



## Cuprins

- 11 *Mulțumiri*  
13 *Prefață la ediția în limba română*  
17 *Prefață la a treia ediție în limba engleză (2007)*  
(trad. Monica Constantinescu)  
23 *Introducere*
- 31 Abordarea centrată pe persoană:  
o revizuire contemporană și teoria de bază**  
(trad. Monica Constantinescu)  
31 Spiritul epocii actuale  
34 Conceptul de sine  
37 Condițiile de valorizare  
39 Procesul de evaluare organismică  
43 Locusul evaluării  
45 Crearea condițiilor pentru creștere  
**48 Evoluții recente în teoria centrată pe persoană**  
(trad. Corina Pînzaru)  
48 Procesul de actualizare  
58 Procesul egosintonic  
62 Principiile teoretice 1–4  
65 Procesul dificil  
70 Dialogurile cu sine  
74 Principiile teoretice 5–8  
79 O concepție modernă centrată pe persoană privind  
procesul de consiliere  
**84 Rolul sinelui consilierului în procesul terapeutic**  
(trad. Corina Pînzaru)  
84 O disciplină riguroasă  
86 Atitudinea consilierului față de sine însuși

87	Ascultarea sinelui
90	Autoacceptarea
93	Dezvoltarea empatiei
95	Învățând să fii autentic
97	„Relația sănătoasă” dintre consilier și client
107	Unicitatea sinelui consilierului
109	Asumarea unor riscuri ce decurg din unicitatea sinelui
112	Sinele în schimbare al consilierului
113	Trăirea profunzimii relaționale
<b>121</b>	<b>Empatia</b>
	(trad. Corina Pînzaru)
126	O scală a empatiei
133	Empatia și locusul evaluării
135	De ce și cum este importantă empatia în consiliere?
138	Focusarea pe „limita conștientizării”
145	A nu fi nevoie să înțelegi
150	Exprimarea sensibilității empatice
152	Blocaje ale empatiei
159	Empatizând cu diferite părți ale clientului
<b>163</b>	<b>Acceptarea necondiționată</b>
	(trad. Mihaela Tudosie)
167	De ce este importantă acceptarea necondiționată?
170	Clienți care se autoprotejează
172	Limbaje personale
174	Dar ce fac când, pur și simplu, <i>nu-mi accept</i> clientul?
177	Poate clientul să accepte acceptarea mea?
180	Concentrarea pe căldura afectivă
186	Concentrarea pe condiționalitate
192	Acceptarea necondiționată nu înseamnă „să fii amabil”
<b>199</b>	<b>Congruența</b>
	(trad. Mihaela Tudosie)
205	De ce este importantă congruența?
216	Rezonanța
220	Metacomunicarea
225	Incongruența

230	Linii directoare pentru congruență
235	Cum își poate dezvolta consilierul congruența?
245	Combinarea celor trei condiții
<b>251</b>	<b>„Începutul”</b>
	(trad. Monica Constantinescu)
251	Jocul de putere
252	Clientul vine cu așteptările sale
255	Primele momente
261	Stabilirea încrederii
268	„Deghizări și indicii”
271	Sfârșitul începutului
271	Cadrul terapeutic și contractul
276	Aspecte financiare
278	Rezumat
278	Studiu de caz (partea I)
<b>289</b>	<b>„Mijlocul”</b>
	(trad. Monica Constantinescu)
289	Studiu de caz (partea a II-a)
306	„Mijlocul” — recapitulare
<b>323</b>	<b>„Încheierea”</b>
	(trad. Monica Constantinescu)
323	Studiu de caz (partea a III-a)
328	Finalul procesului de consiliere
332	Încheieri pe care consilierul le consideră ca fiind „premature”
333	Pregătirea pentru încheiere
337	După încheiere
340	<i>Anexă</i>
	(trad. Mihaela Tudosie)
340	<i>Întrebări și răspunsuri</i>
351	<i>Bibliografie</i>



