

TENDINȚA LA ACTUALIZARE

Definiție, concepte, puncte de vedere

A. DEFINIȚII

ACTUALIZAREA

- Presupusa tendință a oamenilor de a aspira (deși nu în mod necesar conștient) la împlinirea potențialului lor; acest concept, regăsit și în studiile lui Goldstein (1940) și Maslow (1943a), este un principiu central al psihologiei umaniste.
- Actualizarea nu este restricționată de nevoie sau de reducerea tensiunii, dar include creativitatea, învățarea și creșterea persoanei ca întreg;
- „a actualiza” înseamnă a „a converti în actual, a realiza acționând”.

TENDINȚA LA ACTUALIZARE

- Tendința, prezentă în fundal, a tuturor formelor de viață organice de a dezvolta organizări mai complexe, de a-și împlini potențialul “în moduri ce au ca scop menținerea sau dezvoltarea organismului și orientarea către autonomie”. TA este direcțională, constructivă și prezentă în toate organismele vii. Poate fi reprimată, dar nu poate fi suprimată decât cu prețul morții organismului. Ea acompaniază toate motivațiile: tensiunea, nevoia, creativitatea, căutarea plăcerii. Este caracteristică organismului ca un tot. (Rogers, 1959).
- „O presiune biologică a organismului de a-și îndeplini destinul genetic” (Maddi 1996). Deci, fiecare persoană tinde să-și dezvolte propriul potențial.
- În TCP, tendința la actualizare este considerată a fi singura motivație pentru dezvoltare și pentru comportamentul uman; este “unica sursă de energie” a organismului (Rogers, 1963) și formează o bază a proceselor de aspirație (năzuință) și acțiune, specifice ființei umane (Rogers, 1978).
- B. Brodley (1999) discută și elaborează acest concept, descriind un număr de caracteristici majore.

B. CARACTERISTICILE TENDINȚEI LA ACTUALIZARE (B. Brodley)

1. Tendința la actualizare este individuală și universală (Rogers, 1980).
Expresia tendinței la actualizare este specifică fiecărui individ, dar această tendință se regăsește în toți indivizii, în toate organismele vii.

2. Tendința la actualizare este holistică (Rogers, 1959).
Organismul/persoana este un tot care evoluează permanent, se schimbă în orice moment în funcție de nevoile sale și de solicitările mediului. Tendința la

actualizare, ca forță motivațională, acționează în toate subsistemele organismului. Se manifestă în mod variabil, dinamic și fluctuant prin subsistemele întregului, menținând unitatea și organizarea acestuia.

3. Tendința la actualizare este constantă și ubicuitară (Rogers, 1963; Rogers & Sanford, 1984).

Tendința la actualizare constituie motivația tuturor activităților persoanei, în toate circumstanțele, favorabile și nefavorabile. Funcționează atât timp cât persoana trăiește. Viața de fiecare moment, răspunsul la mediu, menținerea unității, gândirea, sentimentele, evoluția, toate sunt manifestări ale tendinței la actualizare.

4. Tendința la actualizare este un proces direcțional.

Implică activități de asimilare și diferențiere în timp ce menține unitatea organismului, aflat în continuă schimbare. Tendința la actualizare reprezintă tendința la realizare, împlinire și perfecționare a capacităților și potențialului individului (Rogers, 1959). Este un proces selectiv și prin aceasta este direcțional și constructiv. Vizează optimizarea și conservarea întregului organism.

5. Tendința la actualizare crește tensiunea (Rogers, 1959).

Organismele sunt sisteme care, spontan și inerent, cresc nivelurile de tensiune pentru a se dezvolta, a crește și a-și împlini potențialul. Fiind un proces direcțional, tendința la actualizare are caracteristica de a crește tensiunea.

6. Tendința la actualizare este o tendință spre autonomie și se opune dependenței (Rogers, 1963).

Organismele/persoanele evoluează în mod intrinsec către autoreglare, autodeterminare și împotriva dependenței și controlului.

