

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

CARL ROGERS

A deveni o persoană

Perspectiva unui psihoterapeut

Traducere din limba engleză de
Anacaona Mîndrilă-Sonetto

Cuvânt înainte de
Florentina Palada



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactor:
ANACAONA MÎNDRILĂ

Coperta:
FABER STUDIO (Magda Radu)

Dtp:
MARIAN CONSTANTIN

Corectură:
SÎNZIANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROGERS, CARL R.

A deveni o persoană : perspectiva unui psihoterapeut / Carl R. Rogers ;
trad.: Anacaona Mîndrilă-Sonetto ; cuv. înainte: Florentina Palade. - Ed. a 2-a. -
București : Editura Trei, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-973-707-916-9

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

II. Palade, Florentina (pref.)

159.923.2

Titlul original: ON BECOMING A PERSON

Autor: Carl R. Rogers

Copyright © 1961 by Carl R. Rogers

Copyright © renewed 1984 by Carl R. Rogers, M.D. and Natalie Rogers

Introduction copyright © 1995 by Peter D. Cramer, M.D.

Copyright © Editura Trei, 2008, 2014

pentru prezenta ediție

OP 16, Ghiseul 1, C.P. 490, București

Tel.: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-916-9

Cuprins

9	Prefață la ediția în limba română
13	Introducere
23	Pentru cititor

PARTEA ÎNTÂI Personal vorbind

33	„Ăsta sunt eu“
33	Evoluția gândirii mele profesionale și a filosofiei personale
36	Primii mei ani de viață
38	Colegiul și educația ulterioară
40	Am devenit psiholog
42	Anii de la Rochester
45	Psiholog sau...?
46	Copiii mei
47	Anii de la Universitatea Ohio
48	Anii recenți
50	Câteva învățături semnificative

PARTEA A DOUA Cum pot să te ajut?

69	Câteva ipoteze privind facilitarea creșterii personale
70	O ipoteză generală
72	Relația
74	Motivația pentru schimbare
75	Rezultatele
76	O ipoteză de ansamblu privind relațiile umane
77	Concluzie
79	Caracteristicile unei relații de ajutorare
81	Întrebarea
81	Răspunsurile date de cercetare
82	Studii despre atitudini
86	Relații „fabricate“

6	89	Două studii recente
	93	Câteva comentarii
	93	Cum pot să creez o relație de ajutorare?
	102	Concluzie
	106	Ce știm despre psihoterapie — obiectiv și subiectiv
	107	Cunoștințe obiective
	111	Dinamica schimbării
	112	Procesul
	113	Rezultatele terapiei
	115	Imaginea subiectivă
	115	Experiența terapeutului
	117	Experiența clientului

PARTEA A TREIA Procesul devenirii persoanei

123	Câteva direcții evidente în terapie
127	Trăirea sinelui potențial
132	Trăirea deplină a experienței unei relații de afecțiune
140	Simpatia față de sine
145	Descoperirea faptului că miezul personalității este pozitiv
160	A fi una cu propriul organism, una cu propria experiență
164	Comentariu de încheiere
165	Ce înseamnă să devii persoană
167	Procesul devenirii
175	Persoana care rezultă
188	O concepție despre psihoterapie ca proces
189	Enigma procesului
197	Șapte stadii ale procesului
198	Al doilea stadiu al procesului

PARTEA A PATRA O filosofie a persoanelor

237	„A fi acel sine care ești cu adevărat”. Concepția unui terapeut despre țelurile personale
-----	---

242	Direcții adoptate de clienți
257	Implicații sociale
259	Rezumat
261	Trimiteri bibliografice
262	Concepția unui terapeut despre viața bună: persoana deplin funcțională
267	Caracteristicile procesului
274	Câteva implicații

PARTEA A CINCEA Obținerea faptelor concrete: locul cercetării în psihoterapie

283	Persoane sau știință? O întrebare filosofică
284	Introducere
286	Esența terapiei prin prisma experienței pe care o constituie
291	Esența terapiei din perspectiva științei
296	Câteva probleme
304	O concepție modificată despre știință
314	O nouă integrare
317	Modificările personalității în psihoterapie
338	Trimiteri bibliografice
340	Terapia centrată pe client în contextul său de cercetare*
346	Câteva studii ilustrative
370	Unele cercetări curente
373	Semnificația cercetării pentru viitor
375	Trimiteri bibliografice

PARTEA A ȘASEA Care sunt implicațiile pentru viață?

