využití a budoucnost, změny v chování lidí, kteří prošli encounterovou skupinou (str. 71)
6. Příloha č. 6: Diakonie ČCE (str. 73)
7. Příloha č. 7: Výcvikový program PCA institutu Praha (str. 73)
8. Příloha č. 8: Výcvikový program Českého institutu PCA (str. 77)
9. Příloha č. 9 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1a (Jaké důvody vedou člověka k přihlášení se do výcvikové komunity PCA?) (str. 78)
10. Příloha č. 10 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1b (V jaké životní situaci se rozhodli účastníci absolvovat výcvik?) (str. 78)
11. Příloha č. 11 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1c (Proč se účastníci přihlásili do výcviku v křesťanské sociální organizaci?) (str. 79)
12. Příloha č. 12 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2a (Vnímají účastníci nějaké osobnostní změny?) (str. 79)
13. Příloha č. 13 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2b (Došlo během výcviku k novým poznatkům o vlastní osobě, jiných lidech či duchovní dimenzi?) (str. 79)
14. Příloha č. 14 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2c (Jaká je představa o pojmu sebeaktualizační tendence?) (str. 80)
15. Příloha č. 15 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2d a 2e (Jaké názory se objevují o pojmech kongruence, empatie a akceptace? Který z těchto pojmů nejvíce umožňuje osobnostní rozvoj?) (str. 80)
16. Příloha č. 16 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3a (Jaká pozitiva nabízí skupina, komunita?) (str. 82)
17. Příloha č. 17 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3b (Co přináší zpětná vazba?) (str. 82)
18. Příloha č. 18 vztahující se k dílčím výzkumným otázkám 3c a 3d (Jaké podněty vyvolávaly negativní pocity? Co přispívalo k vymizení negativních pocitů?) (str. 83)
19. Příloha č. 19 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3e (Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?) (str. 83)
20. Příloha č. 20 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4a (Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA?) (str. 84)
21. Příloha č. 21 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4b (Přispěl přístup facilitátorů k osobnostním změnám?) (str. 85)
22. Příloha č. 22 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4c (Uplatňovali facilitátoři hlavní rysy PCA?) (str. 86)
23. Příloha č. 23 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4d (Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?) (str. 86)
24. Příloha č. 24 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 5a (Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?) (str. 87)

25. Příloha č. 25 vztahující se k výzkumné otázce 5b (Jaké klady mají jednotlivé orientace výcviku?) (str. 89)
26. Příloha č. 26 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 6a (Existují ještě další předměty související s výzkumem?) (str. 90)

Příloha č. 1: Osobnost Carla Rogerse

V této příloze chci přiblížit pro lepší pochopení jeho osobnosti životní příběh Carla Rogerse, zejména v profesním kontextu. (Vymětal, Rezková, 2001).

Carl Ransom Rogers se narodil v roce 1902 v Oak Parku na předměstí Chicaga. Po absolvování střední školy studoval ve Wisconsinu zemědělství, kde se seznámil s výzkumem a statistikami, což bylo předzvěstí jeho pozdějšího výzkumného zájmu. Dva roky také studoval teologii na Union Seminary v Manhattanu. V této souvislosti stojí za zmínku, že dětství strávil ve fundamentální protestantské rodině, kde se nesměl pít alkohol, hrát karty, tancovat ani chodit do divadla. Z teologického semináře odešel na Pedagogickou fakultu Kolumbijské univerzity, kde vystudoval pedagogiku a klinickou psychologii. V roce 1931 získal doktorát z klinické psychologie.

V roce 1927 začal pomáhat jako asistent v dětské poradně v Rochesteru, a jako psycholog zde pracoval 12 let. V této době psal svou první knihu *The Clinical Treatment of the Problem Child*, která vyšla v roce 1939. V roce 1940 získal místo řádného profesora psychologie na univerzitě v Ohiu, kde pořádal psychoterapeutické výcviky. Norcross, Prochaska (1999) uvádějí, že Rogers spoléhal na vědeckou metodologii a prováděl velké množství výzkumů o účinnosti terapie spolu se studenty Ohijské univerzity a univerzity v Chicagu, kam přešel v roce 1945. Široké uznání nejen v akademických kruzích mu přinesli kontrolované vědecké výzkumy a knihy *Counselling and Psychotherapy* (1942) a *Client-Centered Therapy* (1951). Od roku 1957 spolu s dalšími psychology Rogers pět let podroboval svůj přístup tvrdé zkoušce, zkoumal, zda pomáhá léčit schizofrenii. Podle Norcross, Prochaska (1999) bylo zjištěno, že schizofreničtí klienti se projevují stále více autentičtěji a svěřují se svými prožitky, což vedlo k lepším léčebným výsledkům při jejich léčbě. V roce 1964 odešel Rogers na západní pobřeží USA na Western Behavioral Sciences Institute v La Jolla v Kalifornii, kde se věnoval zdravým lidem, kteří se snažili zlepšit své schopnosti v navazování vztahů. V roce 1968 Rogers spoluzaložil v La Jolla Center for Studies of the Person.

Zhruba v posledních dvaceti letech života se snažil Rogers (1998b) aktivně prosadit humanistické myšlenky ve vzdělání, podnikání, manželství a v mezinárodních vztazích. Pracoval s velmi rozličnými skupinami. Například dělal konzultace s vedením i studenty Kalifornského technologického institutu. Tři roky byl ve spojení se školami, které fungovali pod supervizí nebo vedením Řádu Neposkvrněného srdce, dále měl spojení se základními a středními školami. Pracoval s administrativními pracovníky, vedením i studenty na Kolumbijské univerzitě. Dále pracoval s prezidenty velkých obchodních korporací, s pracovníky obchodu na všech úrovních, se zdravotními sestrami i s různými církevními hodnostáři. Pracoval i s lidmi zaměstnanými v oblasti prevence duševních chorob. Facilitoval rovněž kroužky svých kolegů, skupiny adolescentů i partnerské dvojice. Dlouhodobý zájem o mír ve světě jej motivoval k uspořádání mnoha workshopů mezi znepřátelenými stranami. Například v roce 1985 vedl tzv. Rust Workshop o Střední Americe. Rogers zejména usiloval (Vymětal, Rezková, 2001) o zlepšení komunikace mezi znepřátelenými skupinami lidí, což je účinným nástrojem působícím proti velkým zlům dnešní doby – nesnášenlivost,

individuální a skupinový egoismus. V roce 1987, kdy zemřel, byl nominován za tyto snahy na Nobelovu cenu míru. Rogers byl ženatý se ženou, která podle jeho slov mu byla oporou a vytvářela zázemí pro jeho intenzivní práci. Měli spolu syna a dceru.

Rogerse ovlivňovaly mnohé významné postavy různého smýšlení, ale zároveň se nenechal svázat žádným dogmatem. Ovlivnil terapii, poradenství především svým důrazem na přesnou empatii, význam osoby terapeuta (pomáhajícího), nadřazenost vztahu nad technikou a léčivou moc terapeutického vztahu. Ukázal generacím psychoterapeutů, jak důležité je aktivní naslouchání a lidská péče. Později vyzdvihl ještě význam opravdového sdílení. (Norcross, Prochaska, 1999)

Příloha č. 2: Rozvržení prvků programu výcviku Diakonie ČCE

Výcvikové komunity Diakonie jsou zakončeny diplomem a vedeny v modelu Pobytový výcvik.

Sebezkušenostní výcvik PCA pro pomáhající profese (Vzdělávací úsek Diakonie ČCE: 2004– informace pro přihlášené účastníky výcviku) má následující cíle:

1. Praktické a teoretické osvojení si zásad PCA přístupu
2. Poskytnutí možnosti k vlastnímu osobnostnímu růstu a sebeuvědomění
3. Pomoc při rozvíjení schopností a dovedností potřebných při výkonu pomáhajících profesí.

Program sestává ze sedmi týdenních a devíti víkendových setkání rozložených do období tři a půl roku s frekvencí dva týdny a tři víkendy ročně. Celkový rozsah výcviku je 600 hodin, což představuje 410 hodin zkušenostní skupinové práce, 80 hodin nácviku dovedností (empatické laboratoře) a 110 hodin teoretického základu.

Ve výcviku jsou používány následující vzdělávací a výcvikové přístupy: zážitkový a sebezkušenostní proces

- interakce v komunitě a v malých skupinách
- přednášky a semináře
- empatické laboratoře
- rozbor audio a video nahrávek
- individuální studium
- nácvik terapeutických odpovědí
- individuální konzultace

Příloha č. 3: Geneze názvu a reflexe vývoje přístupu

V této příloze popisují vývoj PCA z hlediska vývoje názvu (Rogers, 1998a; dále Vymětal, Rezková, 2001).

Rogersem vyvinutý přístup se nejprve nazýval Nondirective Therapy, což označovalo jednu ze zásadních charakteristik přístupu – nedirektivnost. Druhému člověku se nevnucují žádná stanoviska a ani se jinak neřídí, v žádném směru se jím nemanipuluje. Dále se v anglosaské oblasti užívá termín Client Centered Therapy. Slovo „klient“ používal Rogers ke zdůraznění skutečnosti, že lze na rozdíl od pacienta klientovi důvěřovat v jeho autosanačních procesech. V německy mluvících zemích se PCA také někdy říká psychoterapie rozhovorem, čímž se dává najevo, že základním prostředkem, jímž se pomoc uskutečňuje, je právě rozhovor. V české odborné literatuře se objevuje název empativní terapie nebo terapie řízená klientem. Od sedmdesátých let se vedle označení „klient“ v názvu přístupu setkáváme s termíny „osoba“ a „člověk“. Všechny tři výše zmíněné označení vidáme i v českých překladech názvu

přístupu. Za zmínku stojí, že slovenští překladatele PCA literatury užívají termín Člověkem centrováný přístup. (Valkovič In Mearns, 1999.)

Od roku 1974 zavedl Rogers název PCA, protože nechtěl, aby přístup nesl jeho jméno. (Holeyšovský, 2001.) Rogers vycházel z hlubokého osobního přesvědčení, že v centru pozornosti nemá být pomáhající profesionál (terapeut), ale člověk (klient). Sám Rogers (1998a) říká, že se musí smát všem dřívějším jménům, kterými přístup označil. Označení PCA považuje za nejuvýstižnější. Zůstává ovšem realitou, že v Česku a na Slovensku je tento přístup známý daleko více pod přívlastky rogersovský či rogeriánský.

Pro lepší reflexi historie a porozumění současnému stavu uvádím ve stručnosti vývoj, kterým prošel PCA. Počátek vývoje směru bývá datován do roku 1940, kdy Rogers zveřejnil krátký článek v časopise pro poradenskou psychologii.