7. Tendința la actualizare este vulnerabilă la condițiile de mediu (Rogers, 1980; Rogers & Sanford, 1984).

În circumstanțe nefavorabile pentru organism, tendința la actualizare poate fi afectată în așa fel încât organismul poate fi distorsionat, deși tendința la actualizare continuă să rămână atât de constructivă cât este îngăduit de circumstanțe. Într-o sugestivă metaforă Rogers, 1980 spunea: „ deși condițiile sunt nefavorabile creșterii, cartofii dintr-un beci vor înmuguri, iar mlădițele vor crește spre firicelul de lumină care pătrunde prin fereastră. Deși nu vor deveni niciodată plante adulte, aceste mlădițe palide sunt expresia tendinței la actualizare, tendința de a-și îndeplini potențialul. Viața nu abandonează lupta nici în cele mai neprielnice condiții”.

8. Tendința la actualizare manifestată în self reprezintă conceptul de **actualizare a self - ului sau self-actualizarea** .

9. Conștiința reflexivă, în sensul capacității de autoconștientizare, este văzută ca un canal tăcut al tendinței la actualizare (Rogers, 1980).

Conștientizarea îi dă persoanei posibilitatea de alegere a sensului autoreglării și îi permite potențialități ce nu sunt posibile în alte organisme.

10. Tendința la actualizare împinge spre socializare(Rogers, 1982). Ființele umane au o natură socială, drept urmare direcția de bază a tendinței la actualizare la oameni este în sensul unui comportament social constructiv. Cu cât condițiile de mediu sunt mai bune, cu atât este mai puternică expresia caracteristicilor direcționale, deci la oameni, capacitatea de a fi empatici, de a se afilia, de a se exprima verbal, concretizate într-un comportament social constructiv este cu atât mai dezvoltată cu cât au fost mai prielnice condițiile de dezvoltare.

Ultimele trei caracteristici sunt specifice omului și sunt cruciale pentru teoria lui Rogers despre personalitate și tulburări psihice și pentru procesul terapeutic centrat pe persoană.

C. ABORDAREA ISTORICĂ A TENDINȚEI LA ACTUALIZARE

Tendința la actualizare a fost descrisă din perspective diferite de diferiți autori, accentuându-se o perspectivă sau alta. Au existat numeroase controverse, atât privind fundamentarea conceptului, cât și modul în care acesta influențează abordarea terapeutică centrată pe persoană. Aceste controverse nu s-au încheiat, astăzi existând diferite curente în cadrul abordării, care accentuează una sau alta dintre perspective.

Tendința la actualizare a fost descrisă din diferite perspective:

- perspectiva naturalistă
- perspectiva personală - umanistă
- perspectiva lui Rogers: perspectiva holistică (sinteză a poziției umaniste și naturaliste) vs. filosofia romantică a naturii.

a) În perspectivă naturalistă

Unii autori (Rogers, 1980, Biermann-Ratjen, Eckert și Schwarr, 1995) au găsit suport pentru teoria lor privind tendința la actualizare, în alte științe decât psihologia; se referă în deosebi la conceptele de auto-organizare din fizică și biologie, confirmând că acestea susțin ideea tendinței la actualizare ca și TCP.

De exemplu, fenomenul autoreglării în cazul anumitor lichide, care se observă în termodinamică, poate fi considerat un indicator al postulatului autodevenirii din psihoterapie. Procesul autoreglării din biologie, sau fizică, asigură cea mai bună metaforă ce ilustrează ceea ce în științele umane reprezintă autorealizarea și dezvoltarea autonomiei. Autoreglarea este însă un proces impersonal și deci mecanicist. Pare neobișnuit ca un susținător al psihologiei umaniste să descrie conceptele în termeni mecaniciști pentru a-și confirma poziția.

b) În perspectivă umanistă

Alți autori consideră că de importanță fundamentală este reîntoarcerea la esența ființei umane, la "humanum", la a fi o persoană. Este necesară o îndepărtare de naturalism (behaviorism, reflexologie, psihanaliza clasică), iar "creșterea" trebuie să aibă o semnificație total diferită din perspectiva psihologiei umaniste. O perspectivă corectă și completă asupra "creșterii" trebuie căutată în cultură,

mai degrabă decât în fizică și biologie. "Organismul" uman trebuie văzut ca un produs al culturii.

