CARL ROGERS

1902 – 1987

de dr. C. George Boeree

Carl Rogers s-a născut pe 8 ianuarie 1902 în Oak Park, Illinois, o suburbie a oraşului Chicago, fiind al patrulea din cei şase copii ai familiei. Tatăl era un inginer de succes iar mama era casnică şi o creştină devotată. A început şcoala direct din clasa a II-a deoarece putea citi încă dinainte de grădiniţă.

Când Carl avea 12 ani, întreaga familie s-a mutat la o fermă la 30 de mile vest de Chicago şi aici avea să-şi petreacă el toată adolescenţa. Cu o educaţie strictă şi multe îndatoriri casnice, Carl avea să devină destul de izolat, independent şi auto-disciplinat.

A început să se specializeze în domeniul agriculturii la Universitatea din Wisconsin. Ulterior, s-a reorientat spre religie şi a început să se pregătească pentru a deveni preot. În această perioadă a fost selectat între cei zece stundenţi care au plecat pentru şase luni la Beijing, la „Conferinţa Federaţiei Mondiale a Studenţilor Creştini". După cum avea să spună el însuşi, această experienţă i-a lărgit într-o asemenea măsură orizontul ideatic încât a început să se îndoiască de câteva dintre principiile de bază ale religiei.

După absolvire, s-a căsătorit (împotriva voinţei părinţilor săi) cu Helen Elliot, s-a mutat la New York şi a început să frecventeze Seminarul Unional de Teologie, o instituţie religioasă faimoasă prin liberalismul ei. Aici a urmat un curs intitulat „De ce vreau să devin preot?". Chiar şi eu pot să vă spun că, în afara cazului că intenţionaţi să vă schimbaţi cariera, să nu urmaţi niciodată un curs cu un astfel de nume! Carl Rogers ne-a spus că cei mai mulţi dintre participanţi „s-au răzgândit în privinţa viitorului lor ca preoţi".

Pierderea pe care a suferit-o religia a fost, desigur, un câştig pentru psihologie: Rogers s-a reorientat spre programul de pregătire în psihologia clinică al Universităţii Columbia unde şi-a luat licenţa (titlul de Ph.D.) în 1931. Îşi începuse deja activitatea clinică în Societatea Rochester în domeniul prevenirii cruzimii împotriva copiilor. În această clinică a învăţat despre teoria şi tehnicile terapeutice ale lui Otto Rank care au fost punctul de plecare al drumului către elaborarea propriei lui abordări.

În 1940 i s-a oferit un post de profesor titular în statul Ohio. În 1942 a scris prima lui carte „Counseling and Psychotherapy". Apoi, în 1945, a fost invitat să înfiinţeze un centru de

consiliere la Universitatea din Chicago. În timp ce lucra aici, în 1951, i-a fost publicată cea mai importantă lucrare, ”Client-Centered Therapy”, în care prezintă principiile de bază ale teroiei sale.

În 1957 se întoarce ca profesor la proprira Alma Mater şi anume Universitatea din Wisconsin. Din nefericire, era o perioadă de conflicte în interiorul departamentului de psihologie şi Rogers a fost foarte dezamăgit de învăţământul superior. În 1964 el a acceptat bucuros un post de cercetător în La Jolla, California. A fost psihoterapeut, a ţinut discursuri şi a scris până în 1987, anul morţii sale.

REPERE TEORETICE

Teoria lui Rogers este una clinică, bazată pe anii de experienţă de contact direct cu clienţii. Acest fapt, de exemplu, îl putem considera comun cu Freud. Tot în comun cu Freud este şi faptul că teoria lui este o teorie bogată şi elaborată – bine argumentată şi susţinută logic, cu aplicaţii vaste.

Diferit faţă de Freud, este faptul că Rogers îi consideră pe oameni ca fiind în principiu buni sau sănătoşi – sau, cel puţin, nu răi sau bolnavi. Cu alte cuvinte, el vede sănătatea mentală ca fiind perspectiva normală a vieţii şi consideră boala mentală, criminalitatea şi alte probleme umane ca distorsiuni ale tendinţei naturale.