Vývoj směru rozděluje (Junková In Vymětal, 2004); (Vymětal, Rezková, 2001) do šesti období:

a) období nedirektivního poradenství (1940-1950)

Vytváření neintervenující, vstřícné atmosféry terapeutem, klient se více otevírá sám sobě i terapeutovi, dosahuje nového vhledu na sebe i situace. Stěžejním dílem tohoto období je: *Counselling and Psychotherapy* (1942)

b) období reflektivní psychoterapie (1950-1960)

Hlavní role terapeuta spočívá v tom, že s pomocí empatie odkrývá reflexe vnitřního světa klienta. Ten tak poznává sám sebe, postupně nahlíží na vnitřní rozpory (inkongruenci), které teprve po jejich identifikaci může řešit a odstraňovat. Stěžejním dílem tohoto období je: *Client-Centered Therapy* (1951)

c) období zážitkové psychoterapie (1960-1970)

Prožívání klienta se stává centrem pozornosti terapeuta, terapeut se snaží být autentický, bezvýhradně přijímající i empatický, vyjadřuje i své prožívání. Dochází k akcentování vzájemného vztahu mezi terapeutem a klientem. Stěžejním dílem tohoto období je: *On Becoming a Person* (1961)

d) období psychoterapie prostřednictvím skupiny (1970-1980)

Využívají se skupiny přirozené – rodina, malé a velké skupiny. Klient zažívá skupinovou korektivní zkušenost, skupinovou soudržnost a zažívá společné setkání s více lidmi. Stěžejním dílem tohoto období je: *On Encounter Groups* (1970)

e) období diferencovaně integrativní (1980-2000)

S tímto pojetím se setkáváme především v Evropě, protože po smrti Rogerse se hlavní aktivita přenáší z USA do Evropy. Objevuje se tendence k vytvoření obecného modelu psychoterapie, kde by PCA tvořil základní vztahovou nabídku doplňovanou o další specifické postupy, podle problémů klienta.

f) období obecné psychoterapie (2000 – dosud)

Poznatkový systém přístupu zaměřeného na člověka se stává součástí tzv. psychologické psychoterapie. Pokračuje tak překračování jednotlivých škol, směrů a přístupů ve prospěch hledání modelů obsahujících poznatky vědecky prokazané.

Příloha č. 4: Sedm stádií osobnostní změny

První stádium

U člověka panuje neochota hovořit o sobě, hovoří jen o vnějších záležitostech. Má rigidní názory o sobě i o světě, nerozeznává svoje pocity, problémy ani osobní potřeby. Velmi málo se překrývají zkušenosti organismu a struktura self. Blízké vztahy považuje za nebezpečné, ale není si toho vědom. Takový člověk se nechce vůbec měnit a poradenství nepotřebuje. Za vše „špatné“ v jeho životě mohou druzí či okolnosti.

Druhé stádium

Člověk mluví o tématech, které se ho přímo netýkají, nebo se odehrály v minulosti. Sám sebe v žádném případě nečiní odpovědného za své těžkosti. Cítí se frustrovaný a nepochopený. Stále praktikuje rigidní pohled na svět, který považuje za věčný a jiné perspektivy nechápe, nepřijímá. Pokud vyhledá poradenství, očekává změnu druhých nebo situace, v které se nachází.

Třetí stádium

Člověk se začíná více uvolňovat, hovoří o svých pocitech, ale takových, které se týkají minulosti nebo jsou vzdálené jeho já, jakoby se na sebe díval zvenku. Trápí ho, co si o něm myslí druzí. Uvědomuje si některé své vlastní pocity, nejčastěji minulé, ale často se za ně stydí, považuje je za nepřijatelné. Názory a představy nechápe pouze jako neměnitelná, definitivní fakta.

Čtvrté stádium

V tomto stádiu člověk popisuje některé přítomné pocity, někdy i vůči terapeutovi. Projevuje se více spontánněji, stále má však obavu, aby nevyšly najevo jeho okamžité pocity. Blízké vztahy stále považuje za ohrožující, často se cítí zmatený ze skutečnosti, kterou vnímá nejasně. Začíná si více uvědomovat, že druzí mohou mít odlišná hlediska. Klade si otázky i sobě o platnosti některých svých pohledů a zvažuje odpovědnost za vlastní potíže.

Páté stádium

Člověk vyjadřuje své pocity volněji, přímo a v přítomnosti. Někdy ovšem své pocity prožívá se strachem nebo úzkostí. Mnohem ochotněji toleruje nejasnost a nejistotu. Začíná si uvědomovat, že prožívá opravdu niterně i tělesně a může podle toho posuzovat správnost svých slov i vnímání. Dokáže čelit rozporům a inkongruencím v sobě. Zjišťuje o sobě nové věci a vzrůstá touha dozvědět se více o sobě a stát se „skutečně sám sebou“.

Šesté stádium

V tomto stádiu dochází k nejvýraznějším projevům změny v člověku, plně prožívá přítomnost se svými pocity, které si dříve odmítal uvědomit. Spolu se změnou názorů a zásad přichází i fyziologické uvolňování, někdy doprovázené silnými emocemi, pláčem, vzdechy, pocitem kroucení ve střevech či balvanu na hrudi. Dokáže přijímat odpovědnost za vlastní odezvy a reakce a neplete si vlastní pojetí a hodnoty s těmi, které mají druzí. Otevřeně komunikuje sám se sebou a druhými, snaží se je chápat a přijímat.

Sedmé stádium

Poslední stádium procesu má spíše charakter cíle, ideálu plně fungující osobnosti. Člověk zažívá nové pocity okamžitě, s veškerou intenzitou a hojností, má hlubokou důvěru v sebe a svůj vlastní proces. K novým zkušenostem nepřistupuje podle minulých vzorců, dokáže je využít k pochopení současných zkušeností. Ví kdo je, co chce a jaké má postoje. Přijímá sebe, důvěřuje svému vnitřnímu tělesnému prožívání, uvědomuje si

ho a dokáže je přesně vyjádřit a řídit se jím.

Příloha č. 5: Výzkum encounterových skupin, jejich využití a budoucnost, změny v chování lidí, kteří prošli encounterovou skupinou

Účinnost encounterových skupin byla opakovaně zkoumaná, například Jackem Gibbem. Jeho výzkumné závěry mohou být inspirující pro můj výzkum, především v oblasti osobnostních změn a rozvoje účastníků výcvikové skupiny. Mohu tak ověřit Gibbova zjištění ohledně terapeutických účinků skupiny či proměn v různých oblastech vztahů.

Gibb podrobil výzkumné analýze T-skupiny, tréninkové skupiny senzitivity, encounterové skupiny a vývoj v oblasti institucí. Analyzoval 106 studií, z nichž sedm obsahovalo zprávy z předchozích výzkumů. Prozkoumal 123 studií, které nesplňovali kritéria výzkumu, dále prostudoval 24 doktorandských disertací ze třinácti univerzit.

Gibb (In Rogers, 1998: 105-107) došel k následujícím závěrům:

- Je evidentní, že zážitek v intenzivní tréninkové skupině má terapeutické účinky. Objevují se změny v oblasti senzitivity, motivace, schopnosti se vyrovnat se svými pocity, v oblasti postojů k sobě a k jiným lidem a vzájemné závislosti.
- Z výzkumných výsledků vyplývá, že není důvod, aby se stanovilo omezení členství ve skupině.
- Jestliže má být efekt tréninkové skupiny optimální, musí se projevit ve vztazích v pracovním, rodinném nebo životním prostředí člověka.
- Jestliže má být zážitek v tréninkové skupině přiměřeně efektivní, jednotlivá sezení by měla probíhat v nepřerušovaném a souvislém sledu.

Využití a budoucnost encounterových skupin

Encounterové skupiny bývají využívány v mnoha oblastech – ve vzdělávacích institucích, průmyslu, církvi, vládě, při rasových rozdílech, mezinárodním napětí, v rodině a při generačních rozdílech.

Na školách a univerzitách mohou encounterové skupiny pomoci podpořit komunikaci ve vztazích mezi studenty a učiteli, mezi učiteli a vedením a mezi studenty a vedením navzájem. V průmyslu se využívají encounterové skupiny například při slučování dvou velkých společností, kdy mohou nastat různé problémy. Rogers (1998b) uvádí, že encounterové skupiny se využívají ve vládních institucích jen málokdy, ale zažil skupinu na americkém ministerstvu vnitra, která měla podpořit komunikaci mezi členy vlády navzájem a mezi velvyslanci a členy vlády domácí a zahraničních zemí. Encounterové skupiny mohou řešit problémy manželských dvojic, jejich rozdílné názory. Stejně tak mohou přemostit i generační rozdíly mezi lidmi.

Více se zmíním o využití encounterových skupin v církvi, protože má práce se zaměřuje na osobnostní rozvoj účastníků výcviku pořádaného církevní organizací. Encounterové skupiny se v církvi uplatňují v seminářích, existují skupiny pro církevní hodnostáře, pro řadové katolíky i věřící jiných vyznání. Podle Rogerse (1998b) je hlavním záměrem vybudovat v církevních institucích atmosféru komunity, která v nich v současnosti často chybí. Skupiny rovněž slouží k aktivnějšímu zapojení věřících do jejich duchovního rozvoje, dále k podpoře komunikace mezi duchovními a věřícími či mezi starší a mladší generací věřících.

K čemu může sloužit člověku v budoucnu, nastiňuje Rogers takto (1998b:140):

„Encounterová skupina tedy může být prostředkem, jak v současnosti překonat pocit izolace a odcizení. Když se člověk na hluboké úrovni setká s jiným člověkem, už se necítí být izolovaný. I když se jeho pocit osamělosti úplně nerozplyne, aspoň pochopí, že

osamělost nemusí být nevyhnutelnou součástí jeho života. Pochopí, že je možné, aby se dostal do smysluplného kontaktu s jinou lidskou bytostí. Vzhledem k tomu, že pocit odcizení je značně znepokojujícím momentem dnešního života, je to jistě významná skutečnost.“

Zážitek v encounterové skupině označuje Rogers za cestu k osobnímu naplnění a růstu. Jejich budoucnost vidí jako prostředek pro institucionální změny. Tento typ skupiny by mohl v budoucnu pomoci člověku najít skutečné hodnoty. *„V atmosféře svobody a facilitujícího prostředí směřuje člověk k větší spontánnosti, pružnosti, k lepšímu kontaktu se svými pocity, k větší otevřenosti vůči zážitkům a k vytvoření bližších vztahů k lidem. To je způsob lidské existence, který vyrůstá ze zážitku v encounterové skupině,*“ uzavírá Rogers (1998b: 143) své dílo.

Změny v chování lidí, kteří prošli encounterovou skupinou

Diskuse o tom, zda intenzivní zážitek ve skupině způsobuje osobnostní změnu a zda je trvalá, stále mezi odborníky i účastníky skupin neustávájí. *„Nedostatkem této formy terapie bývá, že se ji člověku, což mohu i osobně potvrdit, nedaří převést do života. Pokračuje dál ve svých dosavadních formách a fasádách zakrývající skutečné pocity. Proto se encounterové skupiny opakují, čímž se zvýší pravděpodobnost přenesení naučených postupů do praxe.*“ (Bajer, 1998).

Rogers (1998b) si klade otázku: Jaké změny chování se vyskytují u lidí, kteří prošli zážitkem v encounterové skupině?