- Ceea ce deosebește omul, ca persoană, de celelalte viețuitoare este posibilitatea dezvoltării unor lucruri, cum e cultura: practica interpretării și atribuirii unei semnificații: magie, mit, religie. Această interpretare și semnificare are propria ei istorie, însoțește un proces de socializare din ce în ce mai complex.
- Individul a contribuit totdeauna la această dezvoltare (organismic și cultural), la nivelul mai multor structuri determinate de istoria noastră culturală (ex: actualizarea selfului, iubirea erotică, etc.). Dewey vede tendința la actualizare ca pe un proces configurat de persoană împreună cu societatea.
- Fiecare individ își trăiește în modul său propriu, original, experiențele.
- Unii autori (Rath, 1994) ridică semne de întrebare vorbind despre dezvoltarea unei a "doua naturi" a ființei umane. Socializarea ființei umane conduce la formarea de structuri care îi permit să experimenteze lucruri transmise cultural, ce apar ca venind din sine, ca ceva în totalitate organismic. De aceea se discută despre dezvoltare ca "a doua natură" a omului; acest aspect al abordării centrate pe persoană implică includerea relației dintre istoria individuală și a civilizației.
- Poziția umanistă ia în considerare și istoria individuală a oricărei ființe umane -> apar diferite fațete ale tendinței la actualizare în cursul vieții, astfel tendința la actualizare apare ca rezultat al istoriei educaționale (individuală și colectivă).
- Adepții perspectivei sistemice (Kriz, 1999) văd individul ca pe un sistem autoreglator, ce interacționează cu mediul social și cultural, aceste interacțiuni fiind semnificative pentru acțiunile și deciziile sistemului.
- Schmid, (1994) vede tendința la actualizare în sensul creativității culturale, o capacitate umană semnificativă. Autorul subliniază astfel un aspect important pentru psihologia umanistă, faptul că dincolo de nevoile biologice, tendința spre creativitate este efectiv umană și produce poezia, arta, știința; creativitatea este rezultatul influenței realizărilor culturale ale celorlalți oameni.
- Daniels (2001) consideră tendința la actualizare ca fiind un mit, un concept ce ne dă nouă, oamenilor, un confort în fața problemelor dificile, a traumelor cu care ne confruntăm.
- Pfeiffer, (1986) vede ca inadecvată această perspectivă optimistă asupra tendinței la actualizare, ținând cont de dezastrele ultimului secol și de gravitatea tulburărilor psihiatrice cu care ne confruntăm.

c) În perspectiva lui C. R. Rogers

Rogers face o sinteză între umanism, naturalism și filosofia romantică a naturii. Perspectiva sa îmbină aspecte naturaliste cu altele umaniste, într-o încercare de a conceptualiza într-un mod unitar tendința la actualizare.

- Aspecte naturaliste: “Tendința la creștere, impulsul de actualizare a selfului = principalul izvor al vieții – hrana oricărei psihoterapii”, inerentă tuturor ființelor vii.

Rogers, încercând să ilustreze conceptual tendința la actualizare, face referințe spre biologism. Potrivit lui, această tendință de creștere este inerentă tuturor organismelor vii (ex. recifele de corali) nu doar ființei umane. Omul este doar o parte a cursului evoluției, pulsiunea autoperfecționării se manifestă în întreg universal. Ființa umană trebuie să asculte această putere din ea însăși, să își permită să se lase împinsă de ea.

- Aspecte umaniste: tendința la actualizare = “impuls către perfecțiunea selfului” ce implică “o crescută conștientizare de sine” și determină “o alegere cât mai liberă și informată”.

“Înainte de toate, persoana se îndreaptă către a fi autonomă... devine responsabilă pentru sine... libertatea de a fi tu însuși este o libertate înspăimântătoare și subiectul se îndreaptă către ea cu precauție, frică și neîncredere; actualizarea self-ului nu este o creștere naturală, ci mai degrabă o luptă personală pentru autenticitate”.

Rogers așează poziția naturalistă și cea umanistă una după cealaltă încercând să surprindă “natura dublă” a ființei umane, adică de a fi atât natural cât și cultural. Dar el nu distinge explicit cele două poziții, lăsându-le mai degrabă să se întrepătrundă, încercând o sinteză a lor.