Tot diferit faţă de Freud este faptul că teoria lui Rogers este una relativ simplă – elegantă chiar. Întreaga sa teorie se bazează pe o unică „forţă a vieţii” pe care el o numeşte **TENDINŢA LA ACTUALIZARE** care poate fi definită ca motivaţia intrinsecă prezentă în orice formă de viaţă de a-şi dezvolta potenţialul până la cel mai înalt nivel posibil. Nu vorbim despre supravieţuire: Rogers consideră că toate fiinţele tind să facă ce / cum este mai bine pentru existenţa lor. Dacă nu reuşesc, aceasta nu se întâmplă pentru că nu a existat dorinţa!

Rogers consideră că această tendinţă este sursa tuturor celorlalte motivaţii despre care vorbesc celelalte teorii. El ne întreabă: de ce vrem aer şi apă şi mâncare? De ce căutăm siguranţă, dragoste şi sentimentul de competenţă? Chiar, de ce căutăm să descoperim noi medicamente, de ce inventăm noi surse de energie sau producem noi opere de artă? Pentru că, ne răspunde tot el, este în natura noastră, ca forme de viaţă vii, să facem cât putem de bine, tot ceea ce ne stă în putinţă să facem!

Să reţinem că, spre deosebire de adresabilitatea limitată pe care termenul de „actualizare” o are la Maslow, la Rogers „tendinţa la actualizare” este prezentă în toate organismele vii. Printre

cele mai primare exemple oferite de el se numără algele de mare şi ciupercile. Ia gândiţi-vă un pic: nu vă uimeşte uneori felul în care buruienile cresc prin asfalt, copacii tineri se dezvoltă între stânci sau animalele supravieţuiesc în deşert sau la Polul Nord?

Rogers a aplicat acelaşi principiu şi eco-sistemelor afirmând că un eco-sistem cum este o pădure, cu toată complexitatea pe care o implică, are un potenţial la actualizare mult mai mare decât un eco-sistem simplu cum ar fi o cultură de porumb. Dacă o specie de insecte este pe cale de dispariţie într-o pădure, este foarte probabil să apară alte creaturi care, prin adaptare, să o înlocuiască. Prin comparaţie, într-un lan de prumb, un singur rând de porumb „mănat" sau atacat de alt parazit şi deja ai o pistă pentru popice! La fel se întâmplă lucrurile şi pentru noi ca individualităţi: dacă vom trăi aşa cum trebuie, vom deveni din ce în ce mai complcşi, ca pădurea, şi, asemenea ei, vom rămâne flexibili în faţa micilor sau marilor dezastre din viaţa noastră.

Oamenii, în cursul actualizării potenţialului lor, au creeat societatea şi cultura. În principiu, acest fapt nu ar fi o problemă: noi suntem fiinţe sociale, aceasta este natura noastră. Dar după ce am creeat cultura, ea a început să trăiască după legi proprii. În loc să rămână conectată cu toate aspectele naturii noastre, cultura poate deveni o forţă de sine stătătoare. Şi chiar dacă pe termen lung o cultură care perturbă actualizarea noastră va dispărea, noi, vom dispărea odată cu ea.

Totuşi, să nu înţelegeţi greşit: cultura şi societatea nu sunt rele cu totul! Este mai curând ca în cazul cârdurilor de păsări ale paradisului descoperite in Papua – Noua Guinee. Penajul colorat şi impozant al masculilor pare să îndepărteze prădătorii de femele şi pui. Selecţia naturală a condus la perpetuarea exemplarelor cu penajul cel mai somptuos până acolo încât la unele specii, masculul nu se mai poate ridica de la sol. În acest fel, a fi colorat nu mai aduce nici masculilor, nici speciei, nici un beneficiu. În acelaşi mod, societăţile sofisticate, culturile complexe, tehnologiile incredibil de avansate, cu tot ceea ce au adus pentru a ne ajuta sa trăim şi prosperăm, pot la fel de bine să ne facă rău şi chiar să ne distrugă.