Zažil lidi, kteří změnili sebepojetí, lidi, kteří si začali uvědomovat a používat svůj vlastní potenciál a také osoby, které pod vlivem zážitku na skupině napřímili svůj život jiným směrem – duchovně, intelektuálně, či z pohledu povolání. Je si však vědom toho, že někteří lidé projdou skupinou nedotknutí, nezaznamenají žádnou osobnostní změnu. U řady lidí, zdánlivě nezainteresovaných do skupinového dění, dochází ke změně až později. Rogers zažil i dramatické proměny v životech lidí.

„Viděl jsem otce, schopných po prvé za celé roky komunikovat se svými syny, matky se svými dětmi. Viděl jsem učitele, kteří po zážitku v encounterové skupině proměnili své třídy ve velmi osobní výukové skupiny, založené na vzájemné důvěře a zájmu. Anebo si vzpomínám na studenty semináře, kde láska a bratrství byli jen verbálními ideály, ve skutečnosti však byli velmi osamělí a vzájemně odcizení. Po zážitku v encounterové skupině učinili obrovský krok směrem k nefalšované komunikaci a začali se jeden o druhého upřímně zajímat.“

Rogers byl svědkem většinou konstruktivních změn, připouští ovšem, že ze sociálního, nikoliv však z osobního hlediska mohly být některé změny vnímány i negativně.

Jak se změnil život po zkušenosti s encounterovou skupinou, sděluje muž, kterého Rogers (1998b: 71-72) nazývá Joe: *„Změnil jsem se uvnitř i navenek. Uvnitř jsem vyrostl z chlapce na muže. Navenek jsem se stal svobodnějším ve vztahu k autoritám i v projevování úcty lidem. Vevnitř jsem více ve shodě sám se sebou. Bohužel, ne vždy se mi to daří. Jednou jsem lepší, jindy horší, ale jsem si jistý, že už nikdy nebudu tím člověkem, který tehdy poprvé přišel do skupiny.*“

Podle Rogerse (1998b) si v člověk v intenzivní zážitkové skupině může připustit svůj pocit osamělosti, který obvykle starostlivě ukrývá pod svou maskou nebo rolí, a vyrovnat se s ním. Může si dovolit naplno projít zážitkem osamělosti a často pozná, že ho jiní respektují a akceptují. Člověk může odhalit i stránky osobnosti, za které se stydí a které považoval za příliš soukromé, aby je ukazoval před světem. S překvapením

zjišťuje, že členové skupiny mají o hodně srdečnější vztah k jeho skutečnému já než k tomu, které ukazuje před světem. Mají ho rádi s jeho skutečným self, i když je nedokonalé a neustále o něco zápasí.

Příloha č. 6: Diakonie ČCE

Diakonie Českobratrské církve evangelické (ČCE) byla založena 1. června 1989 jako zvláštní zařízení církevní služby Českobratrské církve evangelické. Navázala na činnost České Diakonie (celým názvem: Česká Diakonie, spolek evangelický pro ošetřování nemocných a chudých), která vznikla v roce 1903 a působila až do roku 1952.

Posláním Diakonie Českobratrské církve evangelické je organizovat, zajišťovat a poskytovat ve svých zařízeních sociální, zdravotní, pedagogickou a pastorační péči lidem, kteří se v důsledku věku, zdravotního postižení, nemoci, osamocení či ohrožení dostali do nepříznivé sociální situace. Péče a podpora poskytovaná v zařízeních Diakonie Českobratrské církve evangelické směřuje k tomu, aby lidé, kteří využívají služeb Diakonie Českobratrské církve evangelické, mohli žít v co největší míře svým běžným a důstojným způsobem života.

Poskytuje sociální, zdravotní, vzdělávací a pastorační služby prostřednictvím 33 středisek působících v třinácti krajích České republiky. Jde o služby určené seniorům, lidem s postižením, lidem v obtížné životní situaci a umírajícím. Výcvik v přístupu zaměřeném na člověka patří mezi vzdělávací služby.

V průběhu svého rozvoje Diakonie ČCE zaznamenala některé mezníky, které byly spojeny s růstem organizace a postupným zaměřením na nové oblasti práce. Mezi službami, které Diakonie ČCE rozvíjela jako první na začátku devadesátých let, byly služby krizového centra SOS v Praze, stacionáře pro děti s mentálním postižením a vznikla první střediska poskytující domácí péči o seniory a zdravotně postižené. Opravdovým testem manažerských schopností bylo převzetí tří státních domovů důchodců (Krabčice 1991, Myslibořice 1992, Sobotín 1992). Domovy byly zestátněny v padesátých letech a po čtyřicet let provozovány jako státní zařízení. Tím byl položen základ programu pobytových služeb pro seniory. Postupně v průběhu devadesátých let se Diakonie rozrostla o střediska působící v oblasti sociální prevence. Jsou jimi nízko-rahové kluby pro děti a mládež, domy na půl cesty a azylové domy. V roce 2003 se nabídka služeb Diakonie ČCE rozšířila i o služby hospice. Jedním z mezníků je oddělení speciálních škol ze středisek pro děti s mentálním a kombinovaným postižením. K tomuto kroku musela Diakonie ČCE přistoupit v roce 2006, aby dodržela podmínky nového školského zákona. V současné době má Diakonie ČCE 33 středisek a 8 speciálních škol. Zaměstnává téměř tisíc zaměstnanců a další stovky dobrovolníků pomáhají Diakonii ČCE naplňovat její poslání. (vybráno a upraveno podle www.diakoniecce.cz/index.php?option=com_content&task=category§ionid=)

Příloha č. 7: Výcvikový program PCA institutu Praha

PCA institut Praha organizuje výcviky v psychoterapii a poradenství zaměřeném na člověka od svého vzniku, kdy navázal na průkopnickou činnost Jana Vymětala, který organizoval první výcviky v tomto přístupu v Čechách (Holeyšovský: 2001). Výcviky vzdělávají pracovníky v oblasti lékařství, sociální práce, pedagogiky, mezikulturních komunikací, managementu a dalších oborech. Výcvikové programy v psychoterapii organizované PCA Institutem Praha mají akreditaci pro zdravotnictví udělovanou Českou psychoterapeutickou společností a Psychiatrickou společností ČLS JEP, Asociací klinických psychologů a IPVZ.

Do výcviků jsou vybíráni přednostně psychologové, lékaři a psychoterapeuti z řad středního zdravotnického personálu, dále pracovníci dalších pomáhajících profesí. Výběr však není striktně profesně limitován.

PCA Institut Praha (www.pca-institut.cz) pořádal za dobu své činnosti sedm běhů dlouhodobého psychoterapeutického výcviku v rozsahu cca 1000 hodin (dnes 770 hodin skupinového výcviku a 330 hod individuální přípravy), připraveného podle Evropských standardů a akreditován Českou psychoterapeutickou společností ČLSJEP. Dva běhy tohoto výcviku byly organizovány společně s PCA Institutem Ister v Bratislavě pro české i slovenské účastníky, jeden ve spolupráci s Ústavem pro humanitní studia 1. LF UK v Praze v rámci programu komplexního vzdělávání v psychoterapii. Výcvik je uznán jako součást kvalifikační přípravy pro výkon psychoterapeutické činnosti v oblasti sociální a zdravotnické péče. Výcvikovými lektory - facilitátory jsou členové pořádajícího Institutu. Do programu budou příležitostně zváni i zahraniční facilitátoři. Skupinovou část výcviku absolvovalo v rámci již ukončených běhů 146 účastníků z ČR, z nichž 65 již ukončilo kompletní výcvik včetně obhajob závěrečných prací. V současnosti probíhají dva běhy, v nichž je dalších 70 účastníků.

Od roku 2000 pořádá PCA Institut Praha supervizní výcvik v PCA psychoterapii v rozsahu 150 hodin, který v současnosti absolvovalo 19 účastníků s dokončeným základním psychoterapeutickým výcvikem a klinickou psychoterapeutickou praxí.

Intenzivní výcvikový program v psychoterapii a poradenství zaměřeném na člověka číslo 8 na období 2004 – 2008 zahrnuje šest výcvikových prvků, které pokrývají, jak znalost teorie a filozofie, tak umění a dovednost aplikací přístupu zaměřeného na člověka.

1. Práce na sobě

Prohloubení schopnosti uvědomování sebe sama se považuje za důležitý prvek výcviku. Tuto možnost poskytují skupinové zážitky, osobní interakce s facilitátory a dalšími účastníky výcviku.

2. Výcvik dovedností

Program poskytuje příležitosti k rozvoji dovedností, postojů a kvality osobní přítomnosti, které jsou nezbytné pro facilitující vztahy

3. Teorie

Teoretické vzdělávání se považuje za důležitou a integrální součást programu. Uskutečňuje se formou přednášek, skupinových diskusí a individuálním studiem. Pro účastníky jsou připraveny jako učební texty překlady prací Carla Rogerse a dalších autorů z oblasti PCA. K dispozici je i kolekce původních knižních publikací, přednášek, audio a video záznamů práce C. Rogerse a dalších psychoterapeutů s klienty.

4. Práce s klienty nebo pacienty

Úspěšné ukončení 2. stupně výcviku vyžaduje od účastníků, kteří chtějí pracovat jako psychoterapeuti nebo poradci, nejméně 100 hodin práce s klienty nebo pacienty v PCA přístupu. Účastníci, kteří jako psychoterapeuti pracují, předkládají vlastní práci s klientem pro skupinovou supervizi již v komunitní části výcviku. Institut nepřejímá přímou zodpovědnost za organizování práce s klienty či pacienty. Tu si zajišťuje každý účastník individuálně, po vzájemné dohodě s facilitátory.

5. Supervize a konzultace

Supervize a konzultace jsou integrální součástí programu. Vyžaduje se hodina

supervize na každé 3-4 hodiny práce s klientem. Třicet hodin supervize se absolvuje skupinově, v rámci komunitní části výcviku, a 20 hodin individuálně v rámci druhého stupně výcviku. To znamená minimálně 50 hodin supervize celkem. Účastníci, kteří nehodlají pokračovat 2. stupně výcviku, se účastní skupinových supervizí v komunitní části, ale nemusí předkládat vlastní práci s klientem. Pro individuální i skupinovou supervizi vlastní práce s klientem, předkládá účastník audio nebo video nahrávku a doslovný přepis terapeutického rozhovoru. Individuální supervize si organizačně a finančně zabezpečuje účastník sám po dohodě se členy Institutu. Počet hodin supervize a poměr skupinové a individuální supervize/konzultace může být upraven podle připravovaných zákonů o psychoterapii v České republice.

6. Individuální terapie (Individuální část výcviku)

Úspěšné ukončení 2. stupně výcviku vyžaduje od účastníků, kteří chtějí pracovat jako psychoterapeuti či poradci, 30 hodin osobní terapie. Individuální terapii si organizačně a finančně zajišťuje účastník sám po dohodě se členy Institutu. Platí pravidlo, že individuálním terapeutem nemá být kmenový facilitátor výcvikové skupiny účastníka, a že individuálním terapeutem nemá být lektor, ke kterému dochází účastník na supervizi. Případné individuální konzultace v rámci skupinových setkání 1. stupně výcviku se do hodin individuální terapie nezapočítávají a jsou hrazeny v ceně výcviku.

Forma

Komplexní výcvikový program má 2 stupně. Účastník se podle vlastních potřeb a aspirací může rozhodnout absolvovat program celý nebo ukončit po 1. stupni. Pro získání diplomu v PCA psychoterapii je nezbytné absolvování celého programu.