## Introducere

Pe 8 iulie 1997, a fost fondată la Lisabona Asociația Mondială pentru Psihoterapie și Consiliere Experiențială și Centrată pe Persoană, iar trei ani mai târziu, într-o Adunare Generală la Chicago, a fost aprobat prin consens Statutul. Aceste evenimente probabil că l-ar fi uimit pe dr. Carl Rogers, creatorul-pionier al consilierii centrate pe persoană, și poate chiar l-ar fi îngrozit, întrucât avea o aversiune aproape instinctivă față de asociații și organizații. Pentru Rogers, acestea aveau tendința de a duce către un profesionalism îngrădit, unde exista pericolul ca nevoile și insighturile clienților să fie puse în plan secundar de formele de expertiză care ar fi servit la consolidarea vanității, a prestigiului și a puterii terapeuților. Însă pentru practicienii centrați pe persoană din întreaga lume, formarea Asociației Mondiale a marcat un eveniment important în evoluția abordării în consiliere și psihoterapie care își are rădăcinile în munca lui Rogers și a colegilor săi, în anii 1930 și 1940. A oferit posibilitatea unei identități ferme și a unei voci mai puternice într-o vreme în care, ca și acum, spiritul epocii era mai puțin favorabil pentru multe dintre principiile care au stat de la bun început la baza teoriei și practicii consilierii centrate pe persoană.

Pentru Rogers, adevărul central era că cel care știe cel mai bine cum ar trebui să funcționeze procesul terapeutic este însuși clientul. Clientul este cel care știe ce-l doare și unde se află durerea și tot clientul este cel care, în ultimă instanță, va descoperi calea cea mai bună. Sarcina consilierului este să fie un companion care să poată relaționa cu clientul, în așa fel încât acesta să își poată accesa propria înțelepciune și să își poată regăsi reperele în viață. Diversele denumiri atribuite abordării de-a lungul anilor stau mărturie pentru principiile fundamentale. Rogers a început prin a denumi felul său de a lucra consiliere *nondirectivă*, subliniind astfel importanța ca un consilier să fie un companion care nu impune restricții, și nu un ghid sau un expert în viața altei persoane. Deoarece criticii au interpretat nondirectivitatea ca pe un fel de pasivitate mecanică a consilierului, Rogers și-a descris ulterior abordarea ca fiind *centrată pe client* și, în acest fel, a pus un accent mai mare pe poziția centrală a lumii fenomenologice a clientului și pe necesitatea ca un consilier să rămână acordat cu acuratețe la experiența și percepția lumii de către client. Numeroși practicieni din întreaga lume continuă să se descrie ca fiind „centrați pe client”. Aceștia susțin că atunci când însuși Rogers a utilizat pentru prima oară expresia *centrat pe persoană*, el era preocupat de abordarea atitudinală față de activități în afara cabinetului de consiliere, cum ar fi lucrul cu grupuri, procesele educaționale și înțelegerea interculturală. Ei susțin că expresia „abordare centrată pe persoană” ar trebui să fie rezervată în continuare pentru aceste contexte care nu au legătură cu consilierea. Deși respectăm acest punct de vedere, noi am optat pentru expresia *consiliere centrată pe persoană* și o folosim pe parcursul acestei cărți. Amândoi suntem membri dedicați ai Asociației Mondiale

și ni se pare complet adecvat să aderăm la descrierea care apare în titlul Asociației.

Decizia noastră de a utiliza termenul „centrat pe persoană” nu se bazează însă pur și simplu pe alinierea dezirabilă la terminologia Asociației Mondiale. Există cel puțin trei alte motive puternice. În primul rând, nu este adevărat că Rogers însuși a rezervat întotdeauna expresia „abordare centrată pe persoană” pentru activități care nu sunt legate de consiliere. Sunt situații clare când el a folosit termenii „centrat pe client” și „centrat pe persoană” în mod intersanjabil și era cât se poate de mulțumit să ia parte la cursuri de formare care aveau ca obiectiv să formeze consilieri și psihoterapeuți centrați pe persoană. Mai important însă este faptul că cel de-al doilea motiv izvorăște din credința noastră că sintagma „centrat pe persoană” comunică cu mai mare acuratețe accentul dual pus pe lumea fenomenologică a clientului și pe starea de a fi a consilierului. Activitatea noastră terapeutică este, în esență, dezvoltarea unei relații între două persoane; lumile interioare ale clientului și consilierului sunt în mod egal importante în făurirea unei relații care să servească în mod optim nevoile și interesele clientului. Conceptul de „profunzime relațională” are importanță deosebită în obținerea eficienței terapeutice, iar abilitatea consilierului de a-și întâlni clientul în profunzime depinde de disponibilitatea sa de a se apropia fără teamă de client. Consilierea centrată pe persoană este, în esență, o relație între două persoane, ambele dedicate urmării unei împliniri cât mai satisfăcătoare a ființei.