DETALIERE

Rogers ne spune că organismele ştiu ceea ce este bun pentru ele. Evoluţia ne-a înzestrat cu simţurile, gusturile, capacitatea de a discerne, de care avem nevoie. Când ne este foame, căutăm mâncare – nu orice fel de mâncare ci mâncare care are un gust bun! Mâncarea care are un gust rău este probabil să fie stricată, putrezită, nesănătoasă. Asta reprezintă gustul bun şi gustul rău: rezultatul lecţiilor evoluţiei „pe înţelesul tuturor"! Aceasta se numeşte **EVALUARE ORGANISMICĂ.**

Printre multele lucruri pe care le valorizăm în mod instinctiv este şi **ACCEPTAREA POZITIVĂ**, umbrela sub care Rogers adună iubirea, afecţiunea, atenţia, purtarea de grijă şi altele asemenea. Este evident că bebeluşii au nevoie de iubire şi atenţie. Ei pot chiar să moară fără acestea. Cu siguranţă însă, fără ele, ei nu se vor mai dezvolta şi nu vor mai deveni ceea ce ar fi putut să fie!

Un alt lucru – specific uman, de această dată - pe care îl valorizăm este **ACCEPTAREA POZITIVĂ DE SINE** reprezentată prin: stima de sine, sentimentul propriei valori, o imagine de sine pozitivă. Căpătăm această acceptare pozitivă a propriei persoane experimentând acceptarea pozitivă pe care ne-o arată ceilalţi în timpul copilăriei noastre. Fără această acceptare pozitivă de sine ne simţim mici şi neajutoraţi şi iarăşi eşuăm în a deveni tot ceea ce am putea să fim!

Ca şi Maslow, Rogers consideră că, dacă sunt lăsate în voia lor, animalele au tendinţa de a mânca şi de a bea lucruri care sunt bune şi în proporţii adecvate pentru ele. Şi bebeluşii par să dorească şi să aprecieze ceea ce este bun pentru ei. Dar, undeva de-a lungul drumului, am creeat pentru noi un mediu care este în mod semnificativ diferit de cel din care am evoluat. În această nou mediu există lucruri cum sunt zahărul rafinat, făina, untul, ciocolata ş.a. pe care strămoşii noştri din Africa nu le-au cunoscut niciodată. Aceste lucruri au arome care fac apel la **evaluarea organismică** dar nu ajuta prea mult la actualizarea noastră. Vor trece milioane de ani până când vom ajunge să găsim brocolli mai satisfăcătoare decât pateurile – dar atunci va fi prea târziu pentru tine şi pentru mine.

Societatea ne face să o luăm razna şi prin **condiţiile de valorizare.** Pe măsură ce creştem, părinţii, profesorii, amicii, mass-media şi alţii ne dau ceea ce ne trebuie atunci când dovedim că „meritătm" mai curând decât pentru că avem nevoie! Primim ceva de băut după ce terminăm orele, ceva dulce când terminăm legumele şi, cel mai important, primim dragoste şi afecţiune dacă şi numai dacă ne purtăm „cum trebuie"!

Primirea de apreciere pozitivă numai în funcţie de „anumite condiţii" a fost denumită de Rogers **acceptare pozitivă condiţionată.** Deoarece noi chiar avem nevoie de această acceptare pozitivă, aceste condiţii sunt foarte puternice şi noi ne mulăm într-o formă determinată nu de valorizările noastre organismice şi nici de tendinţa noastră la actualizare ci de către societate care poate să aibă dar poate la fel de bine să NU aibă la bază cele mai bune interese ale noastre. „Un băieţel / o fetiţă cuminte" poate să nu fie un băieţel sănătos sau fericit / o fetiţă sănătoasă sau fericită.

Odată cu înainterea în vârstă, această „condiţionare" ne conduce spre **acceptarea pozitivă de sine condiţionată.** Începem să ne placem numai dacă îndeplinim nişte standarde pe

care alţii ni le-au fixat mai curând decât atunci când ne actualizăm cu adevărat pontenţialul nostru. Şi cum aceste standarde au fost creeate fără a ţine cont de fiecare individ în parte, în cele mai multe cazuri, ne descoperim incapabili de a le îndeplini şi, ca urmare, incapabili să păstrăm o stimă de sine cât de mică.