1. stupeň: Komunitně skupinový program je určen všem pracovníkům pomáhajících profesí, kteří ve své práci chtějí aplikovat PCA. Má rozsah celkem 770 hodin a je členěn do 7 semestrů obsahujících jedno sedmidenní (70 hodin) a dvě víkendová setkání (á 15 hodin) a jednoho závěrečného setkání (70 hodin). 1. stupeň výcviku trvá 3 a půl roku a zahrnuje:

- a) práci v zážitkových skupinách (350 hodin)
- b) nácvik dovedností terapeutického rozhovoru a vedení skupin (200 hodin)
- c) teorii PCA (80 hodin)
- d) skupinovou supervizi práce s klientem (30 hodin).
- e) volitelné aktivity (110 hodin)

2. stupeň: Individuální výcvikový program je určen pracovníkům, kteří se chtějí věnovat psychoterapii podle intencí PCA a úspěšně dokončili komunitně skupinový program. Individuální program má rozsah min. 330 hodin. Je nutné jej dokončit v průběhu maximálně tří let po ukončení 1. stupně a zahrnuje:

- a) Individuální terapeutickou práci s pacientem (min 80 hodin)
- b) Individuální supervizi vlastní terapeutické práce (min 20 hodin)
- c) Vlastní individuální terapii (min 30 hodin)
- d) Individuální studium teorie PCA, včetně zpracování závěrečné práce (cca 200 hodin)
- e) Závěrečnou integrující písemnou práci (min. 15 normostran)
- f) Obhajobu závěrečné práce (cca 5 hodin)

Účastníci, kteří se nepotřebují kvalifikovat v psychoterapii, nemusí 2. stupeň absolvovat. Účastník, který nepracuje terapeuticky s klinickými klienty, a chce přesto absolvovat 2. stupeň, může do supervize přinést svou poradenskou práci s klienty. Obdrží diplom o absolvování výcviku v PCA poradenství (viz níže). Pro účast ve druhém stupni výcviku je možné se rozhodnout až po absolvování 1. stupně.

Materiály a písemné práce předkládané účastníkem v průběhu výcvikového programu:

- a) Sebereflexe osobního rozvoje, písemně v rozsahu 3 - 5 stran , v polovině výcviku.
- b) Jeden až dva magnetofonové záznamy sezení s klientem či skupinou, s doslovným přepisem, každý v rozsahu 45 minut v druhé polovině výcviku.
- c) při ukončení výcviku pro získání diplomu:
- d) Doslovný přepis jedné magnetofonové nahrávky sezení s klientem (50-60 min.)
- e) Potvrzení o absolvování 30 hodin individuální terapie a 20 hodin supervize.
- f) Závěrečná integrující písemná práce na jedno z témat:

Kazuistický rozbor případu:

- a) Introspektivní studie osobního rozvoje v průběhu výcviku
- b) Aplikační studie PCA přístupu v oblasti působení účastníka
- c) Překlad dosud nepřeložené stati či materiálu z oblasti PCA.
- d) Teoretická či výzkumná studie v PCA přístupu.

Metody, vzdělávací a výcvikové postupy, které jsou ve výcviku používány:

- a) zážitkové skupiny (interakce v malých a velkých skupinách)
- b) laboratoře empatie a kongruence
- c) laboratoře terapeutických reakcí
- d) nácvik vedení terapeutického interview
- e) nácvik facilitace skupiny
- f) rozbor audio a video nahrávek
- g) přednášky a semináře
- h) individuální konzultace
- i) individuální studium
- j) individuální a skupinová supervize
- k) individuální psychoterapie a poradenství.

Časové uspořádání výcviku

- a) týdenní intenzivní soustředění začínají obvykle v pátek v 17.00 hod. a končí následující pátek ve 13.00 hod.
- b) víkendová setkání začínají v sobotu v 9.00 hod a končí v neděli ve 14.00 hod.

Naplnění hodin výcviku

Počet hodin účasti ve výcviku si frekventanti zaznamenávají do indexu a oznamují jej při evidenci přítomnosti na konci každého týdenního soustředění a víkendového setkání. V průběhu jednoho semestru je tolerována nepřítomnost v rozsahu 5 hodin, které se však nepřevádějí do dalších semestrů. Další nepřítomnost není omlouvána. V závěru komunitní části výcviku mají účastníci příležitost nahradit si neúčast v rámci nahrazovacího setkání v maximální výši 70 hodin.

Absolutorium

- a) za doloženou účast v 1. stupni výcviku Institut vydá Osvědčení o absolvovaných hodinách výcviku v PCA.

- b) na základě oponentury závěrečné práce, potvrzení o absolvování individuální terapie v požadovaném rozsahu, potvrzení o absolvování supervize psychoterapeutické práce v požadovaném rozsahu a Osvědčení o absolvovaných hodinách výcviku v PCA z 1. stupně programu, Institut vydá Diplom o absolvování komplexního psychoterapeutického výcviku v PCA.
- c) na základě oponentury závěrečné práce, potvrzení o absolvování individuální terapie v požadovaném rozsahu, potvrzení o absolvování supervize poradenské práce a Osvědčení o absolvovaných hodinách výcviku v PCA z 1. stupně programu, Institut vydá Diplom o absolvování komplexního výcviku v PCA poradenství.

(Vybráno z www.pca-institut.cz/vycviky.html)

Příloha č. 8: Výcvikový program Českého institutu PCA

Český institut PCA (www.spsbrno.cz/rogers/vycviky.php) si klade za cíl nabízet vzdělávací a výcvikové programy, ve kterých by se mohli účastníci seznamovat s teorií i praxí rogeriánského přístupu. Nabízí kvalifikované a zkušené psychoterapeuty nejen pro přípravu odborníků z řad psychologů, lékařů, pedagogů a dalších pracovníků z příbuzných profesí, ale také pro širokou veřejnost, která potřebuje kvalifikovanou pomoc při cestě svým životem.

Za tímto účelem organizuje psychoterapeutické výcvikové programy, zabezpečuje další specializační kurzy pro prohlubování profesních dovedností odborníků (pregraduální a postgraduální příprava, příprava supervizorů, facilitátorů ap.), nabízí a zajišťuje aktivity pro firemní subjekty i veřejnost.

Institut dává veřejnosti základní garanci, že jím doporučení odborníci jsou lidé erudovaní s požadovaným vzděláním, pracující na svém osobním i profesním rozvoji, kteří mají pravidelně obnovovanou akreditaci a ve své profesní aktivitě pracují pod supervizí. Institut usiluje o propojenost se zahraničními odborníky, známi svojí bohatou publikační, výzkumnou, organizační a psychoterapeutickou praxí v oblasti PCA.

Nový mezinárodní výcvikový program s akreditací i pro oblast zdravotnictví na období 2007 – 2011 v poradenství a psychoterapii zaměřená na klienta – psychoterapie C. R. Rogerse pořádá Český institut PCA v Brně ve spolupráci s profesorem Jeroldem Bozarthem z University of Georgia, USA. Mezinárodní tým vede dlouholetý spolupracovník C. R. Rogerse David P. Buck, PhD.

Výcvikový program je rozložen do čtyř let. V období jednoho roku se koná minimálně 23 výcvikových dnů, dvě devítidenní soustředění a dvě až tři víkendové soustředění. Výcvikový den obsahuje minimálně sedm výukových hodin intenzivní práce.

Učební plán výcviku zahrnuje:

- a) celkem 675 hodin přímé práce s facilitátory ve formě samostatných devítidenních bloků a víkendových setkání. V rámci těchto hodin se účastník zabývá:
 - zážitkovou prací ve velké a malých skupinách
 - nácvikem terapeutických dovedností
 - supervizi vlastní terapeutické práce a aktivní účasti při supervizi ostatních účastníků ve skupině spojenou s aplikací teorie (40 hodin)
 - výukou teorie přístupu (minimálně 60 hod. přímého přednášení)
 - účasti na výběrových teoretických přednáškách a diskusích v rámci večerních „options“, kde si členové sami volí téma z několika

nabídnutých odborných témat (délka jedné „option“ 1 – 1,5 hodin, celkem 30 hodin)

- práci s diagnózami, psychopatologií apod. na samostatném teoretickém víkendu (25 hodin)

Celkový počet 675 hodin obsahuje širší bloky:

- teorie přístupu, aplikace teorie na psychoterapeutickou praxi (155 hodin)
- zážitková práce (400 hodin)
- supervize přímé práce ve skupině, supervize nahrávek povinné práce s klienty mimo skupinu (120 hodin)

b) celkem 300 hodin individuální přípravy a samostatného studia obsahuje:

- povinnou individuální práci s klienty
- přepisování jednotlivých sezení s klienty pro supervizní práci
- sepsání závěrečné práce
- studium předepsané literatury

c) minimálně 70 hodin individuální psychoterapie mimo rámec výcviku.

Příloha č. 9 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1a (Jaké důvody vedou člověka k přihlášení se do výcvikové komunity PCA?)

odpověď účastníka 8

Co tě vedlo k tomu, zvolit si právě výcvik v PCA?

Takový terapeutický směr mi byl hodně blízký, protože rezonoval s tím, co jsem už dříve poznávala, zakoušela. Stejně jako (účastník 1), tak i já jsem měla takovou životní zkušenost, že se mi lidé odvězdy, ale opravdu odvězdy svěřovali. Všimla jsem si už dlouho, aniž jsem ještě věděla o nějakém Rogersovi, tak jsem poznala uzdravnou moc rozhovoru, nebo lépe řečeno aktivního naslouchání, empatické, zaměřené na člověka, takové jakési provázení. Takže už dávno před Rogersem jsem udělala tuto zkušenost. A když jsem se začala více zabývat psychoterapií, tak jsem zjistila, že existuje psychoterapie, četla jsem něco o Freudovi, něco o behaviorálních směrech, ale když jsem dostala do rukou knihu od Vymětala Rogersovská psychologie, tak to bylo takové to – to je přesně ono, co hledám, co je mi blízké, co cítím, co je mi blízké myšlenkově, že je to něco, co je pro mě vnitřně blízké. Že jsem to vlastně už několik let praktikovala, ale tady už to bylo hotové, mělo to nějakou techniku, metodu, takže mě to nadchlo, začala jsem hledat dál setkání s lidmi, kteří toto dělali, četla různé knížky o tomto psychoterapeutickém směru a já jsem tu minulou komunitu – výcvik PCA – co byla před námi, nestihla jen o pár týdnů. Teď si ale říkám, že jsem mohla trochu více zatlačit, nebo být direktivnější. Já jsem pak musela 4,5 roku, než otevřeli tuto komunitu, čekat. Někteří lidé nevěděli do čeho jdou, co mají očekávat, ale já jsem naopak věděla „úplně všechno“, mě nepřekvapilo nic, žádné mlčení, věděla jsem, co to ve mně bude vyvolávat atd.

Příloha č. 10 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1b (Za jakých životních okolností se rozhodli účastníci absolvovat výcvik?)

odpověď účastníka 8

V jaké životní situaci jsi přišla do výcviku?

