

Prezentul are nevoie de prezență

Florentina Palada

Psihoterapeut principal
în Psihoterapie Centrată pe Persoană

Doctorand în Psihologie clinică

Rogers despre “prezență”

- Intr-un material din 1986, Rogers descrie o alta caracteristica, in plus fata de conditiile de baza:



- *“cand sunt in forma cea mai buna, ca si facilitator de grup sau terapeut... cand sunt cel mai aproape de sinele meu interior, intuitiv, cand sunt intr-un fel in contact cu necunoscutul din mine, cand sunt probabil intr-o stare vag modificata de constiinta in relatie, **atunci** indiferent ce fac pare sa fie aducator de vindecare. Atunci doar simpla mea **prezenta** este eliberatoare si de ajutor. Nu exista nimic pe care sa-l pot face ca sa fortez aceasta experienta, dar cand ma pot relaxa si pot fi aproape de miezul meu transcedental... in acele momente pare ca spiritul meu interior s-a intins si a atins spiritul interior al celuilalt”*

Conceptul de “prezență”

- Nu ma refer doar la interactiviunile dintre oameni, ci la calitatea de a fi prezent in lume, in relatia cu tot ceea ce iti este exterior, cu mediul
- E contactul cel mai bun cu exteriorul,
- sa fiu aici cu ceea ce este in mine si
- cu ceea ce se intampla in jurul meu



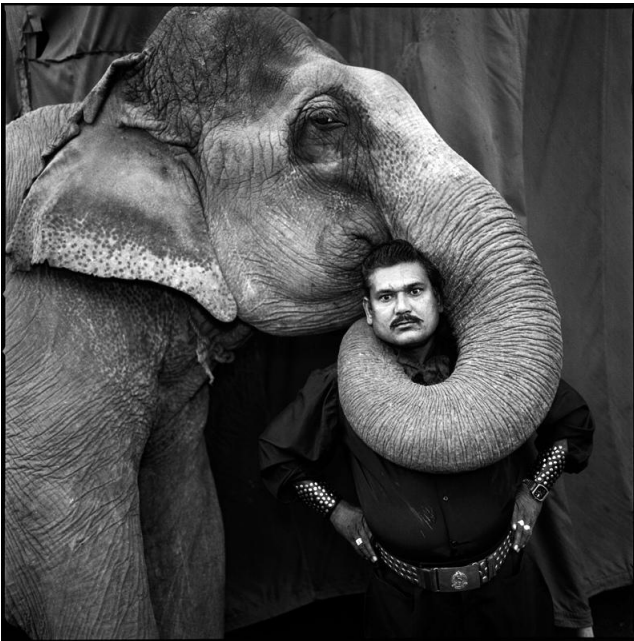
Construcția realității

- Cum construiești relația cu *alteritatea*, ce pui în acel spațiu al întâlnirii, în acel “între”?
- Cuplare și decuplare permanentă de la realitate / exterior, sunt conectat cu exteriorul, apoi mă întorc în mine să văd ce a adus și ce nevoi apar și atunci mă duc eu cu ceva către exterior, e un schimb permanent dau – cer – iau – nu iau – nu cer – nu dau.
- În baza cărei definiții a relației cu realitatea / alteritatea funcționează cineva?
- Care sunt atitudinile fundamentale pe care le are față de “a fi în lume”?



Relatia cu alteritatea

- Cat ma dedic, predau, raspund
sau
cer, astept, pretind?
- E cu jumatati de masura:
sau tot sau nimic?



Care sunt atitudinile fundamentale
de intalnire a celuiilalt?



Cine este “celalalt” pentru mine?

- Cine este “celalalt” pentru mine acum?
Ce rol îi atribui?
- Si cum definesc interactiviunea?
Care e finalitatea ei?
Pentru ce ma “zbat eu in lupta”?
- Ce nevoi am de la “noi”?

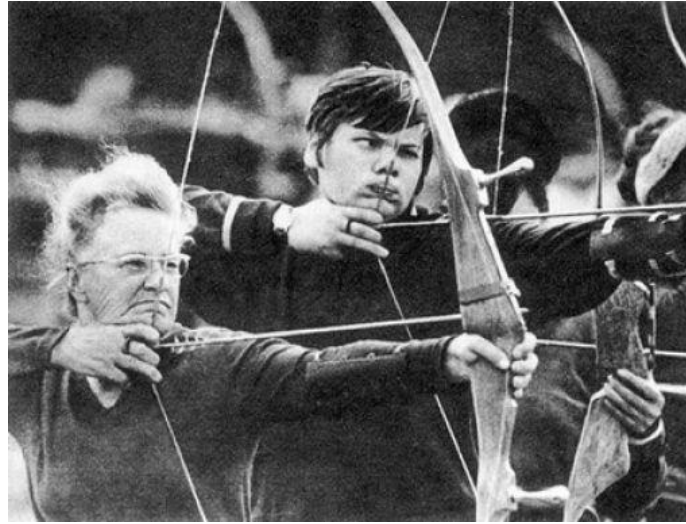


Dar eu pentru el?

- In viata obisnuita
si ca terapeut
- Oare stiu cine sunt pentru
celalalt, sau fiecare dintre noi
functioneaza pe baza unui model interior care ramane nestiut de celalalt?