381	Reflecții personale despre predare și învățare
388	Învățarea semnificativă — în terapie și în educație
389	Învățarea semnificativă în psihoterapie
390	Învățarea semnificativă în educație

8	391	Condițiile învățării în psihoterapie
	395	Procesul de învățare în terapie
	397	Implicații pentru educație
	406	Câteva chestiuni de încheiere
	410	Trimiteri bibliografice
	411	Învățarea centrată pe student așa cum a trăit-o un participant
	415	Abordarea nestructurată
	417	Încurajarea gândirii
	420	Importanța acceptării
	424	O nouă metodologie
	432	Implicațiile terapiei centrate pe client în viața de familie
	451	Abordarea eșecurilor de comunicare — între persoane și între grupuri
	462	O formulare provizorie a unei legi generale privind relațiile interpersonale
	473	Trimiteri bibliografice
	474	Spre o teorie a creativității

PARTEA A ȘAPTEA Științele comportamentale și persoana

495	Puterea tot mai mare a științelor comportamentale
498	Cunoștințele științelor comportamentale
519	Trimiteri bibliografice
522	Locul individului în noua lume a științelor comportamentale
546	Trimiteri bibliografice
549	Anexă
549	Bibliografie cronologică
561	Recunoașterea drepturilor

Prefață la ediția în limba română

Apariția în România a primei traduceri a unei cărți a lui Carl R. Rogers e un eveniment. Când spun că e un eveniment realizez că e prea puțin, că nu cuprinde toată importanța lui. Să nu ai cărți ale lui Rogers în limba română e ca și cum nu ai avea traduceri ale altor întemeietori de școli, ca S. Freud, C.G. Jung sau A. Adler.

Ideile lui Carl R. Rogers au contribuit la dezvoltarea psihologiei și psihoterapiei în aceeași măsură.

La mijlocul secolului trecut, ele au stat la baza dezvoltării psihologiei umaniste și apoi au avut un impact enorm și s-au răspândit asupra unor domenii mai largi ce cuprind relațiile interpersonale, viața politică, educația. Aria de răspândire a ideilor sale a devenit atât de mare, încât denumirea metodei în ultimii ani a ajuns „Abordarea centrată pe persoană” atunci când se referă la alte domenii de aplicare decât psihoterapia, domenii precum educația, managementul organizațiilor, conflicte internaționale de natură politică, etnică sau religioasă.

În 1956, C. R. Rogers a primit Premiul pentru contribuții științifice remarcabile acordat de Asociația Americană de Psihologie, iar în 1972 pentru contribuții profesionale.

În 1987, C. R. Rogers a fost propus pentru Premiul Nobel pentru Pace însă a încetat din viață la scurt timp după aceea.

Ca școală psihoterapeutică, psihoterapia centrată pe persoană s-a răspândit pe toate continentele, existând terapeuți și asociații profesionale din Argentina și Mexic până în Japonia și

10 Australia. Este prezentă, bineînțeles, în toate statele Uniunii Europene și de aproape un deceniu și la noi.

Succesul enorm al acestei cărți se datorează faptului că se adresează nu doar specialiștilor, ci fiecărei persoane puse în fața întrebării: Cine sunt eu? Cum sunt eu? Care sunt țelurile mele în viață? Și cât de aproape sau cât de departe sunt în acest moment al vieții mele față de ele. Cu mine oare ce se întâmplă? Sunt eu așa cum mi-aș dori să fiu? Trăiesc eu într-un mod care mă mulțumește profund și mă reprezintă cu adevărat?

Cartea te invită la o călătorie (ca să folosesc o metaforă a lui Rogers) pe drumurile mai lungi sau mai scurte, mai grele sau mai ușoare pe care unele persoane, și, destul de des autorul însuși, au mers, explorându-se pe sine în strădania de a ajunge cât mai aproape de cel ce fiecare este cu adevărat. La momentul apariției cărții, să vorbești despre trăirile tale ca terapeut era un act de mare curaj pe care Rogers și l-a asumat.

E vorba de procesul devenirii ca persoană, în care începi să te depărtezi de împlinirea așteptărilor altora, să te ascuți pe tine, să te accepți așa cum ești, să ai încredere tot mai mare în organismul tău, să înțelegi cum arată lumea ta interioară și apoi să-ți dai voie să-l înțelegi pe celălalt fără să vii imediat cu o judecată sau o evaluare. Să fii deschis la experiențe noi, să ajungi protagonistul și observatorul procesului vieții tale.