Cel de-al treilea motiv pentru a opta pentru termenul de „consiliere centrată pe persoană” are de-a face cu dezvoltarea operei lui Rogers de la moartea sa în 1987. Pe vremea când lucram la prima ediție a acestei cărți, Rogers încă era în viață, iar

în Marea Britanie oportunitățile pentru formare aprofundată în această abordare erau limitate. Rezultatul a fost o situație pe care am deplâns-o intens, în care numeroși practicieni cu o înțelegere inadecvată sau chiar minimală erau tentați să se autointituleze „centrați pe persoană”, compromițând abordarea prin practica lor superficială, confuză sau, în mod prost înțeles, anarhică, fără o fundamentare solidă în adevărata teorie centrată pe persoană. În a doua ediție, vreo zece ani mai târziu, am relatat că, deși încă mai existau cazuri similare cu situația din anul 1988, care ne alimentau exasperarea, deja exista un număr de cursuri de formare specializate, cu merite recunoscute. Pe scurt, era din ce în ce mai posibil să identificăm un grup crescând de practicieni care beneficiaseră de formare aprofundată în această abordare. În același timp, avusese loc o înflorire a studiilor despre abordarea noastră, apăruseră asociații profesionale și un număr de posturi academice în universități britanice. Acum era mult mai dificil să porți eticheta „centrat pe persoană” în mod fals sau să te prefaci că nu știi în ce constă abordarea „veritabilă”, în prezența dezvoltării tot mai mari a orientării prin institute de formare și activitate teoretică.

În ultimii ani, situația din Marea Britanie și din alte țări a luat o turnură care a adus complexitate domeniului și a consolidat argumentația pentru păstrarea termenului „centrat pe persoană”. Așa cum se întâmplă, poate, inevitabil după moartea unei figuri proeminente, cei care au fost cel mai mult influențați de munca acestuia au început să își urmeze propriile drumuri, dezvoltând unele aspecte ale materialului original și renunțând la altele. În cazul lui Rogers, aceasta a fost o urmare aproape previzibilă deoarece chiar el insistase mereu asupra caracterului provizoriu al teoriei și rămăsese remarcabil de deschis la noi

experiențe și noi descoperiri în cercetare pe tot parcursul vieții sale.

Titlul Asociației Mondiale este din nou semnificativ. Incorporarea termenului „experiențială” indică faptul că Asociația invită sub umbrela sa pe acei practicieni care au fost profund influențați de munca lui Eugene Gendlin și de psihoterapia sa orientată pe focusare, precum și pe cei care pun accent pe procesul de experiențiere a clientului și care îl văd pe Consilier ca pe un facilitator abil al procesului, păstrând o atitudine de nondirectivitate în ceea ce privește conținutul. Asemenea mlađițe ce pornesc din ramura principală a ceea ce poate fi denumită consilierea clasică centrată pe client sunt dovezi, am spune noi, ale unei situații sănătoase. Confirmă o abordare care nu este muribundă, în care practicienii sunt deschiși la dezvoltări teoretice și practice noi în lumina experienței. În același timp, a existat o încercare din partea unor autori precum Lietaer (2002), Schmid (2003) și Sanders (2000) de a elucida principiile sau criteriile ireductibile ale travaliului centrat pe persoană, astfel încât să fie posibil să identificăm acele dezvoltări care rămân fidele conceptelor de bază, față de cele care au deviat atât de departe de originile abordării încât nu mai sunt ceea ce Margaret Warner (2000b) a descris ca fiind „triburi” ale națiunii centrate pe persoană. Pentru noi, consilierea centrată pe persoană servește ca un concept cuprinzător pentru toate acele „triburi” care subscriu la principiile fundamentale și ireductibile ale abordării; este speranța noastră că ceea ce urmează va fi valoros pentru practicienii autonomi sau practicienii în formare, fie că ei se cataloghează pe sine ca fiind consilieri „clasici” centrați pe client, fie că preferă să se identifice cu unul sau altul dintre triburile centrate pe persoană care au evoluat recent. Cât despre noi, deși ne plasăm, prin temperament și

experiență, la capătul „clasic” al continuumului, am dorit să dezvoltăm și să rafinăm numeroase dintre constructele teoretice originale ale lui Rogers, iar această muncă este încorporată în cele ce urmează. Consilierea centrată pe persoană, așa cum o vedem noi, nu este gravată în niște table ale legii și nici nu este mărginită la o formă anumită și exclusivistă de practică.