- Schelling, 1988 (adept al filosofiei romantice a naturii, ce proclamă unitatea naturii și a minții), se opune viziunii mecaniciste asupra naturii; natura ca întreg este văzută ca un organism viu, care încearcă prin autoreglare să depășească separarea minții de organism și să construiască unitatea.

Organismul, ca idee centrală a filosofiei romantice a naturii, este înțeles ca forța holistică efectivă și însuflețitoare a întregului Cosmos; natura ia naștere din sine și se produce pe sine; conceptul empatiei, ca înțelegere a naturii prin participare și nu prin observare de la distanță.

Conceptul romantic al naturii de organism atotcuprinzător, spiritual, a fost atins de Rogers când a afirmat că o persoană complet integrată acționează știind că întregul său organism poate fi, și că adesea este mai înțelept decât conștiința sa (Rogers, 1961). Inteligența întregului organism, care dincolo de raționalitatea constructivă într-un mod comprehensiv și holistic, este tema centrală a filosofiei romantice a naturii.

- TCP se concentrează pe modul în care o persoană își conduce viața, pe formele specifice de realizare a self-ului, pe obstacolele specifice care survin -> tendința la actualizare va fi conceptualizată în acest mod specific: maturizare, autodeterminare, dezvoltarea structurii personalității.

- Din perspectivă umanistă, autodevenirea nu este numai o creștere naturală, ci și un act personal, un proces decizional asupra destinului interior, ca o decizie pentru propriul mod de a fi.

Această idee indică faptul că o sinteză a celor două poziții este dificilă. Idealul romantic al unei abordări holistice, cvasi-cosmologice nu poate fi împlinit utilizând metode științifice tradiționale.

D. CONSECINȚE ASUPRA TEORIEI PERSONALITĂȚII

Existența acestor controverse în legătură cu tendința la actualizare, eforturile lui Rogers de a sintetiza pozițiile naturalistă și umanistă, au condus la faptul că tendința la actualizare a rămas la un vag nivel teoretic și că este un concept încă controversat chiar printre susținătorii TCP.

O întrebare ce apare este legată de circumstanțele în care TA facilitează o mai bună înțelegere a clientului ca și a diferitelor tulburări și moduri de viață. Deci, dezvoltarea potențialului euristic al acestui concept implică descrieri mai detaliate și diferențiate. Descrierea ar trebui să facă posibilă dezvoltarea teoriei personalității și a tulburărilor .

De asemenea este necesară și clarificarea legăturilor cu alte constructe importante ale TCP, de ex. Incongruența = blocare parțială a TA.

Un plus de clarificare ar putea fi obținut orientându-ne asupra celor 3 forme de expresie ale TA: self-conceptul, aspectele de viață și tehnicile de coping.

Self-concept-ul ca expresie a TA

- La nivelul experienței subiective, TA devine vizibilă în self-concept. Rogers (1961) făcea distincția între self-ul ideal și self-ul real (percept) considerând că reducerea diferenței dintre ele reprezintă o măsură a eficacității psihoterapeutice. Influența TA apare în dinamica acestei schimbări.
- Blocajele TA sunt interpretate ca tulburări ale sistemului self-ului -> clienți diferiți sunt înțeleși cu tulburările lor diferite.
- Actualizarea self-ului: “discrepanța dintre self-concept și model” (dintre ceea ce ești și ceea ce dorești să fii) poate avea un efect motivator și stimulator pentru realizarea propriului ideal; o discrepanță prea mare -> efect paralizant și descurajator -> blocarea realizării self-ului.
- Dezvoltarea **self-ului** și a **self-concept-ului** reprezintă un subsistem al tendinței generale la actualizare, adesea numită **actualizarea self-ului**, cei doi termeni fiind adesea confundați.
- În împrejurările în care experiențe ale **self-ului** și experiențe ale organismului ca un întreg nu sunt contradictorii, actualizarea și actualizarea self-ului pot continua (funcționa) armonios.

- Atunci când experiența self-ului și cea organismică sunt în conflict, tendința la actualizare poate fi lezată sau frustrată: “este evident că numai organismul ca un întreg ce manifestă această tendință... părți ale organismului – în mod particular acelea în legătură cu **percepția self-ului** – ar putea inhiba fundamental sau perturba tendința generală a întregului organism” (Thorne, 1992).