În terapia centrată pe persoană se construiește o relație terapeutică în care terapeutul te însoțește cu căldură, acceptare necondiționată și înțelegere empatică, condiții care fac posibilă călătoria pe drumurile pe care persoana le alege, pentru că ea știe cel mai bine unde e suferința și de ce are nevoie.

Rogers a evidențiat rolul relației terapeutice în procesul schimbării personalității. Când un terapeut reușește să asigure

condițiile necesare, să fie deschis și autentic, atunci se creează mediul în care procesul schimbării poate avea loc.

Rogers a îmbinat subiectivitatea și unicitatea întâlnirii din cabinet cu obiectivitatea și rigoarea științifică, fiind primul terapeut care a înregistrat ședințele de terapie pentru a-și verifica ipotezele lansate și pentru a cerceta care sunt elementele care îl ajută pe client în relația terapeutică, ce duce la schimbare. A ascultat și analizat mii de ore de înregistrări pentru a-și susține științific ideile.

Propune o abordare profund umanistă, care valorizează individualitatea și potențialul fiecărei persoane și creativitatea sa. Și are încredere că fiecare poate să devină persoana care este cu adevărat!

În România, abordarea centrată pe persoană e prezentată în programele universitare ale facultăților de profil și, astfel, cunoscută specialiștilor în psihologie, psihopedagogie, asistență socială, fără însă a fi existat până acum cărți în limba română.

Din 1999, în România, ca urmare a unor contacte stabilite de d-na Ileana Botezat-Antonescu din partea Federației Române de Psihoterapie, în cadrul Asociației Europene de Psihoterapie, cu alte asociații membre, a început un program de formare în Psihoterapie centrată pe persoană organizat de OEGWG (Asociația de Psihoterapie Centrări pe client din Austria) cu formatori acreditați.

În 1992, grupul de la București constituie Asociația Română de Psihoterapie Centrată pe Persoană, care promovează și lucrează în maniera centrată pe persoană. Din 2006, devine instituție acreditată în organizarea de cursuri de formare în psihoterapie centrată pe persoană, mărinz numărul terapeuților rogersieni. Astfel, ideile, conceptele și abordarea lui Rogers prind rădăcini din ce în ce mai adânci și în România.

Introducere

Publicarea în anul 1961 a lucrării *On Becoming a Person* [A deveni o persoană] i-a adus lui Carl Rogers o neașteptată recunoaștere pe tot cuprinsul Statelor Unite. Cercetător și clinician, Rogers crezuse că se adresează psihoterapeuților, și abia ulterior a descoperit că „scrie pentru *oameni* — asistente medicale, femei casnice, oameni din lumea afacerilor, preoți, pastori, profesori, tineret”. Cartea s-a vândut în milioane de exemplare, într-o vreme când un milion era o cifră rar întâlnită în lumea editorială. În deceniul ce a urmat, Rogers a fost psihologul Americii, având toate șansele de a fi consultat de presă în privința oricărei chestiuni ce implică psihicul, de la creativitate și cunoaștere de sine până la caracterul național.

Anumite idei promovate de Rogers au ajuns să fie acceptate la o scară atât de largă, încât ne vine greu să ne amintim cât de noi, chiar revoluționare, au fost la vremea respectivă. Psih analiza freudiană, modelul dominant al psihicului la jumătatea secolului al XX-lea, susținea că pulsunile umane — sexualitatea și agresivitatea — sunt inerent egoiste și ținute în frâu, cu anumite costuri și cu greutate, de către forțele culturii. În modelul freudian, vindecarea se obținea printr-o relație care-l frustra pe pacient, dând naștere angoasei necesare pentru ca pacientul să accepte adevărurile incomode revelate de analist. Rogers însă credea că oamenii au nevoie de o relație în care să fie acceptați. Abilitățile folosite de terapeutul rogersian sunt empatia — termen care în vremea lui Freud descria cu precă-

14 dere sentimentele cu care un observator investește o operă de artă — și „atitudinea pozitivă necondiționată”. Rogers și-a exprimat ipoteza centrală într-o frază: „Dacă pot oferi un anumit tip de relație, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relație în scopul creșterii și se va produce schimbarea și dezvoltarea personală”. Prin creștere, Rogers înțelegea înaintarea în direcția stimei de sine, a flexibilității și a respectului față de sine și de ceilalți. Pentru Rogers, omul este „incorrigibil socializat în dorințele sale”. Sau, cum a formulat el chestiunea în repetate rânduri, când omul este pe deplin om, merită încredere.