Moje životní situace byla v té době v hodně těžkém období. Já jsem sem přicházela po hodně těžkém období, kdy se rozpadlo moje 10leté manželství z mého popudu. Bylo to strašně těžké období a já jsem měla 1,5 roku takové těžké období. Já jsem si dala ten čas

to oplakat, protože jsem to znala z psychoterapie a tak jsem do výcviku PCA přišla už taková uzdravená a navíc v té době začínal už můj vztah s nynějším manželem (začínali jsme spolu vlastně žít v relativně pěkném a hodnotném vztahu), takže já jsem sem přišla relativně v pohodě, i když po velmi těžkém životním období. Ještě jsem v té době také dělala dvě vysoké školy, končila jsem jednu z nich, v práci jsem to neměla moc lehké.

Příloha č. 11 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 1c (Proč se účastníci přihlásili do výcviku v křesťanské sociální organizaci?)

odpověď účastníka 2

Co tě vedlo k tomu, přihlásit se do výcviku v Diakonii?

Jednak proto, že víra je pro mě velkou hodnotou a když jsem se seznamovala se všemi psychoterapeutickými proudy, tak Rogers byl moje krevní skupina – ale neměla jsem to pojmenované. A v Diakonii proto, že jsem věděla, že tady se budu moci naplno projevat jako věřící člověk, že zde potkám více lidí, kteří mi budou více rozumět. Já to nedokážu od sebe odtrhnout – běžný život, problémy a víru. Pohybují se v pomáhajících oblastech, takže přesně toto potřebuji

Příloha č. 12 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2a (Vnímají účastníci nějaké osobnostní změny?)

odpověď účastníka 2

Přejděme k osobnostním změnám, co ti vlastně přinesl ten výcvik?

Začalo to tím, že jsem si více začala uvědomovat svoje pocity. Dříve jsem myslela na ty druhé a ani jsem si neuvědomovala, co jsem v tom okamžiku cítila já, nedávala jsem tomu ani takovou váhu. Dále to bylo prostředí toho přijetí, že mohu přijímat pocity negativní i pozitivní, tak jak přicházejí, a tím se to spustilo. Když se nastartuje proces, tak se člověk podívá do svého života, do minulosti, emoce jsou pak klidnější. Mám pocit, že jsem začala mnohem více vnímat svoje emoce.

Nejzásadnější změna proběhla vlastně vevnitř. Bylo ve mně pořád to nastartování, že jsem hledala potvrzení u druhých, ale teď jsem objevila tu svoji vlastní hodnotu. Podařilo se mi to, o co jsem se snažila několik let svými vlastními silami. Tady mi prostě pomohla ta atmosféra přijetí. Zajímali mě druzí, ale nejvíce jsem se zde dozvěděla o sobě. Teď už sama sebe velmi dobře znám, nemám už potřebu druhým něco podsouvat. Nemůžu vědět, co si druhý myslí, co cítí, pokud mi to sám neřekne, protože to prostě nepoznám, máme to všichni úplně jinak.

Příloha č. 13 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2b (Došlo během výcviku k novým poznatkům o vlastní osobě, jiných lidech či duchovní dimenzi?)

odpověď účastníka 4

A ta duchovní dimenze vnímáš něco nějak jinak během toho výcviku?

Co myslíš pod pojmem duchovní dimenze?

Já jsem tam nechtěl dávat pojem Bůh nebo víra.

To tedy vnímám dost silně. Vyřešila jsem si v uvozovkách partnerský vztah. Dejchá se mi doma dobře, žije se mi líp. Teď si řeším pracovní vztahy a pak přijde na řadu to moje žitý nežitý křesťanství a to bude velký sousto. Spíš bych řekla, že loňský rok to byl takový vzdor, takový pubertáctví proti farnosti, proti formalitám. Jako hodně cejtím, přijde mě že je to hodně povrch, že to ve vnitřku nefunguje. Je to další oblast, ve který nevím co bude. Já jsem na toho Pána byla docela naštvaná, řekla bych, ne na toho Pána Boha, ale na ty pravidla té církve. Ty mě serou teda.

Příloha č. 14 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2c (Jaká je představa o pojmu sebeaktualizační tendence?)

odpověď účastníka 2

Co si představuješ pod pojmem sebeaktualizační tendence?

Pro mě to znamená neustálá proměna. Člověk nezůstává stát na místě, když se po nějakém čase ohlédne, tak vidí tu proměnu. Tento pohled prostoupil celý můj život. Pomohlo mi to při výchově dětí úplně maximálně, mám k nim mnohem větší důvěru, vidím, jak se ten vztah k těm dospívajícím dětem proměňuje, zlepšil se po bouřlivém období i náš vztah s manželem. Více pečuji i o sebe, což mě také naučil tento výcvik. Jsem na cestě a uvědomila jsem si, že když jsem jela tramvají s tou ortézou, (dřív jsem měla sádku a ta byla více vidět), tak jsem neměla ještě takovou odvalu říci – prosím Vás, já mám ortézu, kdo z vás mě může pustit sednout? Pak mě jedna paní pustila, ale třeba to časem dokážu říct i sama.

Každý člověk má tendenci se sebeaktualizovat – pro mě je to Boží plán, který je ve stvoření člověka, že člověk je stvořený tak, aby směřoval k dobru. Pro mě je to i definice lásky. Svět je stvořený na principu lásky a tendence k růstu a vývoji je růst v lásce. Takto já vnímám sebeaktualizaci. Potěšilo mě, že i v takové psychoterapii, když se něco děje, tak že to odpovídá tomu pohledu, který ukazuje Písmo. I ten obyčejný život, když se nemluví ve zbožných slovech, tak že k tomu duchovnímu stejně dospějem, že to nejde jinak, to pro mě bylo také příjemné zjištění.

Příloha č. 14 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2c (Jaká je představa o pojmu sebeaktualizační tendence?)

odpověď účastníka 8

Co pro tebe znamená pojem sebeaktualizační tendence?

To je něco, co jsem zakoušela už daleko dříve, než jsem přečetla Rogerse, kde on už to měl definované. To je něco, co jsem cítila, že už je. Já jsem totiž na sobě cítila, poznávala, že člověk má ten potenciál k růstu, zdokonalovat se, rozvíjet se, pracovat na sobě, růst – tato schopnost je v každém člověku. V Rogersovi jedna z věcí, která sedla – jo to je přesně ono, to je právě ta sebeaktualizace – dřív jsem nevěděla, že se tomu říká sebeaktualizační tendence, ale cítila jsem, že něco takového v člověku je.

Příloha č. 15 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2d a 2e (Jaké názory se objevují o pojmech kongruence, empatie a akceptace? Který z těchto pojmů nejvíce umožňuje osobnostní rozvoj?)

odpověď účastníka 9

Co si představuješ pod pojmy kongruence, empatie, akceptace?

Základ. Znamená to pro mě bázi – jednak profesně – terapeutických vztahů, v konfliktech, pak jako základ v soukromém životě, pak jako základ setkání, kdo je třeba hodný.

Já to vnímám tak, že mám k dispozici nějakou trojnožku, na které se dobře sedí a zpravidla když něco neklape, tak je dobré si ty tři nohy připomenout a vždy aspoň jedna pomůže člověku jak dál. Zapadá mi do toho, jak jsem třeba byla nábožensky vychovávána. Konkrétně to pro mě znamená, že mohu být sama sebou, přitom se snažit akceptovat ty druhé, což někdy bývá vnímáno jako protiklady. Přesto, že to tak může někdy působit, tak to dohromady tvoří tu trojnožku, na které se dobře sedí.

Empatie znamená, že přesto, že i když budu svá – kongruentní, tak se mohu snažit vcítit

do toho druhého, tak jak on to má, prostě že to dohromady dobře hraje. Já to mám trochu spojené s tou hudbou. Když je trio dobře sehrané, tak to dobře hraje i se to dobře poslouchá.

Příloha č. 15 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 2d a 2e (Jaké názory se objevují o pojmech kongruence, empatie a akceptace? Který z těchto pojmů nejvíce umožňuje osobnostní rozvoj?)

odpověď účastníka 5

Co si představuješ, co pro tebe představují pojmy kongruence, akceptace, empatie?

Když jsem je slyšel na začátku při nějakých přednáškách, tak ne že bych je odmítal, ale viděl jsem řadu lidí, že se snaží nadřilovat určitý styl a tím chtěli pochopit, co tyto pojmy znamenají a nadřilovat, nastudovat tuhle dovednost, to, co se od nich čeká. A já proto, že jsem už řešil problém přístupu mezi salesiány, tak proto jsem k těmto třem oblastem nebo dovednostem přistupoval nějak jinak. Pokud by tyto tři věci byly pro pár lidí cílem, který chtěli nějak uchopit, tak pro mě se staly důležitým prostředkem, ale cílem pro mě bylo něco jiného. Oni šli na tyto věci zespoda skrze dovednosti a já jsem šel na to shora skrze ten cíl. A když jsem pochopil, jak velký je ten cíl, že objevím sám sebe a budu jedinečně důležitý pro ty druhé a tyto tři pojmy jsou prostředkem, tak já sám jsem zjistil, že splňování obsahu těchto 3 dovedností mě k tomu vede. Já vím, že když jde o tu empatii, kongruenci, akceptaci, já nemusím být natolik pintlich, abych měl nacvičenou dovednost, protože když se zaměřím na tu dovednost, tak ztratím z očí cíl. Já se spíš zaměřuji na to, proč to dělám a pro koho to dělám a tyto dovednosti jsou ve mně, někde tam pracují samy. Nejsou dokonalé, ale jsou tam.

Co si ale konkrétně pod každým pojmem představuješ?

Empatie – když chci být empatický, tak to znamená že chci slyšet toho druhého. Chci být s ním. Chci být s ním i za cenu těch překážek. Každý používáme jiná slova, ale každý si pod nimi představujeme něco jiného. Takže být empatický, to bych chtěl a snažím se o to, ale nemíním přejít určitou hranici, abych neztratil svou vlastní tvář. Chci, abych to byl já se svým způsobem projevu, se svým jazykem, s tím, co myslím jako obsah konkrétních slov. Při tom všem chci být blízko a citlivý, chci se snažit slyšet, co v těch slovech ten druhý tam má v maximální možné míře, aniž bych ztratil sám sebe.

Kongruence – je to být sám sebou, neztratit sám sebe. V posledních 20ti letech jsem se hodně změnil a možná by to byla otázka pro kongruenci, protože už to nejsem já a ztratil jsem se možná díky potlačování svého názoru. Ustupoval jsem, aby měli prostor ti druzí. Možná ne, možná že jsem postupně měnil svůj názor na to, co je a není důležité v mém životě, když jsem přijímal názory druhých a nechával jim větší prostor proto, že mi to připadalo správné a důležité. K tomu, jaká je ta správná míra kongruence, abych zůstal sám sebou a současně aby druzí slyšeli moje názory, to je věc stálého hledání, protože tím důvodem toho vztahu, kde jsou tyto tři možnosti, je vztah s druhými, i kvůli nim, nebo hlavně kvůli nim, tzn. ustupování ze sebe a pak už jen zůstává otazník, jak daleko můžu ustupovat ze svých plánů, představ a současně zůstat sám sebou. A současně, když ustupuji, abych to byl schopen říct včas, tzn., že když ustupuji moc, tak budu naštvaný sám na sebe, a to asi nebude to správné mu to říct. To, že jsem se změnil, to ještě neznamená, že jsem přestal být kongruentní. Změna přišla a já s tím souhlasím, je to tak normální, otázka je, jak moc se potlačí.