INCONGRUNŢA

Rogers defineşte **selful real** ca fiind acele aspecte ale existenţei care se bazează pe tendinţa la actualizare, se ghidează după evaluarea organismică, au nevoie şi primesc acceptare pozitivă şi auto-acceptare pozitivă. Este acel „tu" care, dacă totul decurge bine, vei deveni.

În realitate, datorită faptului că societatea nu ţine cont de tendinţa noastră la actualizare, că suntem forţaţi să ne supunem unor condiţionări care nu sunt în concordanţă cu evaluările organismice şi primim numai condiţionat apreciere şi auto-apreciere pozitivă, noi dezvoltăm un **self ideal.** Prin ideal, Rogers sugerează ceva ne-real, ceva ce noi nu putem atinge, un standard pe care noi nu îl putem îndeplini.

Decalajul dintre self-ul real şi self-ul ideal, dintre „ceea ce sunt" şi „ceea ce ar trebui să fiu" se numeşte **incongruenţă.** Cu cât decalajul mai mare, cu atât este mai multă incongruenţă. Cu cât este mai multă incongruenţă, cu atât este mai multă suferinţă. De fapt, incongruenţa este esenţială pentru definiţia pe care Rogers o dă nevrozei: a fi nesincronizat (incongruent) cu propriul tău self. Dacă toate acestea va par familiare, se datorează faptului că aceleaşi consideraţii au fost făcute şi de către Karen Horney.

MECANISMELE DE APĂRARE

Când ne aflăm într-o situaţie în care apare o incongruenţă între imaginea despre sine şi ceea ce ne dovedim a fi în confruntarea cu acea situaţie concretă (adică o incongrunţă între self-ul ideal şi cel real), ne aflăm într-o **situaţie ameninţătoare**. De exemplu, dacă ai fost învăţat să te simţi lipsit de valoare dacă nu iei nota maximă la toate testele şi tu nu eşti chiar un student de 10 pe linie, atunci situaţii cum sunt testările sau examenele vor accentua această incongruenţă şi vor deveni situaţii foarte ameninţătoare.

Anxietatea este răspunsul la iminenţa unei situaţii ameninţătoare. Anxietatea este un semnal care anunţă că se întrevăd probleme şi că situaţia respectivă trebuie evitată! Una dintre modalităţile de a evita o astfel de situaţie este, bine-nţeles, să o rupi la fugă! Dar cum această soluţie nu prea poate fi aplicată în viaţa de zi cu zi, în loc să fugim fizic, ieşim din situaţie psihologic prin intermediul **mecanismelor de apărare.**

Viziunea lui Rogers asupra defenselor este similară cu cea a lui Freud cu excepţia faptului că Rogers abordează totul într-o perspectivă perceptuală, astfel încât chiar şi amintirile şi impulsurile sunt considerate percepţii. Din fericire pentru noi, Rogers defineşte doar două mecanisme de apărare: negarea şi distorsiunea perceptivă.