În clasificarea lui Isaiah Berlin, Rogers era un arici: cunoștea un singur lucru, dar îl cunoștea atât de bine, încât putea să facă din el o lume întreagă. De la Rogers provine accentul pe care-l punem în prezent asupra stimei de sine și asupra capacității sale de a mobiliza celelalte forțe ale persoanei. Concepția lui Rogers despre acceptare ca fiind forța eliberatoare supremă sugerează ideea că oamenii care nu sunt bolnavi pot obține beneficii de pe urma terapiei și că nespecialiștii pot acționa ca terapeuți; grupul modern de self-help derivă direct din mișcarea pentru potențialul uman inițiată de Rogers. Ideea că, la fel ca terapia, căsnicia depinde de autenticitate și empatie este o idee rogersiană elementară. Rogers este cel care promovează, mult mai mult decât Benjamin Spock, parentajul nondirectiv și educația școlară nondirectivă.

Este ironic că, deși ideile lui Rogers sunt în ascensiune — în asemenea măsură, încât acum sunt abordate drept premise culturale importante, ce necesită a fi revizuite —, scrierile sale se află în eclipsă. E păcat, fiindcă o cultură ar trebui să cunoască originea convingerilor sale și pentru că scriitura lui Rogers rămâne lucidă, fermecătoare și accesibilă.

Ideile lui Rogers prevalează categoric în domeniul sănătății mintale. Școala psihanalitică avangardistă din prezent se numește „psihologia sinelui”, nume pe care ar fi putut să-l inventeze Rogers. La fel ca terapia centrată pe client, elaborată de Rogers în anii 1940, psihologia sinelui înțelege că relația, mai mult decât insightul, este esențială pentru schimbare; de asemenea, la fel ca psihoterapia centrată pe client, psihologia sinelui susține că nivelul optim al frustrării este „cât mai puțină posibil”. Atitudinea terapeutică din psihologia sinelui seamănă cel mai bine cu atitudinea pozitivă necondiționată. Dar psihologia sinelui — întemeiată în Chicago la vremea când Rogers era o personalitate de marcă acolo — nu a suflat o vorbă pentru a-l credita pe Rogers.

Explicația are multe de-a face cu persoana lui Rogers. American și nu european, crescut la fermă și nu la oraș (s-a născut în Chicago, dar s-a mutat la țară la vârsta de doisprezece ani și a afirmat că respectul său pentru metoda experimentală s-a născut ca urmare a lecturii, în adolescență, a unui text lung intitulat *Feeds and Feeding* [*Nutrețuri și hrănire*]), din Midwest și nu din est, sangvinic și nu melancolic, accesibil și deschis, Rogers nu vădea nimic din complexitatea întunecată a intelectualului postbelic. Franchețea lui Rogers — într-un anumit sens important, *A deveni o persoană* nu are nevoie de nici o introducere, din moment ce Rogers se prezintă pe sine într-un eseu intitulat tocmai „Ăsta sunt eu” — contrastează cu atitudinea preferată de colegii săi de breaslă, care considerau că terapeutul trebuie să se înfățișeze ca o tablă goală. Judecata predominantă era aceea că Rogers poate fi ignorat fiindcă nu e serios.

Această judecată ascunde și dezvăluie o concepție îngustă cu privire la ceea ce este serios sau intelectual. Rogers a fost profesor universitar și erudit larg publicat, autorul a șaisprezece cărți și a

16 peste două sute de articole. Este posibil ca însuși succesul cărții *A deveni o persoană* să fi vătămat reputația academică a lui Rogers; el era cunoscut pentru caracterul direct și simplitatea eseurilor conținute în respectivul volum, nu pentru complexitatea articolelor teoretice mai tehnice scrise în aceeași perioadă. Dar chiar și în *A deveni o persoană*, Rogers își plasează ideile în contextul istoric și social, făcând aluzii la psihologia socială a vremii, la etologie și la teoria comunicațiilor și a sistemelor. Își identifică moștenirea în filosofia existențialistă, referindu-se cel mai adesea la Søren Kierkegaard (de la care preia expresia „a fi sinele care ești cu adevărat”, răspunsul dat de Rogers la întrebarea „Care este scopul vieții?”) și Martin Buber. De asemenea, Rogers s-a bucurat de o bogată carieră ca intelectual cu apariții publice, purtând dezbateri și corespondență deschisă cu personalități precum Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman și Rollo May.