- Constrângeri ale tendinței la actualizare apar din mediul în care trăiește persoana (condițiile de valorizare).

TA ca expresie a aspectelor de viață

- TA are mai multe moduri obiective de a se exprima – aspecte de viață ale individului. Aceste aspecte reflectă orizontul de semnificații al individului, ce semnificații atribuie el diverselor lucruri, reflectă țelurile vieții sale, ce înseamnă pentru el o posibilă împlinire.

- Aspectele de viață ale oamenilor desemnează nevoile lor centrale, conectate prin extensie cu motivele vieții (Maslow, 1954, Thomae, 1968):

- plăcere și contemplare
- stimulare și activitate
- siguranță și conectare
- creativitate și realizare
- a fi admirat și celebru
- a fi dorit și apreciat
- comunitate și integrare socială
- independență și individualitate

Evident că aceasta este o listă limitată a posibilelor aspecte ale vieții. Dificultatea acesteia constă în faptul că poate fi extinsă aproape la întâmplare.

TA ca tehnică de coping

Pentru realizarea tendinței de dezvoltare a potențialului nedeazăluit al individului, strategiile sale de coping sunt esențiale.

- Strategiile de coping și tehnicile de viață pot facilita realizarea potențialului individual dar îl și pot obstructiona -> comportamente disfuncționale. Originea acestor comportamente disfuncționale este adesea o incongruență, adică o incompatibilitate între aspecte diferite de viață sau nevoi. Tehnicile de coping servesc la depășirea acestor incompatibilități. Adesea există un conflict între menținerea și dezvoltarea self-ului. Tendința de menținere, de siguranță este opusă nevoilor de intensificare, mărire, explorare și creativitate. Uneori, strategiile ce servesc trecutul persoanei blochează toate tipurile de creativitate și în consecință orice dezvoltare. În acest mod tehnicile regresive, defensive se opun comportamentului progresiv, ce facilitează dezvoltarea.

Relația TA cu conceptul de persoană complet integrată

Conceptul de persoană complet integrată este adesea înțeles greșit ca fiind obiectivul TCP. De fapt, Rogers explicitează semnificația „unei vieți mai bune” și

clarifică maniera în care TA funcționează în ființa umană. El a formulat acest concept din poziția avantajoasă oferită de experiența sa de terapeut.

Caracteristicile unei persoane complet integrate, definite de Rogers, sunt o extrapolare a observațiilor sale concrete asupra clienților săi, se bazează pe trăsăturile comune ale celor ce au progresat în terapie.

Rogers, 1961 spunea: "Dacă ar fi să redau în câteva cuvinte ce îmi pare a fi adevărul acestor oameni (ce au progresat în terapie), cred că ar fi ceva de genul: <O viață mai bună> este un proces și nu un fel de a fi. Este o direcție și nu o destinație. Nu este...o virtute, sau satisfacție, nirvana sau fericire. Nu este o condiție ca individul să fie adaptat, împlinit sau actualizat".

Cu alte cuvinte, persoana complet integrată nu reprezintă un fel de a fi, un tip de persoană ca „personalitățile actualizate” ale lui Maslow (1970), și nici un nivel al dezvoltării, la Rogers. **Prin aceasta, Rogers exprimă dimensiunea direcționalității**, are convingerea că TA este intrinsecă și ubicuitară ființei umane dar, devine clară și accelerează dezvoltarea numai în condiții psihologice favorabile; condiții ce sunt descrise ca necesare și suficiente pentru schimbarea constructivă a personalității.

O persoană complet integrată prezintă o mai mare deschidere spre experiență, o creștere a încrederii în organismul său, ceea ce determină creșterea libertății psihologice a individului. Libertatea psihologică este un proces de creștere, dezvoltare și realizare. **Astfel prin descrierea persoanei complet integrate Rogers descrie dimensiunile psihologice ale exprimării TA.**

E. ROLUL TENDINȚEI LA ACTUALIZARE ÎN TERAPIA CENTRATĂ PE PERSOANĂ

Conceptualizarea tendinței la actualizare, ca teoremă centrală a TCP și aplicațiile ei practice ar putea fi surprinse răspunzând la întrebările:

1. Cum putem conceptualiza tendința la actualizare pentru a reflecta fără ambiguități poziția psihologiei umaniste și a abordării centrate pe persoană?
2. Ce relevanță practică are conceptul de tendință la actualizare? Cum trebuie descrisă tendința la actualizare pentru a face posibilă o înțelegere a clienților care prezintă diferite tulburări în diferite situații de viață?