NEGAREA

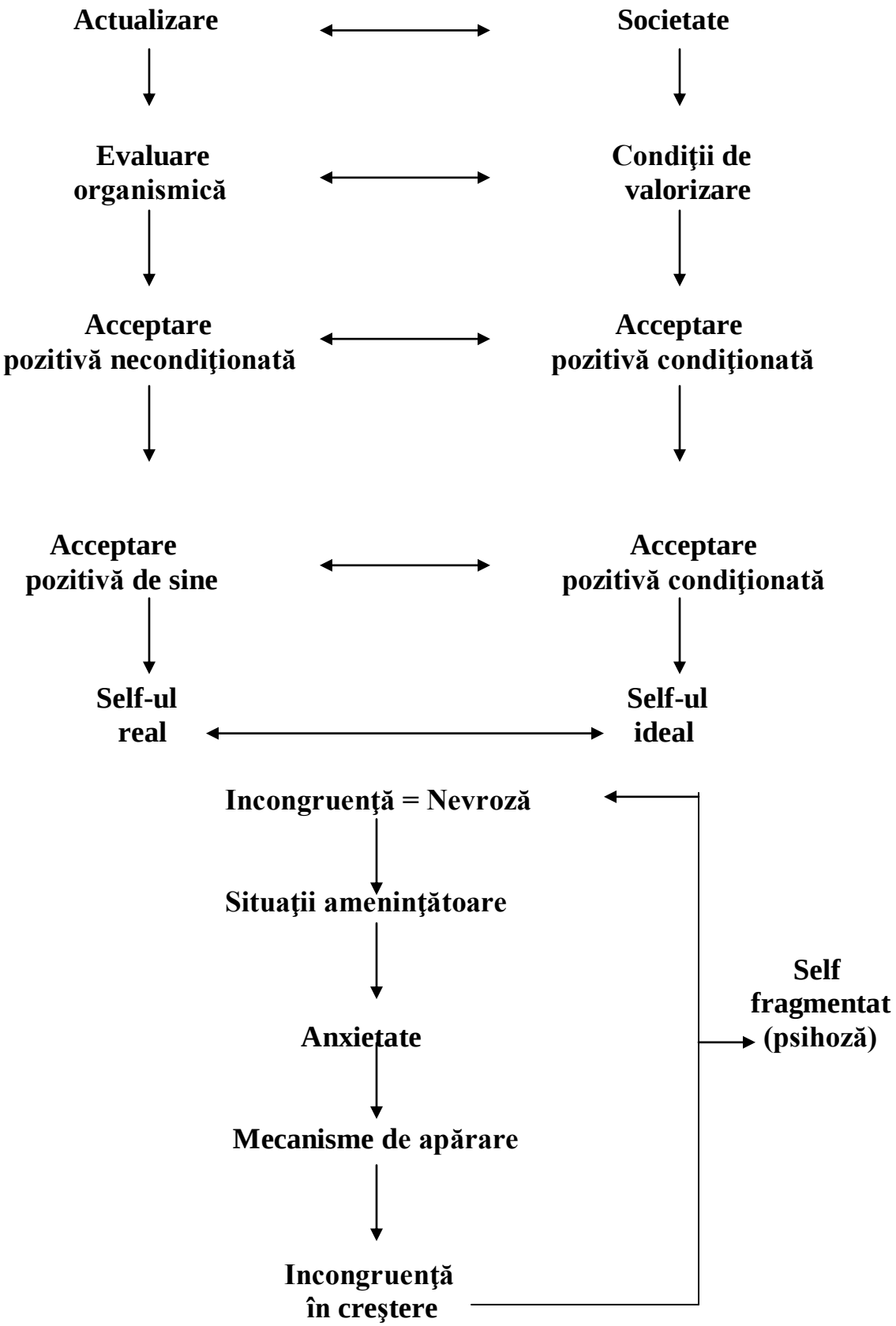
- este foarte apropiată de negarea definită de Freud: respingi în întregime situaţia ameninţătoare. Un exemplu poate fi un student care nu se duce să-şi ia testul sau nu întreabă ce notă a luat ca să nu trebuiască să se confrunte cu nota proastă (cel puţin pentru moment)!

Negarea include în viziunea lui Rogers şi ceea ce Freud numea reprimare: dacă menţii o amintire sau un impuls în afara câmpului conştiinţei -- refuzi să o / îl percepi -- poţi reuşi să eviţi situaţia ameninţătoare (încă o dată: pentru moment).

DISTORSIUNEA PERCEPTIVĂ

- constă în re-interpretarea unei situaţii în aşa fel încât să pară mai puţin ameninţătoare. Este foarte asemănătoare „raţionalizării" definite de Freud. Un student care se simte ameninţat de teste şi note poate, de exemplu, să acuze profesorul că nu predă bine, că pune întrebări încuietoare, că are o atitudine necorespunzătoare ş.a. Faptul că uneori profesorii nu predau bine, pun întrebări încuietoare şi au o atitudine necorespunzătoare face ca distorsionarea să funcţioneze mai bine: *dacă ar putea fi adevărat, atunci poate chiar este adevărat*! Distorsiunea perceptivă poate fi chiar mult mai evident perceptuală ca atunci când o persoană îşi citeşte greşit nota ca fiind mai mare decât este în fapt. Din păcate pentru bietul nevrotic (adică, de fapt, pentru cei mai mulţi dintre noi), de câte ori el / ea foloseşte un mecanism de apărare, pune o distanţă şi mai mare între real şi ideal. El / ea va deveni tot mai incongruent(ă) şi se va regăsi în din ce în ce mai multe situaţii ameninţătoare, va dezvolta niveluri de anxietate din ce în ce mai accentuată şi va folosi din ce în ce mai multe mecanisme de apărare... Astfel intră într-un cerc vicios din care persoana se poate dovedi incapabilă să mai iasă, cel puţin de una singură (nu fără ajutor).