Rogers a fost, în măsură mai mare decât majoritatea colegilor săi, un om de știință dedicat, îmbrățișând o evaluare empirică a psihoterapiei. Încă din anii 1940, Rogers înregistra ședințele de psihoterapie în scopul cercetării, devansând-i prin aceasta pe toți cei din domeniu. Este primul inventator al unui tip de psihoterapie care și-a definit abordarea în termeni operaționali, enumerând șase condiții necesare și suficiente (pacient angajat, terapeut empatic etc.) pentru modificarea constructivă a personalității. A elaborat măsurători de încredere, a sponsorizat și a făcut publice evaluările ipotezelor sale. Rogers era dedicat față de evaluarea procesului: ce îi ajută pe oameni să se schimbe? Cercetările sale și acelea ale colaboratorilor lui științifici au dus la rezultate stânjenitoare pentru instituția psihanalitică. De exemplu, într-unul dintre studii, efectuat asupra transcrierilor

ședințelor de terapie, s-a constatat că, de cele mai multe ori, ca reacție la clarificări și interpretări — instrumentele psihanalizei —, clienții abandonează autoexplorarea; numai reflectarea sentimentelor de către terapeut conduce direct la continuarea explorării și la noi insighturi.

Cu alte cuvinte, Rogers a pus un efort intelectual substanțial în slujba unei convingeri simple: oamenii au nevoie de acceptare, iar când obțin acceptare, pornesc în direcția „actualizării sinei”. Consecințele directe ale acestei ipoteze erau evidente pentru Rogers și contemporanii săi. Edificiul complex al psihanalizei este inutil — transferul poate foarte bine să existe, dar explorarea sa este neproductivă. Atitudinea mândră și distantă adoptată de mulți psihanaliști de la jumătatea secolului XX, este categoric antiterapeutică. Conștiința de sine și implicarea omenească a terapeutului sunt mai importante decât cunoștințele sale tehnice. Iar granița dintre psihoterapie și viața cotidiană nu are cum să fie altfel decât subțire. Dacă acceptarea, empatia și atitudinea pozitivă sunt condițiile necesare și suficiente pentru creșterea umană, ele trebuie să inspire în egală măsură educația, prietenia și viața de familie.

Aceste idei au adus ofensă mai multor instituții — psihanalitice, educaționale, religioase —, dar au fost primite cu brațele deschise de un segment cuprinzător al publicului general. Ele au inspirat dialogurile populare din anii 1960 — multe dintre revendicările protestatarilor din campusurile anilor șaizeci s-au bazat implicit pe convingerile lui Rogers despre natura umană — și au contribuit la modelarea instituțiilor noastre, până la sfârșitul secolului.

Înainte să fie dat la o parte și uitat, Rogers a fost atacat pe baza unei serii de temeuri anume. Revizuirile lucrărilor de cercetare au arătat că este dificil de dovedit caracterul necesar și suficient al celor șase condiții formulate de el, cu toate că dovezi-le în favoarea unei atitudini implicate și empatice din partea terapeutului rămân puternice. Ideea lui Rogers cum că terapeutul și clientul pot interacționa de la egal la egal a fost atacată de Martin Buber și, mai recent, de Jeffrey Masson, un critic cârcoțas al psihoterapiei. (Într-o minunată cărticică intitulată simplu *Carl Rogers* [Londra: Sage Publications, 1992], Brian Thorne trece în revistă aceste critici și le combate cu oarecare succes.) Pe măsură ce ne distanțăm tot mai mult, în timp, de Rogers, criticile par tot mai puțin relevante. Ceea ce oferă el — ceea ce oferă toți marii terapeuți — e o viziune unică.

Este evident că teoria psihanalitică despre om de la jumătatea secolului XX era incompletă. Freud și, mai pronunțat, Melanie Klein, întemeietoarea unei școli psihanalitice care a avut o influență imensă asupra concepțiilor moderne cu privire la relațiile umane cu mare încărcătură afectivă, au surprins latura întunecată a omenirii, acea parte din moștenirea noastră animală care include violența și sexualitatea de tip competitiv, corelate cu lupta pentru dominația în ierarhie. Ei au ignorat strategia reproductivă care coexistă cu dominația în ierarhie și este la rândul ei puternic imprimată în genele și cultura noastră: reciprocitatea și altruismul. Etologii și biologii evoluționiști de astăzi ar fi de acord cu ipoteza lui Rogers cum că, atunci când o ființă umană este acceptată în mod adecvat, este probabil să predomină aceste trăsături din urmă.