Akceptace toho druhého mi velkou potíž nedělá. Já bych si vzpomněl na řadu

lidí, kteří za mnou přišli s otazníkem homosexuality, různých cizích světových náboženství, do toho míchali všechno možné, přicházeli za mnou děvčata po potratu, což se s vírou neslučuje, tak ta moje akceptace byla v těchto situacích vyzkoušena dostatečně a to, co jsem byl schopen – reagovat, přijímat, dávat čas, tak na základě těchto situací věřím, že ta akceptace ve mně je.

Já si pamatuji, že jedna slečna v Ostravě, kterou jsem společně vychovával společně se staršími, se mě ptala, jestli bych s ní chodil, tak jsem jí říkal – být kamarádem ti být dokážu, ale ženskou vedle sebe bych si nedokázal představit. Víím, že ten vztah pomáhajícího staršího bráchy tam byl a vlastně ta akceptace tam byla taky. Určitě ten vztah by nebyl možný, byl jsem schopen toto jí říct.

Příloha č. 16 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3a (Jaká pozitiva nabízí skupina, komunita?)

odpověď účastníka 8

V čem má pro tebe, pro Tvůj život měla přínos skupina, komunita?

Určitě to, co si uvědomuji ze všeho nejsilněji, že to je výjimečné prostředí, které mi dokáže poskytnout bezpečné zázemí a pocit jistoty a uvědomuji si, že mnohokrát jsem tady a nejenom tady v komunitě, ale prostě v užším kroužku, otevřela věci, které jsou pro mě nějakým způsobem důležité nebo hluboké a že ta odezva, většinou taková ta pozitivní a přátelská, mě ohromným způsobem posunula dále v tom smyslu, jako by ve mně něco dorostlo, docvaklo, něco ve mně zvnitřnělo. Uvědomila jsem si, že díky tomu se mi lépe funguje i v reálném životě.

Příloha č. 16 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3a (Jaká pozitiva nabízí skupina, komunita?)

odpověď účastníka 3

Jaký přínos má pro tebe skupina, komunita pro tvůj život?

Tady budu trochu kritický. Samozřejmě, že lidé jsou milí, mám je moc rád, ale je na nich pečť, odkud se rekrutují. Je to omezená výseč společnosti, což není ku prospěchu věci. Je mi mezi nimi velmi dobře, nádherná atmosféra empatie, přijetí, ale přijde mi, že toto není z reálného života. Kdybych pracoval v té sociální oblasti, tak bych řekl, že je to z reálného života, ale takto musím říct, že ne. Je to škoda pro ten zbytek populace (cca 95 %) a je to škoda i pro samotnou skupinu.

V čem je to škoda?

Skupina je ochuzena o názory těch jiných lidí, kteří by sem asi nepřišli, (zpěváky, politiky, herce, podnikatele atd.). Kdyby tady byli, bylo by to rozhodně zajímavější, ale také rizikovější, možná že by taková skupina ani nepřežila. Ale rozhodně by to bylo zajímavé

Příloha č. 17 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3b (Co přináší zpětná vazba?)

odpověď účastníka 4

Jak vnímáš, když ti dají další účastníci zpětnou vazbu, když na tebe reagují?

Někdy příjemné, někdy nepříjemné, ale myslím, že je to dobré, protože je to vlastně za něco, co třeba nevidím. Věřím, že to je pravdivé a uvědomuji si, že když jsme v té velké komunitě, tak že je tam více lidí, takže je to živější, pravdivější, kdežto když jsem byla v laboratoři, nebo vlastně v řetězu a víím, že se mi stalo, že jsem si říkala – toto přece není možný, s tím já nemohu souhlasit, protože jsem dostala zpětnou vazbu takovou, která mě srazila v něčem, v čem jsem potřebovala podržet. Potom jsem si to vyzkoušela

v realitě mimo závětrí a jsem ráda, že jsem se nenechala ovlivnit tím jedním názorem. Líbí se mi tedy, když jsme v té komunitě, tak že je těch zpětných vazeb více.

Příloha č. 18 vztahující se k dílčím výzkumným otázkám 3c a 3d (Jaké podněty vyvolávaly negativní pocity? Co přispívalo k vymizení negativních pocitů?)

Odpověď účastníka 4

Co v tobě vyvolává napětí nebo ti vadí ve velké skupině?

Mění se to, když jsem tam byla poprvé, tak jsem myslela, že zešílím z toho ticha za ty prachy, že tady sedíme a nic se neděje. Postupem času ubývá pocitu, že nevím, co mám říci, obav, že něco řeknu špatně. Teď když mi někdo dává rady nebo mě poučuje, tak se mi zdá, že už rozliším, jestli mi někdo rozumí nebo je úplně vedle – tak to mě třeba mrzí. Ale učím se reagovat. Vadí mi tedy to napětí, ale už těch negativních pocitů ubývá. V té velké skupině se cítím dobře, protože je nás hodně.

Příloha č. 18 vztahující se k dílčím výzkumným otázkám 3c a 3d (Jaké podněty vyvolávaly negativní pocity? Co přispívalo k vymizení negativních pocitů?)

Odpověď účastníka 8

Bylo něco, co v tobě na skupině vyvolávalo pocit ohrožení, napětí?

Tenzi ve mně vyvolávají vstupy, které jsou mimo. To ve mně vyvolává pnutí. Myslím tím to, že ten druhý nepochopil vůbec nic z toho, co ten člověk myslí, co prožívá. Úplně mě iritují neosobní, zevšeobecňující hodnocení druhých, to mě fakt rozčiluje. Ale ohrožující – to si nejsem jista, to jsem prožila snad jen jednou – to bylo bezprostřední ohrožení, které mě ohromilo, ale to byl jednorázový prožitek, to bylo moje. Najednou se vyvolala noční můra z kdysi. Ale možná v lehčím smyslu se cítím ohrožená, když někdo mluví o věcech, které se i mě bytostně dotýkají, které mám prostě podobně, prodělala jsem něco podobného a nemám to ještě v sobě uzavřené, pořád se to ještě ve mně vyvíjí, tak to ve mně vyvolává pocit smutku, lítosti, ale i ohrožení. Myslím tím ohrožení ve formě úzkosti.

Co přispělo k tomu, že se mírnily obavy, napětí?

Mně pomohlo, že když mluvil někdo druhý a ve mně to vyvolávalo tenzi, tak mi pomohlo to, že jsem mohla říci jen 2, 3 věty a že to bylo akceptované od druhých a přitom se zůstalo u toho, který mluvil. Když jsem ale mluvila já, tak mi nejvíce pomohlo empatické naslouchání, to že se ti druzí nezalekli toho, co říkám, ale byli schopni se mnou do těch mých obav a pochybností jít se mnou, že to se mnou prožívali. Pomohli mi, že neměli konejšivé tendence, to bude dobrý, z toho si nic nedělej, to by mě rozhodilo, poslalo by mě to jinam. Neulevilo by mi to. Ulevilo mi především to, že ty lidi prostě jen byli se mnou a nevnášeli do toho svoje rady, postřehy a prostě jen se mnou byli.

Příloha č. 19 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3e (Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?)

Odpověď účastníka 1

Co ti pomohlo k tomu, aby ses dokázala svěřit?

Třeba jsem hlídala, jestli není někdo jiný, kdo chce mluvit. Pomáhalo mi, že jsem věděla, že nikomu nešlapu do jeho prostoru. Je pravda, že to ovlivňovalo hodně to, jak to bylo přijato. Stávalo se mi, že když jsem chtěla něco říct, tak jsem zůstala v púlce, protože jsem z toho člověka cítila nezájem.

Teď si zpětně uvědomuji, že jsem neměla jen problém s empatií, ale zažila jsem

často i nenaladění, nebyla ani ta správná atmosféra, já jsem na toto citlivá, tak jsem toho nechala, nešla jsem dál.

Co Tě motivovalo, jaká reakce těch druhých tě motivovalo, abys mohla mluvit?

Určitě to byl zájem té skupiny, nebo určitého člověka, snaha najít společnou řeč atd.

Příloha č. 19 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3e (Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?)

Odpověď účastníka 5

Co ti pomáhá, co tě provokuje, abys řekl, co se v tobě děje, něco důležitého, osobního svého?

Důvěra. Já jsem vlastně za poslední dva dny zjistil, že jeden z velkých otazníků u mě samotného je důvěra vůči lidem. A mluvit na skupině, aniž bych teď měl o čem vlastně mluvit, mi nejde. Ale vím, že když přijde někdo a ten se mě správným způsobem zeptá, tak to ze mě vyleze. A může přijít někdo jiný a ve mně se to šprajcne, blokuje, já to neřeknu. Je to věc důvěry, nejde říct, že by si to někdo více zasloužil, prostě to nějakým způsobem vznikne. A já jsem si včera uvědomil, jakým způsobem jsem reagoval na situace kolem sebe v minulosti – před 10 lety v Ostravě i dřívější situace. V této chvíli ten pojem důvěry a nedůvěry zůstává, akorát má vnější projevy, přesto probuzení té důvěry je důležité.

Příloha č. 19 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 3e (Jaké podněty umožnily sdělení podstatných událostí?)

Odpověď účastníka 9

Co tě motivuje k vyslovení tvého důležitého zážitku, něčeho, co se v tobě děje?

Mám pocit, že potřebuji k tomuto prostor jiní. Nikdy jsem neměla potřebu vzít si tolik času. Chtěla jsem nějak vystoupit před lidmi, ale nikdy mě to nepudilo tolik, abych si ten čas vzala. Nejvíce jsem měla potřebu mluvit po odchodu EF. Já jsem si už svoje opravdu prožila, to co posloucháme tady na komunitě, jsem si prožila už tak před 10ti lety, úplně si to vybavuji. A teď mám hodně ohledy na druhé.

Já už teď spíše řeším manažerské problémy, popř. rodinné, třeba rozvod. Ale také řeším třeba sexuální problémy, ale na to tady nedošlo, na to tady ještě nedozrál čas.

Zmínila jsi, že odchod EF tě vyprovokoval k tvému nejdelšímu vstupu. Co vlastně konkrétně tě k tomu vyprovokovalo?

Jednak si myslím, že to znám ze své vlastní rodiny. Jednak v tom oboru pracuji, jednak jsem měla pocit, že ona vyvolala velký strach, viděla jsem tu skupinu, jak byla tuhá, nehybná. Otevřela Pandořinu skříňku, jejíž otevření hodně lidí bolí. Chtěla jsem to nějak poodkrýt, zmírnit, vysvětlit, obhájit. Hodně jsem si všimla, co na ten EF vstup řeknou facilitátoři, ale oni jí jen doporučili individuální přístup, že skupina pro ni není. Ale nějakou odezvu na to svoje volání o pomoc vlastně nedostala.