Rogers are o explicaţie parţială şi pentru **psihoză**: psihoza apare atunci când defensele unei persoane devin copleşitoare şi conştiinţa de sine se „fărâmiţează" în fragmente mici, neconectate între ele. Comportamentul îşi pierde coerenţa. Noi îl / o vedem traversând nişte „episoade (pusee) psihotice" – episoade de comportament bizar. Vorbirea poate fi fără sens. Emoţiile pot fi inadecvate. El / ea îşi poate pierde abilitatea de a diferenţia între self şi non-self şi poate deveni dezorientat(ă) şi pasiv(ă).


Actualizare
Societate
Evaluare organismică
Condiţii de valorizare
Acceptare pozitivă necondiţionată
Acceptare pozitivă condiţionată
Acceptare pozitivă de sine
Acceptare pozitivă condiţionată
Self-ul real
Self-ul ideal
Incongruenţă = Nevroză
Situaţii ameninţătoare
Anxietate
Mecanisme de apărare
Incongruenţă în creştere
Self fragmentat (psihoză)

„THE FULLY-FUNCTIONING PERSON”

Rogers, ca şi Maslow, este interesat în egală măsură să descrie cum este o persoană sănătoasă. Sintagma utilizată de Rogers este de persoană **„fully functioning”** şi presupune următoarele calităţi:

1. **Deschiderea spre experienţă.** Aceasta este opusul pasivităţii. Se referă la *perceperea corectă* a propriilor experienţe de viaţă, inclusiv a propriilor sentimente. Înseamnă de asemenea şi capacitatea de *a accepta* realitatea, inclusiv propriile sentimente. Sentimentele sunt o componentă atât de importantă a deschiderii deoarece ele exprimă valorile organismice. Dacă nu poţi să fii deschis la propriile sentimente, atunci nu poţi să fii deschis nici la actualizare. Evident că partea dificilă este să facem diferenţa între sentimentele veritabile şi anxietatea indusă de condiţiile de valorizare.
2. **Existenţa trăită în prezent.** Aceasta înseamnă *a trăi aici-şi-acum*. Rogers, ca adept al rămânerii în contact cu realitatea, insistă să nu trăim nici în trecut, nici în viitor – primul este deja trăit iar cel de-al doilea nu este încă nimic! Prezentul este singura realitate pe care o avem. Totuşi, asta nu înseamnă că nu trebuie să ne reamintim trecutul şi să nu învăţăm din el. Şi nu înseamnă nici că nu ar trebui să facem planuri sau chiar visa cu ochii deschişi la viitor! Înseamnă doar să recunoaştem aceste lucruri ca ceea ce sunt: amintiri şi vise pe care le trăim acum, în prezent!
3. **Încrederea în organism.** Ar trebui să ne îngăduim nouă înşine să fim călăuziţi de procesul de evaluare organismică. Ar trebui să avem încredere în noi înşine, să facem ceea ce simţim că este bine, ceea ce ne vine în mod natural să facem. După cum cred că realizaţi şi singuri, această calitate s-a constituit într-unul dintre punctele nevralgice ale teroiei lui Rogers. Oamenii vor spune: sigur, să facem ce ne vine în mod natural să facem adică: dacă eşti sadic să răneşti alţi oameni; dacă eşti depresiv să te sinucizi... Ăsta nu prea e cine ştie ce sfat! În realitate, multe dintre excesele anilor şaizeci şi şaptezeci au fost puse pe seama unei astfel de atitudini. Dar trebuie să avem în vedere că Rogers se referea la încrederea în self-ul real, self real pe care poţi să îl cunoşti doar dacă eşti deschis către a experimenta şi către o existenţă trăită în prezent. Cu alte cuvinte, încrederea în organismic presupune să fii în contact cu tendinţa la actualizare.
4. **Libertatea de a experienţia.** Rogers considera că este irelevant dacă oamenii au avut sau nu în mod real libertatea de a alege. Noi simţim într-o foarte mare măsură că o avem. Ceea ce nu înseamnă, evident, că putem face tot ceea ce ne trece prin cap: noi trăim într-un univers determinist şi indiferent cât de mult mi-aş vântura braţele, tot n-am să pot