Buber — nu doar ca filosof al religiei, ci și ca adept al lui Eugen Bleuler, marele psihiatru descriptiv german — avea, fără îndoia-

lă, motive întemeiate de a-și exprima scepticismul în ceea ce privește afirmația lui Rogers cum că omul, sănătos sau bolnav, este demn de încredere. Dar Freud, Klein și Buber erau puternic marcați de perspectivele Lumii Vechi. Optimismul incurabil al lui Rogers este privit cel mai bine, poate, drept una dintre numeroasele încercări interesante de a aduce în psihoterapie nuanța specifică Lumii Noi.

Rogers a avut numeroși tovarăși în acest demers. Harry Stack Sullivan a adăugat psihanalizei mai multe fațete: atenția acordată influenței prietenilor apropiați asupra dezvoltării în copilărie, explorarea mediului social specific al pacientului și utilizarea activă a sinelui terapeutului pentru a bloca proiecțiile caracteristice ale pacientului. Murray Bowen și-a deplasat atenția de la familia pacientului în copilărie (constelația oedipiană) la familia din prezent și i-a acordat terapeutului libertatea de a acționa ca un fel de antrenor în contextul eforturilor pacientului de a-și găsi locul în structura rigidă a familiei. Milton Erickson a revizuit tehnicile hipnotice și le-a folosit în manieră năzdrăvană, transformând terapeutul într-un maestru al manipulării, care-și catapultează pacienții dincolo de impasurile în dezvoltare. Carl Whitaker a subliniat faptul că teoria constituie un obstacol în practica clinică și a cerut terapeutului deopotrivă prezență existențială și conștientizarea obiceiurilor familiale locale. La această listă ar putea fi adăugate numele imigranților — Erich Fromm, Victor Frankl, Hellmuth Kaiser, Erik Erikson, Heinz Kohut — a căror activitate a luat o turnură categoric americană: liberă, experimentală și conștientă de planul social.

Deși respinge premisa puritană a păcatului original, Rogers creează — prin grija de a-l privi pe celălalt ca pe un individ liber, prin concentrarea asupra propriei autenticități și prezențe

20 active, prin încrederea în potențialul pozitiv al fiecărui client — o concepție terapeutică despre om care concordă cu aspectele importante ale etosului american. Premisa centrală a lui Rogers este aceea că oamenii sunt, din naștere, plini de resurse. Pentru el, păcatul capital în terapie, în educație sau în viața de familie constă în impunerea autorității. Egalitarist radical, Rogers consideră că indivizii sunt capabili de autodirecționare, fără să ia în considerare înțelepciunea primită de la alții și în afara organizațiilor precum biserica sau instituțiile academice. Cu toate că-și are originile în relația de ajutorare, filosofia lui Rogers este înrădăcinată în teoriile lui Thoreau și Emerson, în primatul independenței.

Îmbrățișându-l pe Rogers, americanii au luat în serios părți importante ale ființei lor — părți în privința cărora rămân totuși ambivalenți ca popor. Individualismul presupune oare explorarea de la zero a valorilor de către fiecare persoană din fiecare generație nouă, sau trebuie corelat cu tradițiile imobile și cu concepția despre om ca ființă egoistă și înclinată spre competiție? Revenind la curricula larg acceptată și la valorile ortodoxe, conservatorii din prezent îl atacă nu doar pe Rogers, ci și un curent important din umanismul american. Poate că miezul american al concepțiilor lui Rogers constituie motivul pentru care el este mult mai respectat — înțeles ca voce distinctă, predat cu seriozitate — în zeci de țări din afara granițelor Statelor Unite.