Este necesară o mai mare operaționalizare a conceptului, în sensul:

- Ce înseamnă TA pentru practica terapeutică?
- Cum influențează TA evaluarea și deciziile terapeutului?

Un răspuns care apare imediat în minte, o consecință practică a acestui concept este că:

- Terapeutul are încredere în capacitatea clientului de a se autovindeca.
- Terapeutul nu îl presează continuu să se schimbe.
- Terapeutul nu încearcă să determine nimic în mod forțat (directiv), ci să se limiteze la o înțelegere liniștită a modificărilor interioare ale clientului și la o

stimulare a explorării self-ului clientului, rezistând impulsului de schimbare imediată.

- În fiecare client există un potențial indestructibil de autovindecare, care odată a fost blocat (cel puțin în cazul unor tulburări psihice).

Rogers, 1942 scria: **„Terapia nu este o chestiune de a face ceva pentru individ sau de a-i induce ideea de a face ceva pentru el. Este o chestiune de eliberare a individului pentru o creștere normală și dezvoltare”** (p.29).

Observând comportamentul organismelor (inclusiv al persoanelor în terapie), Rogers constată că acestea se îndreaptă în direcția creșterii, ceea ce îl determină să afirme că TA antrenează întreaga motivație, creștere, intensificare; este o tendință direcțională, intrinsecă a ființelor – o tendință de creștere, dezvoltare, de realizare a întregului lor potențial (Rogers, 1986a).

Pentru cei mai mulți autori, **tendința la actualizare** este un concept esențial care definește într-o mare măsură atitudinea lor terapeutică; ei au încredere în **tendința la actualizare** a clienților lor și de aceea resping ideea formulării unor obiective de către terapeut sau a aplicării unor tehnici din partea acestuia (Brodley, 1999; Bozarth, 1996; Biermann - Ratjen, Eckert și Schwarz, 1995).

Autori aflați sub influența psihologiei cognitive (Sachse, 1999; Speierer, 1994) sau cei cu orientare clinică, preocupați de diferitele tulburări psihiatrice (Swildens, 1991; Teusch, 1995) dau o importanță limitată acestui concept.

Terapia și abordarea centrată pe persoană se bazează pe TA în următoarele moduri (și răspundem la întrebarea legată de ce înseamnă TA pentru practica terapeutică):

- a. TA este bazală și singura motivație a persoanei;
- b. TA este constructivă, vizează creșterea diferențierii și complexității, conducând la dezvoltarea și împlinirea potențialului individului;
- c. Efectele acestei tendințe motivaționale proprii asupra experiențelor și comportamentului persoanei pot fi distorsionate sau blocate de anumite circumstanțe de mediu nefavorabile, distructive;
- d. Aceste distorsiuni sau blocaje generează nevoia de psihoterapie;
- e. TCP este o încercare de a crea un climat psihologic optim pentru persoană, ceea ce înseamnă că terapeutul furnizează un tip special de relație ce implică egalitate între terapeut și client;
- f. Această relație stimulează TA a persoanei să funcționeze într-un mod care să înfrângă efectele nefavorabile sau distructive asupra organismului său;
- g. Rezultatul terapiei este acela că experiența și comportamentul persoanei devin mai constructive și se dezvoltă.

Utilizând aceeași logică, promovarea tendinței de creștere constructivă a persoanei s-a extins dincolo de psihoterapie, incluzând orice relație interpersonală unde un individ poate crea un climat ce susține TA a altui individ.

Rogers (1980) întotdeauna a afirmat că TA este o ipoteză ce poate fi contestată. Cu toate acestea, concepția sa asupra actualizării funcționează axiomatic în teoria sa; funcționează ca principiu ce direcționează comportamentul terapeutului. Organismul/persoana este actualizat, deoarece actualizarea este un concept motivațional ce explică activitatea tuturor ființelor. În consecință, persoana se actualizează cât de bine poate într-un anumit context. Când se observă un comportament distructiv sau constrângător, TA direcționează cercetarea spre circumstanțele ce au limitat sau distorsionat constructivismul.