Cartea este concepută așa încât să se focalizeze predominant pe practică, dar avem încredere că este în același timp susținută de o expunere clară a teoriei. Nu pretinde să ofere o explorare amănunțită a studiilor de cercetare sau să se lanseze în analiza cercetărilor. Prin urmare, o mare parte din munca migăloasă a generațiilor anterioare de cercetători americani rămâne nemenționată, la fel ca și munca mai recentă a unor cercetători europeni eminenți. Cititorii care doresc să remedieze acest deficit sunt invitați să consulte monumentală istorie a abordării centrate pe persoană a lui Goff Barrett-Lennard (Sage, 1998), care oferă, printre altele, o prezentare vastă a înrădăcinării abordării în cercetare. PCCS Books (o editură dedicată orientării centrate pe persoană, fondată la începutul anilor 1990) a publicat de asemenea o colecție de lucrări de la conferința internațională de la Chicago din 2000, incluzând prezentări de sinteză a cercetărilor de până atunci (Watson, Goldman și Warner, 2002). Din 2002, revista internațională *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, în prezent la cel de-al șaselea volum, reprezintă principalul mediu pentru comunicarea de noi dezvoltări în abordare.

Ca și la edițiile anterioare, sperăm că volumul *Consilierea centrată pe persoană în acțiune* este scris în așa fel încât se va dovedi a fi util pentru practicienii autonomi și practicienii în formare din Europa, America și alte părți ale lumii unde abordarea centrată pe persoană este înfloritoare. Există două probleme însă,

care sunt poate specifice Marii Britanii și necesită o elucidare pentru cititorii din alte țări. În primul rând, sunt câteva referințe în carte la travaliul consilierului cu *supervizorul* său. Această subliniere a supervizării reflectă cadrul britanic, unde acreditarea continuă a consilierului în cadrul Asociației Britanice pentru Consiliere și Psihoterapie necesită o supervizare de-a lungul întregii vieți profesionale, o condiție care, din câte știm noi, nu este obligatorie în cea mai mare parte a Americii și a Europei continentale. În al doilea rând, trebuie înțeles faptul că, în ceea ce privește abordarea centrată pe persoană, se consideră de obicei că activitățile de consiliere și psihoterapie nu diferă una de alta, deoarece *procesele* implicate între practician și client rămân aceleași, indiferent de numele acordat activității. Pentru cititorii americani, situația va fi și mai confuză, de vreme ce în Marea Britanie termenul de „consiliere” este folosit într-un sens mult mai larg, acoperind domenii care în SUA cad exclusiv sub conceptul de „psihoterapie”. În acest volum am rămas fideli seriei originale (dedicate diverselor orientări din consilierea psihologică) în care a fost publicată această carte, rezumându-ne la relațiile terapeutice de o durată relativ scurtă. Astfel, niciunul dintre cazurile prezentate nu s-a întins pe mai mult de un an.

Cartea, ca și edițiile anterioare, încearcă să îl invite pe cititor în experiența vie a consilierii centrate pe persoană. Caută să îi implice pe practicieni și pe potențialii practicieni atât la nivelul emoțional, cât și la cel intelectual. Mai presus de orice, caută să comunice entuziasmul — câteodată strâns legat de anxietate și risc — de a relaționa cu o altă ființă umană în profunzime. Sperăm de asemenea că această carte va fi citită de potențiali clienți și mai ales de cei care au avut experiența nefericită de a întâlni consilieri care, fie prin temperament, fie prin formare, au ezitat să îi

Situația a luat o turnură și mai sinistă în ultimii ani ai celui din urmă mileniu și în primii ani ai mileniului actual. Conflicte îngrozitoare în Rwanda, Somalia, Bosnia, Kosovo și Cecenia au fost urmate de așa-zisul „Război împotriva terorii”, inițiat după atacul asupra World Trade Center și a Pentagonului în 2001. Situația disperată din Afganistan și Irak continuă în timp ce, în Orientul Mijlociu, conflictul dintre Israel și Autoritatea Palestiniană rămâne nerezolvat. Tumultul din Iran și Coreea de Nord anunță și mai multă instabilitate în viitor. De parcă nu ar fi îndeajuns, efectele tot mai grave ale încălzirii globale sunt evidente peste tot, iar progresul meteoric al economiilor Indiei și al Chinei au crescut în mod incomensurabil gradul de poluare la care este supusă planeta prin nechibzuința umană. Rezultatul net al acestor catastrofe este acela de a induce panică și un sentiment aproape global de neputință. Într-un asemenea context, guvernele dezvoltă în mod inevitabil politici defensive și devin obsedate de siguranță, supraveghere și măsuri draconice care să asigure supraviețuirea. A fost creată o lume psihologică în care încrederea există în doze foarte mici, anxietatea dă naștere la suspiciune, libertățile individuale sunt reduse în interesul siguranței corporațiilor, iar soluții impulsive sunt impuse pentru problemele prolifere generate de o societate în pericol.