Vocea lui Rogers — caldă, entuziastă, încrezătoare, grijulie — constituie elementul care leagă eseurile disparate ce alcătuiesc volumul *A deveni o persoană*. Facem cunoștință cu un om care încearcă, răbdător, dar cu toate resursele de care dispune, să-i asculte pe alții și să se asculte pe sine. Această ascultare atentă este

pusă deopotrivă în slujba individului și în cea a mării întrebări — ce înseamnă să devii persoană. Descriindu-și clienții, Rogers adoptă limbajul și prozodia existențialismului. El scrie despre un bărbat plin de frământări interioare: „În clipa aceea, el e totuna cu implorarea sa, complet, în întregime... [În]n acea clipă, *e una* cu dependența sa, într-un fel care-l uluiește”.

Orice idee că Rogers nu e serios, nu e conștient de fragilitatea omenească, nu e intelectual trebuie să se dezintegreze în fața transcrierilor activității sale clinice meticuloase. Rogers face lucrul pentru care l-au satirizat generații întregi de studenți la psihologie — anume repetă spusele clienților. Dar el rezumă totodată sentimentele clienților cu precizie, cu o mare frumusețe a exprimării și cu o generoasă nesiguranță. Și se vedește genial în a-i accepta pe alții.

În a cincea ședință de terapie cu Rogers, doamna Oak, o casnică frământată de probleme, se surprinde cântând „un fel de cântec fără muzică”. Rezumatul făcut de Rogers sentimentelor ei o determină pe doamna Oak să-și amplifice experiențele interioare și să-și exploreze metafora. Auzim o persoană care băjbăie în căutarea unei autenticități care-i scapă, denigrându-și propriile gânduri: „Și apoi pare să existe pur și simplu un flux de cuvinte care, cumva, nu sunt forțate, și apoi poate că uneori se strecoară îndoiala. Într-un fel, ia forma unei... poate că faci muzică și nimic altceva”. La fel ca toți oamenii, conform schemei lui Rogers, doamna Oak este la început distanțată față de sine; datorită acceptării, ea va da la o parte fațadele și va ajunge la actualizare. În a noua ședință, doamna Oak dezvăluie, stânjenită, o formă limitată de încredere în sine: „[...] am ceea ce am ajuns să numesc în sinea mea, mi-am spus că sunt «străfulgerări de sănătate mintală»[...]. E doar sentimentul sporadic de a mă trezi

22 că sunt o persoană întreagă într-o lume teribil de haotică”. Dar ea nu poate dezvălui în fața altora acest sine încrezător. Rogers își aduce aminte imediat de ședința anterioară: „Sentimentul că n-ai fi *în siguranță* dacă ai vorbi despre tine, cea care cântă. [...] Aproape ca și cum n-ar exista un loc în care acea persoană să... să existe”. O astfel de acordare la lungimea de undă a celui alt constituie o artă de mare clasă, deși e greu de știut dacă Rogers captează melodia interioară a clientului sau furnizează una compusă de el.

Această ambiguitate persistă în ceea ce privește activitatea clinică a lui Rogers: oare nu a făcut altceva decât, după cum susținea, să-l accepte pe celălalt, sau a oferit și părți din propriul sine bine diferențiat? Deloc ambiguă când îl citim pe Rogers astăzi este contribuția sa amplă la cultura contemporană, la ideile noastre despre cine suntem. E o plăcere să-l întâlnim din nou, să avem din nou acces la muzica lui.

PETER D. KRAMER

Pentru cititor

Deși mă șochează întru câtva s-o spun, sunt psihoterapeut (sau consilier personal) de peste treizeci și cinci de ani. Asta înseamnă că, pe durata unei treimi de secol, am încercat să fiu de ajutor unui bogat eșantion din populația noastră: copii, adolescenți și adulți; persoane cu probleme educaționale, vocaționale, personale și conjugale; indivizi „normali”, „nevrotici” și „psihotici” (ghilimelele indică faptul că, pentru mine, acești termeni sunt etichete care induc în eroare); indivizi care vin să ceară ajutor și indivizi trimiși să fie ajutați; oameni cu probleme minore și oameni a căror viață a devenit absolut disperată și deznădăjduită. Consider că prilejul de a cunoaște o atât de diversă multitudine de oameni, atât de personal și de intim este un mare privilegiu.

Pe baza experienței clinice și a cercetărilor din acești ani am scris mai multe cărți și numeroase articole. Lucrările din volumul de față sunt selectate dintre cele scrise în ultimii zece din cei treizeci și cinci de ani, din 1951 până în 1961. Aș vrea să explic motivele pentru care le-am grupat într-o carte.

