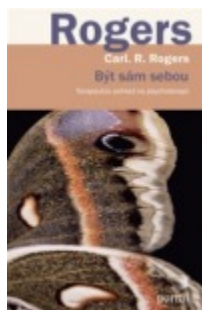


# Být sám sebou



[Carl R. Rogers](#)

Být sám sebou - Carl R. Rogers ke stažení PDF Aby mohl člověk žít svobodně, aby mohl být sám sebou, potřebuje prožít vztah, který je sám o sobě lékem a pomocí. Na příkladech z vlastní praxe představuje Carl Rogers koncept léčebného vztahu, který staví na autenticitě, empatickém naslouchání a bezpodmínečné akceptaci klienta. Aby byl terapeut schopen takový vztah s klientem navázat, je třeba, aby se nejprve obrátil sám k sobě, stavěl na vlastní schopnosti zachycovat své pravé já, autenticky prožívat, myslet a reagovat. V sérii přednášek z konferencí a univerzit zasvěcuje autor čtenáře do procesu, kterým se takový vztah utváří a rozvíjí, a naznačuje jeho směřování. Terapeutický vztah s uvedenými rysy dává klientovi příležitost „stát se sám sebou“, přijmout všechny své emoce a myšlenky za své a v chaosu, ve kterém se vyjevují, hledat a nacházet své pravé já. Rozvíjet takový vztah není podle autora žádoucí a prospěšné jen v kontextu terapie, ale i v rodinných vztazích, mezi přáteli a spolupracovníky. Kniha je primárně určená terapeutům a jejich klientům, pracovníkům pomáhajících profesí, ale i laikům se zájmem o osobnostní rozvoj.

