

# Aspecte teoretice ale psihoterapiei centrata pe persoana- prezentare generala

Daniela Ploesteanu

De cele mai multe ori specificul si nota distinctiva a unei teorii (mai ales in domeniul psihoterapiei) este imprimata de personalitatea fondatorului. Nu este o exceptie nici in cazul psihoterapiei centrate pe persoana. Carl Rogers s-a cautat mult pe sine si a avut multa disponibilitate in a-si asculta vocea interioara, a fost foarte atent la sine si la ceea ce reprezenta “drumul” sau. Si-a dat voie sa incerce, sa experimenteze, sa caute si sa se caute. Si-a inceput studiile cu agronomia, dar la un moment dat si-a schimbat optiunea, inscriindu-se la teologie. In urma unui seminar intitulat “De ce am ales sa fiu preot”, el paraseste studiul teologiei si se inscrie la psihologie. Unii dintre cei care au studiat viata si opera lui Rogers, au afirmat ca el ar fi parasit aceasta cariera, fiindca ar fi fost total discordanta cu felul sau de a fi, si anume aversiunea de a spune celorlalti ce sa faca. Eu cred ca fiecare dintre aceste cautari si-au avut propria contributie la evolutia lui si la gasirea de sine. Poate ca nu intamplator a studiat intai agricultura (adica ceva legat de crestere, de a ingriji, legat de niste conditii necesare si suficiente, ceva legat de rabdarea de a urmari o samanta plantata pentru a vedea daca si cum se dezvoltă). Apoi a trecut de la partea fizica la o disciplina ce tine de suflet, de credinta, de traire, de dezvoltare spirituala.

Astfel ‘copt’, Rogers a intrat in campul psihologiei. Teoria sa asupra personalitatii este una clinica, bazata pe ani si ani de lucru efectiv in psihologie si psihoterapie. Rogers are o atitudine profund umana, pozitiva si optimista asupra omului.

Pilonul central al teoriei sale este reprezentat de “tendinta la actualizare”, si anume o forta intrinseca si imanenta oricarei fiinte umane, care impinge spre realizarea maximala a potentialului sau. Si nu e vorba despre supravietuire, ci despre faptul ca omul se straduieste sa faca tot ce poate mai bine cu existenta sa. Daca esueaza in a face asta, nu e din cauza lipsei de dorinta, ci din cauza conditiilor neprielnice sau nefavorabile care impiedica, distorsioneaza sau perverteste acest potential.

O alta asertiune importanta se refera la intelegerea organismului, la faptul ca fiinta umana stie ce este bun pentru ea, facand instinctiv si intuitiv, cele mai bune alegeri, daca mediul l-ar lasa sa aleaga neconditionat. Dar, mediul intervine adesea de o maniera constrangatoare si directiva, utilizand moneda forte: acordarea/ neacordarea de **positive regard** (iubire, atentie, interes, continere). E un lucru esential pentru supravietuirea psihologica, si ar reprezenta cam ceea ce lumina reprezinta pentru dezvoltarea plantelor, de exemplu. Asa ca, fiinta umana nu are de ales, trebuie sa o obtina, cu orice pret. Iar acest pret e reprezentat de indeplinirea anumitor conditii, numite **conditii de valorizare**. Astfel, ceilalti ne dau ceea ce avem nevoie, nu fiindca avem nevoie, ci fiindca le demonstram ca suntem demni de a primi, indeplinindu-le. In timp, aceste conditii se impamantenesc si ne fac sa ne cristalizam intr-o forma determinata mai degraba de

cerintele persoanelor semnificative, decat de ceea ce vine dinauntru (evaluare organismica).