În primul rând, sunt de părere că aproape toate au relevanță pentru viața personală trăită în această lume modernă năucitoare. Cartea nu este nicidecum o colecție de sfaturi, nici nu seamănă în vreo privință cu tratatele de tip „cum să faci cutare lucru singur”, însă, din experiența mea, cititorii acestor lucrări le-au considerat adesea provocatoare pentru gândire și informative. Într-o anumiță măsură destul de redusă, scrierile acestea au oferit persoanei o mai mare siguranță în a face alegeri personale și a le urma, în ca-

24 drul demersului de a deveni persoana care ar dori să fie. Așadar, din acest motiv, aș vrea ca ele să fie disponibile la scară mai largă, pentru oricine ar putea fi interesat — pentru „nespecialistul inteligent”, cum se spune. Doresc acest lucru mai ales pentru că toate cărțile mele anterioare au fost publicate pentru publicul specializat, al psihologilor, și n-au fost niciodată disponibile pentru cei din afara respectivului grup. Sper din toată inima că mulți oameni care nu nutresc vreun interes anume față de domeniul consilierii sau psihoterapiei vor constata că învățăturile care se conturează în acest domeniu îi întăresc în existența lor. Sper, de asemenea, și cred că mulți oameni care n-au apelat niciodată la ajutorul consilierii vor constata, pe parcursul lecturii extraselor din înregistrările ședințelor terapeutice ale numeroșilor clienți prezenți în aceste pagini, că beneficiază de o creștere subtilă a curajului și încrederii în sine și că își înțeleg mai ușor propriile dificultăți pe măsură ce trăiesc, în imaginație și în simțire, lupta altora pe drumul creșterii.

O altă influență care m-a determinat să pregătesc cartea de față este numărul tot mai mare și caracterul tot mai imperativ al solicitărilor din partea celor care-mi cunosc deja punctul de vedere în ceea ce privește consilierea, psihoterapia și relațiile interpersonale. Ei și-au exprimat dorința de a avea acces la prezentări ale ideilor și activității mele mai recente, într-o formă convenabilă și larg disponibilă. Sunt frustrați să audă de articole nepublicate pe care nu le pot obține și să dea peste scrieri de-ale mele în reviste greu de găsit; le vor adunate laolaltă. Această solicitare este măgulitoare pentru orice autor. Ea constituie totodată o obligație, pe care am încercat s-o îndeplinesc. Nădăjduiesc că vor fi mulțumiți de selecția pe care am făcut-o. Așadar, în această privință, prezentul volum este destinat acelor psihologi, psihiatri, cadre didactice, consilieri școlari, clerici, asistenți sociali, log-

pezi, cadre de conducere din industrie, specialiști în materie de management al muncii, analiști politici și altor oameni care au constatat în trecut că activitatea mea le este utilă în demersurile profesionale. Într-un sens foarte real, cartea le este dedicată.

Există și un alt motiv care m-a impulsionat — unul mai complex, personal. El constă în căutarea unui public adecvat pentru ceea ce am de spus. Problema asta a fost pentru mine o enigmă timp de peste un deceniu. Știu că mă adresez doar unui segment din rândul psihologilor. Cei mai mulți — ale căror interese sunt sugerate de termeni precum stimul-reacție, teoria învățării, condiționare operantă — sunt atât de dedicați perspectivei care vede individul doar ca pe un obiect, încât ceea ce am de spus îi descumpănește adesea, dacă nu cumva îi irită de-a binelea. Știu, de asemenea, că mă adresez doar unui segment din rândul psihiatrilor. Pentru mulți dintre ei, poate pentru majoritatea, adevărul despre psihoterapie a fost deja rostit, demult, de către Freud, astfel că le lipsește interesul față de noi posibilități și sunt total neinteresăți sau chiar se opun cercetărilor în domeniu. Știu totodată că mă adresez doar unui segment al grupului divergent de specialiști care-și spun „consilieri”. Grosul acestui grup se interesează în principal de teste predictive și măsurări și de metodele de sfătuire.

Așadar, în pragul publicării unei lucrări anume, m-am simțit nemulțumit de ideea de a o prezenta unei reviste de specialitate din oricare dintre aceste domenii. Am publicat articole în reviste de toate aceste tipuri, dar majoritatea scrierilor mele din ultimii ani s-au adunat în teancuri de manuscrise nepublicate, distribuite privat sub formă litografiată. Ele sunt simbolul nesiguranței mele în ceea ce privește modalitatea de a ajunge la publicul căruia mă adresez.