Cum influențează TA evaluarea și deciziile terapeutului?

Concepția fundamentală a TCP este că terapeutul poate avea încredere în tendința clientului la actualizare și că rolul său este de a crea un climat interpersonal care să promoveze TA, adică un climat încredere și respect față de client.

Atitudinea terapeutică de încredere și respect față de client, precum și situația favorabilă ce eliberează capacitățile de creștere și însănătoșire ale persoanei creează parametrii acestei abordări terapeutice. Acești parametri evită gândirea clinică standard despre psihoterapie, cu nevoia de diagnostice și un plan de tratament, cu scopuri și strategii terapeutice.

Terapeutul centrat pe persoană nu conceptualizează boala clientului, nu stabilește țeluri concrete, acestea putând afecta atitudinea sa față de client; nu are nevoie să se angajeze în intervenții, strategii sau manipulări bazate pe interpretări în ceea ce privește tulburarea clientului sau pe ideea că „ceva” ar constitui direcția sănătoasă pentru client.

Terapeutul abordează clientul fără preconcepții, ca individ unic căruia i se permite să-și dezvolte propriul proces terapeutic. Sarcina de bază a terapeutului este de a-l ajuta pe client să-și clarifice sentimentele și gândurile pe care le exprimă, într-o atmosferă de încredere și respect.

Terapeutul manifestă față de client o atitudine congruentă, de acceptare pozitivă necondiționată și de înțelegere empatică a cadrului intern de referință al clientului.

Terapeutul centrat pe persoană operează cu un număr de supoziții asociate TA:

1. Motivația este intrinsecă, direcțională și constructivă. Tendința persoanei este spre autoreglare și autocunoaștere. Terapeutul este orientat spre lumea persoanei ca întreg.
2. Terapeutul evită cunoașterea „despre” persoana clientului, relaționează ca un egal al clientului, are încredere și respectă percepțiile clientului ca autoritate în ceea ce îl privește (știe mai bine despre el), are încredere în el.
3. Concepția terapeutică furnizează un mediu favorabil, personal și optim pentru client.

4. Terapeutul nu grăbește schimbarea prin manipularea și direcționarea clientului.
5. Conștientizarea/percepțiile afectează comportamentul persoanei. Această supoziție rezultă din nevoia ca terapeutul să înțeleagă în mod empatic lumea fenomenologică a clientului.
6. Atitudinea terapeutului de acceptare pozitivă, necondiționată se bazează pe supoziția că persoana întotdeauna face ceea ce este mai bine pentru ea în circumstanțele particulare existente în interiorul sau exteriorul său. TA este motivul de schimbare a circumstanțelor, ceea ce conduce la „a face mai bine”.
7. Tulburările individului care răspund la psihoterapie sunt datorate mediului inadecvat (interior/perceptual sau exterior/fizic-social) ce distorsionează sau blochează realizarea capacităților intrinseci de vindecare.
8. Terapeutul nu utilizează alte modele teoretice de a explica comportamentele. Clientul în TCP este văzut ca mergând pe propriul drum, permițându-și propriul ritm și realizând creșterea în ritmul său.
9. Rolul funcțional al TA în practica terapeutică este de a sprijini încrederea și respectul terapeutului față de clientul său, de a sprijini activitatea internă a terapeutului generând și menținând atitudinea terapeutică de congruență, acceptare pozitivă necondiționată și de înțelegere empatică în relația cu clientul.

BIBLIOGRAFIE

1. Keith Tudor, Tony Marry, 2006, DICȚIONARUL DE PSIHOLOGIE CENTRATĂ PE PERSOANĂ
2. Jobst Finke, TENDINȚA LA ACTUALIZARE DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGIEI UMANISTE, Clinica de psihiatrie și psihoterapie Essen, Germania (2002) (în Person-Centered&Experiential Psychotherapies, vol. 1&2, 2002)
3. Jerold D. Bozarth, Barbara Temaner Brodley, ACTUALIZAREA – CONCEPT FUNCȚIONAL ÎN CCT