

# TERAPIE CENTRATĂ PE PERSOANĂ: MITURI ȘI REALITATE

Mick Cooper, Profesor de consiliere, Universitatea Strathclyde

Aprilie 2004

[Mick.cooper@strath.ac.uk](mailto:Mick.cooper@strath.ac.uk)

Traducere: Loredana Vârgolici

*1. Terapia centrată pe persoană este "doar baza" –toată lumea o face, doar că unii terapeuți merg mai departe să facă lucruri mai avansate, precum terapie psihodinamică sau terapie cognitiv-comportamentală.*

Dezvoltarea capacității de a relaționa cu o altă persoană la un nivel interpersonal profund este o muncă de-o viață. Puțini terapeuți centrați pe persoană "puri", chiar și după mulți ani, ar putea pretinde că au ajuns la capătul acestui drum, așa că șansele de a ajunge acolo după un studiu de câțiva ani sunt puțin probabile. Mai mult, aptitudinile și ideile din alte terapii-precum cea psihodinamică sau cea cognitiv-temperamentală- nu pot fi, pur și simplu, adăugate peste fundația terapiei centrate pe persoană, deoarece principiile fundamentale ale acestor terapii, adesea, se bat cap în cap cu perspectiva centrată pe persoană. De exemplu, dacă încerci să începi să înțelegi *de ce* clienții sunt așa cum sunt, atunci te îndepărtezi de la rolul de "companion de călătorie" specific terapiei centrate pe persoană, îndreptându-te spre rolul de "detectiv psihologic". În final, deși este adevărat că aptitudinile și ideile asociate cu terapia centrată pe persoană pot fi predate la un nivel accesibil, rădăcinile abordării se ancorează în niște idei mult mai complexe. Apoi înțelegerea abordării centrate pe persoană poate cuprinde antrenarea ideilor unor filosofi ca Martin Buber [1] și Edmund Husserl [2], precum și procesele psihologice complexe pe care Carl Rogers, fondatorul orientării, le-a conturat în teoria sa despre terapie, personalitate și relații interpersonale [3].

*2. Nu există nicio dovadă că terapia pe persoană funcționează.*

Rogers a fost unul dintre primii oameni care a studiat sistematic procesul terapeutic, iar ipotezele sale privind condițiile necesare și suficiente pentru schimbarea terapeutică a personalității au fost ferm susținute de date empirice [4]. Astăzi, mai mult ca oricând, există dovezi convingătoare că terapia centrată pe persoană este eficientă în remediarea unei întregi game de dificultăți psihologice [5, 6] și că factori relaționali precum empatia, aprecierea pozitivă necondiționată și congruența sunt esențiali pentru procesul de schimbare terapeutică [7,8].

### *3. Terapia centrată pe persoană nu are un model al psihopatologie?*

Este, cu siguranță, adevărat că terapeuții centrați pe persoană încearcă să își vadă clienții, în primul rând, ca indivizi unici și nu ca reprezentanți ai unei anumite categorii. Este, de asemenea, adevărat că terapeuții centrați pe persoană sunt la fel de interesați de potențialul clienților lor, cât și de problemele lor. Dar în ultimii ani, numeroși terapeuți din abordarea centrată pe persoană au încercat să înțeleagă suferința psihologică severă dintr-o perspectivă umanistă. De exemplu, există munca lui Margaret Warner privind procesele psihologice ”dificile” și ”fragile” [9]; relatările lui Elke Lambers privind psihoze, nevroze și tulburări de personalitate [10] și munca extrem de influentă a lui Gary Prouty privind ”pre-terapia” cu clienții schizofrenici și alți clienți cu ”dificultăți de contact” [11].

### *4. Terapia centrată pe persoană este o abordare specifică a terapiei.*

Atât în interiorul, cât și în afara abordării centrate pe persoană, oamenii nu realizează amploarea și diversitatea acestei abordări. De exemplu, la un capăt al spectrului se află ”terapeuții centrați pe persoană clasici” care pun mult accent pe a nu direcționa clientul în vreun fel [12], în timp ce alții pun mult mai mult accent pe intrarea în dialog cu clientul și pe recunoașterea faptului că acesta poate fi influențat de terapeut (și viceversa) în numeroase moduri [13]. Apoi, există cei din domeniul înrudit îndeaproape al terapiilor procesuale experiențiale, [14, 15] care își invită activ clienții să își proceseze experiențele în moduri particulare (în timp ce nu încearcă să dirijeze conținutul acelor experiențe). Există, de asemenea, abordări bazate pe artă în terapia centrată pe persoană [16, 17] și în abordările centrate pe persoană menționate anterior în lucrul cu clienții ”cu dificultăți de contact” [18]. De fapt, astăzi se vorbește despre ”familia” terapiilor centrate pe persoană și experiențiale sau despre ”triburile”

terapieii centrate pe persoană, [19] pentru a sublinia diversitatea de idei și practici din cadrul acestui domeniu.