Příloha č. 20 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4a (Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA?)

Odpověď účastníka 5

Jak vlastně hodnotíš přístup facilitátorů?

Za řadu věcí v těch setkáních o víkendech, týdnech, jsem jim vděčný. Takže je to takový pocit vděčnosti. V posledních dnech vnímám, že bych chtěl, aby řada věcí byla ještě trochu jinak, ale současně vím, že to není věc facilitátorů, ale nás, skupiny. Takže jsem vděčný facilitátorům za to, co a jak dělají a možná i za to, že to nedělají za nás.

Jaký by měl být ten správný přístup facilitátorů podle tebe?

Těžko popsat, protože každý z těch facilitátorů, kteří tady jsou, je díky své povaze a věku maličko jiný. A každému z nich, a právě proto, že je jiný, za něco vděčím. V určitých okolnostech třeba HM mi byl schopen lézt na nervy, ale asi 2-3x se vůči mně projevil způsobem, který byl nenahraditelný někým jiným z facilitátorů, byl to zrovna on se svojí osobou, pozicí, věkem s tím vším, jaký je a byl to jediný možný člověk, který když se takto projevil, tak by pro mě důležitý. Stejně tak nenahraditelně pro mě reagovala CD, EF a asi kdyby to udělal v té chvíli někdo jiný, tak by to asi nebylo ono. Každý z nich mi něco dal díky tomu jaký je. Takže jaký by měl být facilitátor? Opravdový a věrný sám sobě a když má tu citlivost v podání chlapském nebo ženském, ale i ta opravdová citlivost se tam najde, tak z této citlivosti reaguje a reaguje sám za sebe, podle svých vlastních projevů a způsobů. Toto je podle mě to správné.

Příloha č. 20 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4a (Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA?)

Odpověď účastníka 8

Jak vlastně vnímáš facilitátory?

Ze začátku jsem čekala, že budou trochu více reagovat, i když jsem věděla, že to zrovna není rogersovské. Asi jsem ze začátku čekala od nich trochu více. Zdá se mi, že někteří jsou více empatictí, prostě to umí lépe a někteří mi zase nepřijdou tak „dobří“. Je to pro mě jistota v zádech, protože mi připadá, že kdybychom si s něčím jako skupina nedokázali poradit, když tápeme, tak že oni dokáží vyhmátnout problém, to v čem to je. Jsem ráda za jejich přítomnost, ale spíš je vnímám jako takovou jistotu v zádech než jako strojevůdce, kteří to vedou. Spíš vnímám jako rodiče, kteří dohlíží na první krůčky svých dětí a nesnaží se jim ty nožičky posouvat. Ale jsou ta jistota, která jim nedovolí spadnout do díry.

Jaký by tedy měl být správný facilitátor?

Přesně takový, jak jsem se popsala v předešlé odpovědi, takový, jací jsou ti naši.

Příloha č. 20 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4a (Jaká je role facilitátorů na výcviku PCA?)

Odpověď účastníka 3

Tak klidně řekni, jaký by podle tvého subjektivního názoru měl být správný facilitátor.

Dospěl jsem k názoru, že jsou na stejný profesionální úrovni a stejně bych k někomu šel a k někomu nešel. Není to věc důvěry, není to věc sympatií, je to ten, kdo ti „voní“, komu se mohu úplně otevřít, já mu to chci sdělit, chci od něho slyšet zpětnou vazbu, je tam vstřícný postoj vůči němu, já mu věřím. A tak mi třeba sedí EF. A někomu jinému se třeba také dokáží svěřit, nejsem vůči němu zavřený, ale není tam vřelost, není tam úplná důvěra.

Příloha č. 21 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4b (Přispěl přístup facilitátorů k osobnostním změnám?)

Odpověď účastníka 8

Pomohli ti facilitátoři v tom, aby ses stávala více sama sebou?

Ano, určitě ano. Vzpomínám si, že jsem jednou o něčem mluvila a vybavuji si Alici, Moniku a vybavuji si jejich akceptaci. Nevím o čem jsem mluvila – nebyl to pracovní problém, byly to hodně těžké vztahy na pracovišti, podřízenost - nadřazenost a já jsem

se tak s tím prala a nebyla jsem ze sebe úplně nadšená, že mi to nejde a přesně si vzpomínám na tu Alici, která ocenila jakoby to moje snažení, to poslepu snažení. To jsem hrozně zjistěla v sobě. Uvědomila jsem si, že jo, že to nemusí být hned nějaké dokonalé, nemusí se mi to vždy povést, ale ta snaha, to hledání, ta tendence to nějak řešit, že už to je dobré. Facilitátoři přispěli k tomu, abych vyrostla nebo zjistěla.

Příloha č. 22 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4c (Uplatňovali facilitátoři hlavní rysy PCA?)

Odpověď účastníka 5

Jak se facilitátoři projevovali kongruentně, akceptačně, empaticky?

Pamatuji si v Jánských lázních, že byl kongruentní, ale vůbec nebyl empatický. Na konci labáku jsem coby klient něco mluvil, a já věřím, že měl důvod věřit tomu, co říkám, tak tam měl nějaký dovětek, který byl kongruentní, ale empatický nebyl vůbec.

Kterou z těchto tří podmínek naplňovali nejvíc?

Já bych spíše řekl, kterou nejméně. To je podle mě akceptace, říkám si, že tu není natolik náročné prostředí, aby tu akceptaci v té náročné formě museli projevít. Když si představím rozhovory někde jinde, ať už jejich, nebo některé malé rozhovory s někým, tak prakticky jsem byl sám na tu reakci a ti lidé ode mě očekávali, že coby duchovní se vyjádřím k homosexualitě konkrétního člověka, který znepríjemňoval někomu život a očekávali trochu moc věcí najednou z různých oblastí – ať už nesouvisejících nebo protichůdných. To byla akceptace, která mě hodně stála, a tady pro facilitátory rozhodně žádná situace takto nevyvstala, aby museli tuto náročnou situaci řešit. Neznamená to, že by toho nebyli schopni, ale asi nebyla tak razantní situace.

Příloha č. 22 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4c (Uplatňovali facilitátoři hlavní rysy PCA?)

Odpověď účastníka 4

Kterou složku se jim dařilo uplatňovat nejvíc?

To je asi u každého facilitátora jinak. U každého převládá něco jiného, u RK je mi příjemná citlivost, schopnost vyhmátnout podstatu, ten když něco řekne, tak to sedí. Ze začátku pro mě bylo těžké mu porozumět, ale teď mi sedí. U MP se mi líbí taková ta ženskost, lidskost. JR mi přijde, že má nejvíce praktických zkušeností. BC bych se nejraději pověsila na krk, to je taková síla. AH ta je úžasná. Každý má něco svého, je krásné, že je každý z nich jinačí. Je krásné, že ti chtějí pomoci, že tě neodsoudí, že jsou tady s tebou, v tom jsou skvělí všichni.

Příloha č. 23 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4d (Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?)

Odpověď účastníka 5

Změnila se tvoje představa o autoritách vzhledem k přístupu facilitátorů?

Změnila se představa, ale nevím, jestli k použití v reálném světě. Autorita ta to musí ustát, musí držet opatř a ani se to nemusí nazývat, že je to princip autoritářství, ale takovou jakousi ráznost a průbojnost to chce a pro řadu lidí chování facilitátorů na našem kursu je vlastně pasivita. Řadu věcí jsem si z toho vzal, ale vím, že pokud chci být nějak činný v tom vnějším světě, tak to chce více se zapojit, musím být ve předu, být razantnější, držet opatř, jinak nemám jako ten, který je v čele, šanci. Ve chvíli kdy budu jen terapeut, nebo v roli trpělivě naslouchajícího, tak nemusím být rázný, nemusím být první, držet opatř, ale v roli vedoucího střediska toto všechno musím.

Příloha č. 23 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4d (Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?)

Odpověď účastníka 7

Změnila se tvoje představa o autoritách v důsledku přístupu facilitátorů? V čem konkrétně?

Určitě. Uvědomila jsem si, že autorita pro mě absolutně nejvyšší je Bůh, který je akceptující, empatický a vlastně kongruentní, pokud my jsme na něj nastaveni. To, že my nevidíme do Boha, je náš nedostatek. Jeho moc, autorita nespočívá v žádné síle, toto mě hodně oslovilo, je to pro mě důležité.

Tvoje proměna ve vztahu k autoritám souvisí s vnímáním Boha?

No, spíš mě to do toho zapadlo, to bylo pro mě důležité. Vždy si říkám, že pro Boha to musí být nejtěžší to s náma vydržet, pořád nám důvěřovat, dávat nám všechny šance, byť by mohl si ty věci zařídit úplně jinak s námi, koneckonců. I ten facilitátor má nad námi nějakou moc a mohl by ji zneužít.

Příloha č. 23 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4d (Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?)

Odpověď účastníka 4

Změnila se tvoje představa o autoritách v důsledku přístupu facilitátorů?

Myslím, že už díky nim nemám takový strach. Dřív jsem si autority postavila tak vysoko, že jsem z některých autorit udělala bohy a měla jsem vůči nim v sobě takový blok a ten už teď, myslím, nemám. Pomohli mi ho odbourat. Nevím, čím se to stalo, ale řekla bych, že teď nemám v konkrétním případě problém. Dříve v mé blízkosti byla autorita, kterou jsem si postavila hodně vysoko a baštila jsem ji a pak jsem nasekala spoustu chyb, protože jsem svoje pocity zadupávala, protože já přece nejsem tak šikovná, tak hezká, tak dobrá jako ten můj vzor. Až díky našim facilitátorům jsem přišla na to, že já také jsem vlastně hezká, chytrá, dobrá. Řekla bych, že tak jak záleží na nich, tak záleží i na mně. Teď už jsem se skoro postavila do jedné roviny s autoritami.

Dokonce když jsem mluvila o tom doma s manželem, tak mi říkal, jak sis toto mohla myslet, vždyť já jsem to věděl celou dobu, že jsi hezká, šikovná, lepší. A já jsem se zeptala, proč jsi mi to nikdy neřekl? On mi řekl: Myslel jsem si, že ti to musí být jasný.

Příloha č. 23 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 4d (Má příčinnou souvislost přístup facilitátorů a vnímání autorit?)

Odpověď účastníka 8

Změnila se tvoje představa o autoritách v důsledku přístupu facilitátorů?

Nezměnila. Já jsem vždycky, nebo aspoň v době dospívání, kdy si člověk přetváří svoje názory na život, na lidi, na Boha, tak já jsem vždycky autoritu vnímala, že je to něco jiného než moc, fyzická síla, argumentace. Uvědomuji si to u mého prvního manžela – že on chtěl být autoritou, ale ve skutečnosti jí nebyl. Projevoval se silou, zákazy, příkazy, argumentací, agresí, ale to vlastně nemá s autoritou nic společného. Kvality autority jsou úplně nějaké jiné – je to vnitřní síla, úplnost, něco, co je mimo vnější sílu, vnější projevy. Je to prostě někde uvnitř. Je to stabilita, stálost, kongruence, něco vnitřního. To ti facilitátoři potvrdili. Já nemám problém s autoritami, já mám problém s lidmi, kteří autoritami nejsou, ale navenek se tak staví. Toto byl i ten můj problém v práci – že se jeden člověk stavěl do role šéfa a přitom jím nebyl.