In structura self-conceptului vor fi incluse, acele caracteristici "validate", care garanteaza obtinerea de "positive regard". Devenim astfel baiat bun/fata buna, care nu inseamna obligatoriu a fi un copil fericit. De aceea e importanta distinctia intre:

- self-ul real – "Eu sunt"- care reprezinta acele aspecte existente in potentialul individului, daca ar urma evaluarea organismica

- self-ul ideal –"Eu ar trebui sa fiu"- care reprezinta acea parte a selfului dezvoltata ca urmare a numeroaselor conditii de valorizare sub care a trebuit sa se dezvolte persoana; reprezinta standardele de acceptabilitate pe care se straduiește sa le indeplineasca.

Diferenta dintre cele doua, se numeste **incongruenta**. Cu cat ea este mai mare, cu atat suferinta e mai mare. Cand persoana traverseaza situatii care solicita la maxim aceasta discrepanta dintre conceptia despre sine si trairea propriu-zis experientata, adica intre self-ul real si self-ul ideal, aceasta nu poate fi decat o situatie amenintatoare. O solutie de a fugi de astfel de situatii este de a o rupe la fuga cand ele se "arata". Dar atata timp cat asta nu este o optiune reala in viata de zi cu zi, ramane de facut un lucru asemanator, dar psihologic vorbind prin intermediul defenselor, a mecanismelor de aparare.

Odata ce ne-am ocupat de schitarea liniilor fundamentale ale dezvoltarii personalitatii, despre modul in care simptomele si defensele apar, e cazul sa vedem si cum le putem contracara, deci aspectele legate terapie.

Rogers este unul dintre primii autori care atrag atentia asupra importante deosebite pe care o detine calitatea relatiei terapeutice. El afirma ca: *daca o persoana este amplasata intr-un mediu suficient de empatic, in care se simte acceptata si respectata de o maniera neconditionata, va fi capabila sa se descopere pe sine insasi (real self) si sa invete ca poate fi ceea ce este, avand drept exemplu un terapeut care reactioneaza de o maniera onesta si autentica.*

Acestea sunt cele 3 **conditii de baza**, "conditii necesare si suficiente" pentru a produce schimbarea.

1. **Intelegerea empatica** reprezinta abilitatea de a simti ce simte celalalt, in felul in care el o simte. Presupune a fi sensibil si atent, moment cu moment , la sensurile schimbatoare ale trairilor existente in celalalt. Presupune a ridica valorile de pe ceea ce este acoperit, a atrage atentia asupra a ceea ce este evitat, a aduce in fata ceea ce este ascuns – a dezvalui continutul emotional al comunicarii. Presupune un process de verificare impreuna cu clientul a acuratetii perceptiei si semnificarii acordate, ca si cum ai supune validarii persoanei anumite ipoteze in ceea ce o priveste. Este importanta ideea de **verificare**, fiindca sensul ultim de adevar si dreptate il are persoana, ea este cea mai in masura sa stie lucrurile in ceea ce o priveste, este cel mai bun expert. Noi suntem niste specialisti in domeniul relatiei, nu ai persoanei X.
2. **Atitudinea pozitiva neconditionata** (unconditional positive regard) – terapeutul e bine sa ia persoana in globalitatea sa, asa cum este , fara o suta prin care sa cearna: astea-s bune, astea-s rele (adica fara conditii sub care sa acorde valorizare). Aceasta acceptare, nu presupune ideea de a fi de acord cu clientul, ci doar de a permite sentimentelor clientului de a fi prezente **toate** in contextul relatiei. Se

creaza spatiu pentru ele, si mai ales se creeza posibilitatea de legaturi cu restul, cu intregul, abordandu-le ca *fiind parte* dintr-un intreg care in sine, este valoros.