zbura ca Superman. Asta înseamnă că noi ne simţim liberi când avem opţiuni care ne sunt disponibile. Rogers spune că o persoană deplin funcţională este conştientă de acest sentiment de libertate şi îşi asumă responsabilitatea pentru alegerile pe care le face.

5. **Creativitatea.** Dacă te simţi liber şi responsabil, te vei comporta în consecinţă şi vei participa la ceea ce se întâmplă în lume. O persoană deplin funcţională, în cursul propriei actualizări, se va simţi obligată de propria natură să contribuie la actualizarea altora, chiar a vieţii însăşi. Aceasta se poate realiza prin creativitate în domeniul artei sau ştiinţei, interes social sau dragoste parentală sau pur şi simplu îndeplinindu-şi cât mai bine posibil atribuţiile de serviciu. Aşa cum o defineşte Rogers, creativitatea este foarte apropiata de generativitatea lui Erikson.

TERAPIA

Carl Rogers este cunoscut mai ales pentru contribuţiile sale în domeniul psihoterapiei. De-a lungul timpului, terapia sa a suferit mai multe schimbări de nume: iniţial, el a denumit-o *non-directivă*, deoarece considera că terapeutul nu trebuie să-şi direcţioneze în nici un fel clientul ci doar să îl însoţească pe client în timp ce acesta îşi conduce singur parcursul terapiei. Pe măsură ce acumula tot mai multă experienţă, el a realizat că aşa non-directiv cum era, tot îşi influenţa clientul prin chiar excesul de „non-directivitate”! Cu alte cuvinte, clientul aşteaptă îndrumare de la terapeutul său şi o va găsi oricât de mult se va strădui terapeutul să nu îndrume.

Drept urmare, Rogers a schimbat denumirea terapiei sale în *centrată pe client*. Considera în continuare că clientul este cel care trebuie să spună ce nu este în regulă, să găsească modalităţi de ameliorare şi să tragă concluziile terapiei – terapia rămânând foarte „centrată pe client” chiar şi după ce a devenit conştient de impactul terapeutului. Din păcate, unii terapeuţi au considerat această denumire ca o insultă: adică majoritatea terapeuţilor **nu sunt** „centraţi pe client”?

În zilele noastre, chiar dacă termenii „non-directivă” şi „centrată pe client” sunt folosiţi în continuare, cei mai mulţi o denumesc **terapie rogersiană** .Una dintre formulările pe care Rogers le utiliza pentru a-şi descrie terapia este: „suportivă, nu reconstructivă” şi făcea următoarea analogie cu învăţatul mersului pe bicicletă: nu poţi învăţa un copil să meargă pe bicicletă doar explicându-i cum se face. El trebuie să încerce el însuşi. Şi nici nu poţi să-l ţii tot timpul în echilibru. Vine un moment când trebuie să îi dai drumul. Dacă e să cadă, va cădea şi gata dar dacă îl vei susţine tot timpul, nu va învăţa niciodată să meargă singur pe bicicletă.

La fel se întâmplă şi în terapie: Dacă ajuţi un client să-şi dobândească independenţa (adică autonomie, libertate însoţită de asumarea responsabilităţilor), atunci el nu o va câştiga

dacă rămâne dependent de tine, terapeutul lui. El trebuie să-şi verifice insight-ul pe cont propriu, în viaţa reală din afara cabinetului de terapie. O abordare autoritară în timpul terapiei pare să dea rezultate nemaipomenite, mai ales la începutul terapiei, dar în ultimă instanţă nu face altceva decât să creeze o persoană dependentă.