In situatie

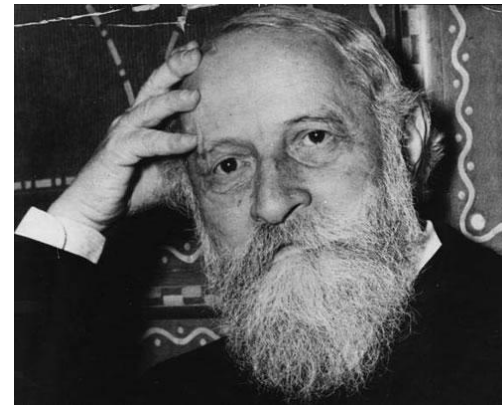


In situatia terapeutica

- Situatia terapeutica e una speciala, o stim deja cu totii
- In dialogul dintre Rogers si Buber in 1958, Buber face referire la particularitatile situatiei terapeutice in care definitorii sunt:
 - Clientul vine pentru ajutor si nu pentru a-l oferi
 - Terapeutul e pozitionat in relatie ca cel care ofera, nu e acolo ca sa si primeasca
 - El nu e vazut de client, nu acesta este scopul interactiunii
 - Clientul nu e interesat de terapeut pentru ceea ce este el
 - Terapeutul e de partea sa si de a clientului in acelasi timp, clientul nu face acelasi lucru
 - Subiectul terapiei este e exclusiv clientul si experientele sale
 - Clientul nu poate schimba situatia
 - Relatia nu e reciproca



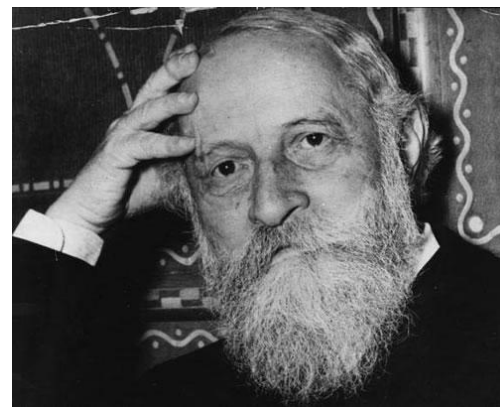
Martin Buber: *I-Thou*



- Buber considera ca o chestiune centrala in viata fiecarui om este daca se raporteaza la “celalalt” ca la un **Tu (Thou)** sau ca la **Chestia Asta (It)**.
- Conform lui Buber, ființele umane pot să adopte două atitudini față de lume: *Eu-Tu (I-Thou)* sau *Eu-Chestia Asta (I-It)*.
- ***Eu-Tu (I-Thou)*** este o relație de la subiect la subiect, în timp ce ***Eu-Chestia Asta (I-It)*** este o relație de la subiect la obiect.
- În relația *Eu-Tu*, ființele umane sînt conștiente una de cealaltă, ca fiind unitare, de același fel, de aceeași seamă.
În relația *Eu-Tu*, ființele umane nu se percep unele pe celelalte drept constînd doar în calități specifice, isolate, ci se angajează într-un dialog ce implică întreaga ființă a celuilalt.
- Relația *Eu-Tu* este baza pentru dialog in care exista ascultare si intelegere, respect reciproc si perceperea celuilalt ca fiind unic

Martin Buber: *I-It*

- În relația *Eu-Chestia Asta (I-It)*, pe de altă parte, ființele umane se percep una pe cealaltă drept constând din calități specifice, izolate, și se percep ca parte dintr-o lume ce constă din lucruri.
- E o relație inegală
- Eu-Tu este o relație de mutualitate și reciprocitate, în timp ce *Eu-Chestia Asta (I-It)* este o relație de separare și detașare.
- Lumea nu e privită ca un mediu viu, ci ca o lume de obiecte cu diverse întrebuințări
- *Eu-Chestia Asta* presupune distanțare.
Diferențele sunt accentuate și se pune accent pe separare, nu pe relație.



Martin Buber:

Parabola copacului

*Mă pot uita (la copac) ca la o poză: țeapănă coloană
într-un maldăr de lumină, ori o izbucnire de lăstari verzi
cu albastrul delicat și cu argintiul în fundal.*

*Îl pot percepe drept mișcare: vine curgătoare, agățătoare,
apăsînd măduva, suptul rădăcinilor, răsuflarea frunzelor,
neîncetatul negoț cu pămîntul și cu aerul –
și ascunsa creștere în sine.*

Îl pot clasifica într-o specie, să-l studiez drept tip în structura și modul său de viață.

Îi pot supune actuala prezență și formă atît de aprig încît să-l recunosc doar o expresie a legii...

Îl pot disipa și perpetua în număr...

*În toate astea copacul rămîne obiectul meu, ocupă timp și spațiu,
și își are propria sa natură și constituție.*

*Se poate, totuși, ajunge acolo încît, dacă am atît voința cît și har,
luînd în considerare copacul să ajung să fiu prins într-o relație cu el.*

Copacul nu mai este Chestia Asta. Am fost cuprins de puterea exclusivității.



Martin Buber, 1958

10 ani

- O parte din mine careia i-am acordat mai multa atentie s-a dezvoltat, e floarea mea cu aprox. 1783 de petale (si ceva tepi) de amintiri, impliniri, ganduri, trairi, neimpliniri si vise.
- O parte din mine a luat-o pe drumul ei, are 10 ani si se numeste Marta.
- O alta parte din mine are deocamdata 6 si se numeste Andra.
- Si inca o parte, terapeutul din mine s-a nascut tot pe atunci.
- Usa deschisa de abordarea centrata pe persoana a fost sansa vietii mele!
- Ce va urma va spun peste alti 10 ani!



Vă mulțumesc!