Příloha č. 24 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 5a (Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?)

Odpověď účastníka 1

Jaké prvky programu ve výcviku umožnily tvoji osobnostní změnu? Tím se ptám na velkou komunitu, na malé skupiny, práci na sobě, výcvik dovedností, teorie?

Na empatických laboratořích mi nejvíce dalo to, že jsem si konkrétně vztáhla praxi na to, co praví teorie. Pokud jsou poskytnuty příhodné podmínky určitému člověku, tak má schopnost udělat nějaký pozitivní krok. Pomohlo mi to ze svázanosti vůči klientovi, že si dovolím více být sama sebou. Pomohlo mi to k větší přirozenosti, větší autentičnosti. Dříve jsem se na toho druhého člověka přímo nasávala, ale teď si myslím, že ho vnímám z větší šířky, nadhledu.

Malé skupiny mi pomáhaly v řešení mých věcí – problémů, které jsem si sem přinesla. Velká skupina spíš naopak, umožnila mi, že jsem mohla být s lidmi, kteří problémy měly. To je největší přínos.

Ještě k těm empatickým laboratořím – jak ses cítila v roli terapeuta

Cítila jsem se dobře

Příloha č. 24 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 5a (Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?)

Odpověď účastníka 5

Co z programu na výcviku ti umožnilo nejvíce ten osobnostní rozvoj, osobnostní změnu?

Čas sám pro sebe. Jednak řetězy, eventuálně labáky. Osobní čas s někým, osobní čas sám se sebou. Za tu řadu let, co žiji, jsem se naučil spoustu svých otázek řešit sám se sebou, což ne vždycky musí být to správné, ale jde to. Když mi pár lidí nějakým způsobem na chvíli pomůže, tak potom už já sám si dokážu spoustu věcí sám srovnat, najít sílu, vyřešit si je. Ten program je pro mě důležitý, je vlastně motivující, podpůrný, najdu tam spoustu hezkých kamínek, bodů, které jsou pro mě důležité, ale bez toho času sám pro sebe, sám na sebe, bez těch řetězů a osobních rozhovorů by to nešlo.

Pro tebe je tedy nejvíce stěžejní práce na sobě? Ano.

Co pro tebe znamenají ty empatické laboratoře?

Nikdy jsem k labákům, k řetězům nepřistupoval tak, že to je hra. A když jsem do toho vstupoval naplno, i když mi bylo jasné, že když teď něco prošvihnu, že se svět nezboří, tak přesto všechno jsem do toho šel natvrdo a mohl jsem si tak vyzkoušet, kolik toho vydržím při plném nasazení, jednak jsem si mohl hned vyzkoušet při zpětném rozhovoru, co všechno dělám dobře, co špatně, něco jsem se dozvěděl, až později, takže jsem zjistil, že některé věci mohu dělat jinak. Také jsem zjistil, že zkrátka nějaké věci nebo projevy jsou pro mě typické. Když budu mít na labácích nějakou emočně rozjetou slečnu, tak nejsem schopen volit takovou spoustu takto zbarvených slov a zrcadlit. Já budu zrcadlit spíš mimikou, gestikulací, vším možným a teprve potom až slovy. A to, že nejsem schopen tolika slov, tak to ještě neznámá, že nejsem schopen pomoci. To je další poznání sám sebe. Že jsem schopen pomoci, akorát že mám svoji zvláštní formu pomoci. Našel jsem odraz sebe sama.

Jak jsi vnímal malou skupinu?

Je příjemná, určitě je o něco přijatelnější než velká skupina, ale touha po té malé skupině se u mě mění podle toho, jak vnímám ty lidi v té malé skupině jako takové. Na počátku když malé skupiny vznikaly, tak se zdálo, že si s některými rozumím více, ale

po čase se tento pocit vytratil nebo už nebyl tak žhavý. Podle toho se mění moje touha po té skupině. Třeba když Tereška řešila problém s klášterem, tak jsem tam byl jediný katolický duchovní v té skupině a ona když něco řekla ohledně toho kláštera, tak já jsem měl pocit, že mluví ke mně (ať už to byl můj problém, že ona to takto řekla). Na počátku mě to obtěžovalo, potom jsem to pochopil, že je to zaměřeno na konkrétního člověka, od kterého se čeká trochu více, tudíž, že je to tak potřeba, takže jsem tu roli jakž takž přijal a vzal za své a potom už ty rozhovory z její strany nebyly nepříjemné, ohrožující, takže jsem tam šel, aniž by mě to svazovalo nebo obtěžovalo a tak jsem do té malé skupiny šel jako ten maličko sloužící, aniž by mě to nějak moc zatěžovalo.

Jak vnímáš velkou skupinu?

Když bylo období, že jsem se na velkých skupinách rozpovídal více, tak bylo pár momentů, kdy jsem byl vysloveně vtažen a vycucnut a současně bylo pár momentů, kdy to bylo příjemné – to jak na mě reagovali. Pamatuji si, jak řada lidí mi chtěla podsouvat určité emoce, určitá slova. To je ta věc chtít, aby mi rozuměli a přesto to nebylo ono. Ve velké skupině těch pozitivních i negativních zkušeností i zážitků bylo dost, já se na ně pamatuji a zní tam ve mně (teď myslím hlavně ty pozitivní) dodnes. Teď ale není nic tak palčivého, že by se mně chtělo do té velké skupiny s něčím přijít. Současně mně stačí, že se tam o něčem mluví, že se tam něco míchá. Prostě mi to stačí.

Příloha č. 24 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 5a (Souvisejí spolu prvky programu a osobnostní změny?)

Odpověď účastníka 9

Jak jsi vnímala v empatylabelech nebo v řetězech roli terapeuta? Jaké to pro tebe bylo?

Řekla bych že dobré. Pozorovala jsem, kdo si mě vybere. Jsem docela ráda za to, že jsou ty reflexní skupinky, takže se tam člověk něco o sobě, o svých reakcích dozví, takže jsem se snažila učit, zjistit, co dělám blbě, co mi k tomu říkají. Poznala jsem díky tomu trochu více, jaký typ terapeuta vlastně jsem. Přála bych si být jako EF, ale vím, že jsem spíš jako BC. Víc jsem si vlastně uvědomila, kde jsem, jaká jsem, jestli a jak bych uměla klientovi pomoci. Vlastně teď už celkem vím, komu sedím a kdo ode mě odešel – myslím tím teď svoje klienty v práci. Hledala jsem se zde ve svém terapeutickém působení.

Příloha č. 25 vztahující se k výzkumné otázce 5b (Jaké klady mají jednotlivé orientace výcviku?)

Odpověď účastníka 4

Jak na sobě pracuješ?

Myslím, že je to v tom, že to, co se tady učíme, tak to si pak zkouším prakticky. Taky dokážu lidem říkat, jak to mám já, odvažuji se trošku jít i do konfliktů, což jsem pochopila, že to byl můj kámen úrazu, že jsem chtěla mít všechno dokonalé a teď už trochu dokážu do těch konfliktů jít, třeba jen po malých krůčcích. Ale i já, i to okolí cítí, že se se mnou něco děje.

Příloha č. 26 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 6a (Existují ještě další předměty související s výzkumem?)

odpověď účastníka 2

Chtěla bys něco říci na závěr?

Uvědomuji si velkou vděčnost za to, že jsem měla možnost prožít tento čas v komunitě,

ve společenství lidí, kteří se snažili poznávat sami sebe a pracovali na sobě proto, aby se jim lépe žilo, případně mohli pomáhat druhým. Díky komunitě jsem udělala hlavně zkušenost se sebou. Určitě jsem zevnitř sama na sobě zakusila zásady rogersovského přístupu, získala jsem velkou důvěru v aktualizací tendenci, v pozitivní vnitřní růstovou sílu v mém životě, i v životě druhých lidí. Velkou úlohu v tom sehrál příklad lektorů, kteří tuto důvěru s námi sdíleli. Ukázali nám v praxi, co to je akceptace, empatie, kongruence. Dali nám velkou svobodu a důvěřovali nám, že si s ní poradíme. Největším dobrodružstvím pro mě byly laboratoře, ve kterých jsme si nacvičovali PCA přístup, zvláště když došlo k opravdovému setkání. Cenný byl ale i zážitek dělení a malé i velké skupiny. Jako by se pocit bezpečí a touha po celistvosti postupně zvětšovaly. Díky tomu, že jsme mohli otevřeně mluvit o svých pocitech, zkušenostech a o tom, co prožíváme tady a teď, jsem pochopila, že nemohu ani v nejmenším nikdy vědět, co ten druhý prožívá, co potřebuje, pokud mi to neřekne. To platí samozřejmě i o mně. Tak jsem začala více mluvit o sobě, co prožívám, co si myslím a co potřebuji. Díky výcviku jsem začala prožívat celou škálu svých pocitů. Už se tolik nebojím toho, co ve mně je. Učím se být vnímavější k sobě, naslouchat svým pocitům, být k sobě pravdivá a přijímat se. Pak můžu totéž nabídnout i druhým. Práce na sobě není snadná a bezbolestná. Napadl mě obraz povodně, když jsem vypouštěla přehradu svých zazděných emocí, moje okolí bylo také pod vodou. Častěji jsme se bavili o nedorozuměních. Vztahy, které byly pevné, ale velká voda neodnesla a nakonec máme z výcviku užitek všichni a v opraveném domě se nám žije líp. I kdyby to byl jediný výstup, stálo to za to.

Není to procházka růžovým sadem, ta cesta bolí, jde to až do hlubin, ale stojí to za to.

Příloha č. 26 vztahující se k dílčí výzkumné otázce 6a (Existují ještě další předměty související s výzkumem?)

odpověď účastníka 5

Je něco důležitého z výcviku, ze skupin, z toho, co jsi tady prožil a nezmínili jsme se o tom?

Já jsem to už možná zmínil v té větě: I cesta je cíl. Současně v tom bylo i to slovo sebeaktualizace. Všechno to, co se tady děje, tak je to vykročením kupředu. A každý z nás, když chce něco dělat pro sebe i pro ty druhé, nesmí zůstat stát. Tzn. být stále odhodlaný jít, připravený vykročit, něco se sebou dělat, dovolit těm druhým, aby mě oslovovali, aby mi byli nápadem a inspirací. U salesiánů často používaným slovem je slovo formace. A já jsem jednou při nějakých duchovních dnech použil myšlenku, že formace každého z nás začíná ve chvíli, kdy dovolím, aby mě ti druzí lidé kolem mě mluvili do života. Když se zabetonuji a nenechám si mluvit do vlastního života, tak nebudu formován a pravděpodobně ani nenastane ta sebeaktualizace, protože si budu žít ten život podle sebe, svých měřítek, svých představ. Každý z těch druhých mi ale má co dát a když jim dovolím mluvit do mého života, tak začne moje formace. Ti lidé mě formují, ať už pozitivním nebo negativním způsobem. A tak vlastně začíná moje sebeaktualizace, najdu svoji vlastní tvář, najdu sám sebe.