Nu există decât o singură tehnică prin care sunt cunoscuţi rogersienii: **reflectarea.** Reflectarea este oglindirea comunicării emoţionale: dacă clientul spune „Mă simt îngrozitor!", terapeutul poate reflecta spunând ceva de genul: „Deci, viaţa te-a cam dărâmat, nu?". Făcând această reflectare, terapeutul îi comunică clientului că îl ascultă într-adevăr şi îi pasă suficient de mult ca să îl şi înţeleagă. Şi, de asemenea, îi oferă posibilitatea clientului de a „asculta" ce mesaje comunică el. Deseori, oamenii spun la supărare lucruri pe care nu le cred cu adevărat doar pentru că spunându-le se simt mai bine. De exemplu, o dată o femeie a venit la mine şi mi-a declarat: "Urăsc bărbaţii!" Am reflectat ceea ce spusese prin: „Urăşti toţi bărbaţii?". „Păi..., a spus ea, poate nu chiar pe toţi!" - S-a dovedit că nu-şi ura nici tatăl, nici fratele şi, printre alţii, nici pe mine! Chiar şi printre acei bărbaţi pe care-i „ura", a descoperit că existau mulţi pentru care nu avea un sentiment atât de intens cum sugera termenul „ură". De fapt, în ultimă instanţă, ea a descoperit că nu avea încredere în mulţi bărbaţi şi că de fapt se temea să nu fie rănită de ei în acelaşi fel în care fusese rănită în trecut de *un anumit bărbat*.

Totuşi, reflectarea trebuie folosită cu grijă. Mulţi terapeuţi începători o folosesc automat (fără să gândească sau să simtă) şi pur şi simplu repetă orice frază ieşită din gura clienţilor lor. Seamănă cu nişte papagali cu licenţă în psihologie! Ei cred că clienţii nu observă dar de fapt aceasta devine un stereotip al terapiei rogersiene în aceeaşi manieră în care sexual şi matern au devenit stereotipuri ale terapiei freudiene. Reflectarea trebuie să vină din inimă – să fie sinceră, autentică, congruentă.

Şi astfel ajungem la faimoasele caracteristici ale unui terapeut în viziunea lui Rogers. El a simţit că un terapeut, pentru a fi eficient, trebuie să aibă trei calităţi foarte speciale şi anume:

1. congruenţă – autenticitate, sinceritate faţă de client;
2. empatie – capacitatea de a simţi ceea ce simte clientul;
3. respect – acceptare, atitudine de acceptare pozitivă necondiţionată faţă de client.

El spunea că aceste calităţi sunt „necesare şi suficiente" în sensul că dacă terapeutul manifestă aceste trei calităţi, atunci starea clientul se va îmbunătăţi chiar dacă nu vor fi folosite alte tehnici speciale. Iar dacă terapeutul nu dă dovadă de aceste trei calităţi, îmbunătăţirea stării clientului va fi minimă, indiferent cât de multe tehnici vor fi folosite. DAR, chiar dacă sunt

numai trei, tot sunt destul de multe de cerut de la un terapeut. Şi terapeuţii sunt oameni şi destul de frecvent, sunt chiar un pic „mai oameni” (hai să spunem „atipici”) decât ceilalţi. Rogers nuanţează puţin şi precizează că terapeutul trebuie să manifeste aceste calităţi în timpul relaţiei terapeutice. Cu alte cuvinte, după ce terapeutul părăseşte cabinetul, poate fi un om la fel ca toţi ceilalţi.

Eu sunt de acord cu Rogers, chiar dacă aceste trei calităţi înseamnă destul de mult. Multe cercetări indică faptul că tehnicile specifice nu valorează nici pe departe la fel de mult ca personalitatea terapeutului şi asta (cel puţin în anumite privinţe) şi datorită faptului terapeut „te naşti” nu „te faci”.

Legendă:

- Traducere şi adaptare a articolului „Carl Roger” de dr. C. George Boeree (http://www.ship.edu/~cgboeree/rogers.html)