*5. Terapeuții centrați pe persoană nu trebuie să pună întrebări.*

Majoritatea terapeuților centrați pe persoană urmăresc să încurajeze clienții să preia conducerea în procesul lor terapeutic, așa că evită să îi bombardeze cu întrebări. Dar în terapia centrată pe persoană nu există reguli absolute referitoare la ceea ce ” (nu) trebuie” sau ” (nu) ar trebui” să facă un terapeut, deoarece această abordare nu se referă la comportamentul față de clienți, ci la un mod anume de a fi în relația cu un alt om. Așadar, de exemplu, în încercarea de a stabili înțelegerea empatică față de un client, terapeutul centrat pe persoană îi poate pune o întrebare sau îi poate pune o întrebare ca exprimare a interesului față de experiențele clientului respectiv.

*6. Nu este tipic abordării centrate pe persoană să confrunți clienții.*

Terapeuții centrați pe persoană sunt atenți să evite criticarea clienților și subminarea valorii proprii a acestora, dar poate să fie una dintre cele mai directe și provocatoare forme de terapie. În a fi congruent cu un client, de exemplu, terapeutul centrat pe persoană îi poate aduce la cunoștință clientului cât de rănit sau furios se simte față de acesta; sau în situația de acceptare necondiționată a clientului, terapeutul centrat pe persoană ar putea să pună la îndoială sentimentele de lipsă de valoare personală ale clientului.

*7. A fi terapeut centrat pe persoană înseamnă să îți placă clienții tăi și tot ce fac aceștia.*

La baza abordării centrate pe persoană stă distincția între ce trăiește o persoană și modul în care se comportă aceasta. Așadar, în timp ce terapeutul centrat pe persoană și-ar dori să valorizeze necondiționat tot ceea ce trăiește clientul său - fie că este iubire, gelozie sau furie - aceasta nu înseamnă că ar valoriza necondiționat orice mod în care clientul se comportă. Dacă, de exemplu, un client amenință fizic o altă persoană, terapeutul centrat pe persoană ar putea trăi sentimente de iritare sau furie, putând să îi comunice clientului trăirea lui. Cu toate că terapeutul va încerca să îi comunice

clientului că valorizează sentimentele și experiențele care stau la baza comportamentului clientului, își va exprima și credința în potențialul clientului de a găsi modalități mai constructive de a exprima aceste sentimente.

#### BIBLIOGRAFIE:

1. Buber, M., *I and Thou*. 2nd ed. 1958, Edinburgh: T & T Clark Ltd.
2. Husserl, E., *Cartesian Meditations: An Introduction to Phenomenology*. 1960, The Hague: Martinus Nijhoff.
3. Rogers, C.R., *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centred framework*, in *Psychology: A Study of Science*, S. Koch, Editor. 1959, McGraw-Hill: New York. p. 184-256.
4. Rogers, C.R., *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Journal of Consulting Psychology*, 1957. **21**(2): p. 95-103.
5. King, M., et al., *Randomised control trial of non-directive counselling, cognitive-behaviour therapy and usual general practitioner care in the management of depression as well as mixed anxiety and depression in primary care*. *Health Technology Assessment*, 2000. **4**(19).
6. Bozarth, J.D., F.M. Zimring, and R. Tausch, *Client-centred therapy: the evolution of a revolution*, in *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, D.J. Cain and J. Seeman, Editors. 2002, American Psychological Association: Washington, DC.
7. Norcross, J.C., ed. *Psychotherapy Relationships that Work: Therapists Contributions and Responsiveness to Patients*. 2002, Oxford University Press: New York.

8. Hubble, M., B.L. Duncan, and S.D. Miller, *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. 1999, Washington, DC: American Psychological Association.
9. Warner, M.S., *Empathy, relational depth and difficult client process*, in *Empathy*, S. Haugh and T. Merry, Editors. 2001, PCCS Books: Ross-on-Wye. p. 181-191.
10. Mearns, D., *Developing Person-Centred Counselling*. 2nd ed. 2003, London: Sage.
11. Prouty, G., M. Pörtner, and D. Van Werde, *Pre-Therapy: Reaching Contact Impaired Clients*. 2002, Ross-on-Wye: PCCS Books.
12. Bozarth, J.D., *Person-Centred Therapy: A Revolutionary Paradigm*. 1998, Ross-on-Wye: PCCS Books.
13. Cooper, M., *Between freedom and despair: Existential challenges and contributions to person-centred and experiential therapy*. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 2003. **2**(1): p. 43-56.
14. Gendlin, E., *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. 1996, New York: The Guilford Press.
15. Elliott, R. and L.S. Greenberg, *Process-experiential psychotherapy*, in *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, D.J. Cain and J. Seeman, Editors. 2002, American Psychological Association: Washington, DC.
16. Rogers, N., *Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. 2000, Ross-on-Wye: PCCS Books.
17. Silverstone, L., *Art Therapy the Person-centred Way*. 1997, London: Jessica Kingsley.
18. Prouty, G., *A new mode of empathy: empathic contact*, in *Empathy*, S. Haugh and T. Merry, Editors. 2001, PCCS Books: Ross-on-Wye. p. 155-162.
19. Sanders, P., ed. *The Tribes of Person-Centred Therapy*. 2004, PCCS Books: Ross-on-Wye.