Acestea sunt sustinute de doua asertiuni rogeriene conform carora:

- a) natura umana este esentialmente constructiva, nu distructiva; agresiunea fiind vazuta ca o resursa pe care individual o foloseste cand dorinta sa spre crestere ii este interzisa sau impiedicata;
  - b) omul incearca sa faca tot ce poate mai bine in lumina circumstantelor externe in care se dezvolta si traieste – adica, ceea ce este omul la un moment dat, este cea mai buna solutie pe care el a gasit-o in contextual particular de viata travesat
3. **Congruenta** –acesta este un fel de a fi al terapeutului in relatie, care inseamna sa fii constient permanent de felul in care te simti alaturi de client si de rezonanta pe care o creeza in tine. Aceasta presupune ca si preconditie implicita sa ai acces la propriile trairi, astfel incat sa stii ce vine de la tine, si ce vine de la client. Sa fii prezent cu toate ale tale, dar trasand limita intre ceea ce iti apartine si ceea ce vine de dincolo, astfel incat sa poti reflecta cu acuratete modul de a fi al clientului. Cunoscandu-te pe tine, ai mai putine variabile “necunoscute”, esti mai liber de a fi acolo ca facilitator si te poti folosi in procesul terapeutic ca unelta de schimbare.

De ex. T:“E ciudat, in ultimile sedinte m-am simtit inconfortabil...un fel de iritare si nerabdare. Nu-mi dau seama exact ce este in spatele acestor trairi, dar e genul acela de sentiment persistent care pare a avea o alta semnificatie. Ma simt, da...ma simt ca si cum as fi din ce in ce mai constransa...restrictionata...ca si cum relatia noastra nu mai este asa de fluida cum era. Ce aduce asta in tine? “ (extras dintr-un protocol).

Disponibilitatea terapeutului de a vorbi despre dificultatile resimtite in relatia terapeutica, l-a ajutat pe client sa constientizeze cum aluneca in acelasi pattern vechi de submisivitate si dependenta.

**Anxietatea** este pentru Carl Rogers un concept central, aproape universal. Ea apare in orice situatie in care exista o discrepanta semnificativa intre experienta propriu-zisa a persoanei si conceptualizarea self-ului, discrepanta care nu mai poate fi nici negata, nici distorsionata. Practic, apare cand raspunsurile defensive utilizate in mod obisnuit de persoana respectiva, in acel gen de situatie, nu mai fac fata, sunt depasite. Aceasta inseamna ca incongruenta intre self-ul real si self-ul ideal este atat de mare, incat ea aproape ca forteaza simbolizarea in constinta. Anxietatea este ca un semnal de pericol, care atentioneaza, trage un semnal de alarma. De ce este atat de periculoasa constientizarea acestei discrepante? Pentru ca odata intrata in campul constiintei, o astfel de evidenta va conduce implicit la o modificare a self-concept-ului, practic va forta o schimbare.

**Depresia** e o stagnare in viata, e o percepere a viitorului in termeni de”imposibilitate”. Riemann spune: “Cand unui copil, adesea incepand din primii ani de viata, i se cere prea mult in mod cronic, acesta poate avea de foarte devreme experiente de lipsa. Cu cat mai putin poate prevedea modul de satisfacere a nevoilor, cu atat mai mica este increderea ca poate avea o influenta asupra a ceea ce i se intampla. Copilul are nevoie de toata puterea pe care o are pentru a se adapta. Dar, in acest fel, el nu-si poate dezvolta ritmul propriu,

nici propria vointa si va trebui sa sacrifice propriul Eu, rezultand o trasatura de caracter depresiva.” Punctul central e conflictul de nerezolvat intre nevoia de armonie si dorinta de autonomie. Nevoia de armonie presupune apararea de amenintarea conflictuala, prin centrarea pe nevoile si cerintele emotionale ale persoanelor relevante. Povestea vietii e colorata de acordari straine. Se constituie un deficit voluntar: dificultatea de a sti ce vrei si de a exprima ce vrei. Propriile nevoi sunt retrase sau neobservate in nici un fel. In concordanta cu aceasta, acceptarea ordinelor si obligatiilor fata de ceilalti e cvasitotala, ceea ce intra in coliziune cu dorintele pentru autonomie si implinire personala- iar a mentine aceasta balanta e epuizant.