Este dificil de imaginat un cadru mai puțin propice pentru acceptarea valorilor care stau la baza abordării centrate pe persoană. Cultura actuală nu pune mare preț pe unicitatea persoanei și pe importanța realității subiective a acesteia. Nu este o cultură care înzestrea natura umană cu abilitatea de a se îndrepta spre împlinirea creativă a potențialului inerent. Cu siguranță, nu cută să afirme puterea personală a fiecărui individ sau să considere de extremă importanță dezvoltarea de profunzime relațio-

nală între copii și părinți, soți și soții, prieteni și parteneri, colegi de muncă sau profesori și elevi. Dimpotrivă, este o cultură care a devenit profund suspicioasă față de autonomia personală și încearcă să reglementeze aproape toate ariile de implicare interpersonală. Trăim tot mai mult într-un coșmar reglementat, în care profesorilor le este teamă să manifeste compasiune față de copiii care suferă, asistentele medicale nu mai au timpul și nici chiar dispoziția de a empatiza cu pacienții, iar consilierii și psihoterapeuții se pot surprinde bifând mental paragrafe din codurile etice ale asociațiilor lor profesionale înainte să răspundă suferinței unui client mai dificil.

În mod ciudat, în ceea ce pare a fi o lume tot mai sumbră, nu simțim disperare. Dimpotrivă, credem că situația este acum atât de severă, încât s-ar putea să ne apropiem de momentul critic când va avea loc o schimbare de paradigmă, iar lumea își va reveni. În unele feluri, suntem încurajați în această speranță de către clienții noștri și consilierii noștri în formare. Deseori, sunt oameni care au trăit din plin asprimea forțelor culturale pe care le-am descris și totuși descoperă în contextul consilierii centrate pe persoană o nouă sursă de putere și inspirație. Cel mai deosebit este faptul că ei ajung să cunoască — poate pentru prima oară — ce înseamnă să aibă simțul propriei valori și să aibă acces la propriile gânduri și sentimente. Sunt tot mai mult conștienți de puterea lor personală. Această conștiință este însoțită de o nouă libertate de a lua decizii și de a obține un sentiment al sensului. Poate că cea mai mare transformare dintre toate este eliberarea de sentimentul singurătății, care vine odată cu experiența de a fi angrenat în profunzime relațională cu cineva care nu le face niciun fel de solicitări, ci, pur și simplu, insistă în a fi deplin umani în cabinet.

Cititorul nu se înșală chiar întru totul dacă detectează un ton vag evanghelic în aceste ultime comentarii. Însăși experiența trăirii principiilor abordării centrate pe persoană, atât în viețile noastre profesionale, cât și personale, ne permite să ne agățăm de o speranță care pare a se afla dincolo de disperare. Când întâlnim atitudinea de desconsiderare față de consilierea centrată pe persoană, ce pare a caracteriza încă unele cercuri academice, sau când suntem martori ai afirmării dubios motivate a terapiei cognitiv-comportamentale în cercuri guvernamentale și medicale, nu mai suntem prea uimiți. Mulțumită clienților noștri și consilierilor noștri în formare, primim zilnic confirmări ale puterii și eficienței abordării pe care am adoptat-o. Suntem conștienți de baza sa solidă atât din punctul de vedere al teoriei, cât și al cercetării și, mai presus de orice, știm câte ceva despre disciplina necesară pentru a aștepta desfășurarea procesului și despre importanța disponibilității clientului pentru consiliere. Cultura noastră, credem, se apropie cu repeziciune de punctul critic în care spiritul uman nu va mai tolera situația anevoioasă în care ne-am afundat în prezent. Atunci va fi, credem, o mai mare disponibilitate pentru a adopta conceptele-cheie ale abordării centrate pe persoană și de a găsi în ele resurse pentru un mod întru totul pozitiv și optimist de a relaționa cu sine, cu alții și cu întreaga creație. Către aceste concepte ne întoarcem acum.

## Conceptul de sine

Neîncrederea în experți este frecventă în rândul practicienilor centrați pe persoană. Pentru a fi eficient, consilierul centrat pe persoană trebuie să învețe să își poarte expertiza ca pe o haină invizibilă. Se așteaptă din partea experților ca aceștia să ofere

expertiză, să recomande ce e de făcut, să ofere sfaturi autoritare chiar să dea ordine. În mod clar, există unele arii ale existenței umane unde o asemenea expertiză este esențială și adecvată. Din păcate, mult prea mulți dintre cei care solicită ajutorul consilierilor au petrecut mare parte din viețile lor înconjurați de oameni care, cu o inadecvare devastatoare, s-au autodeclarat experți în dirijarea vieților altor oameni. Drept urmare, acești clienți sunt disperați din cauza inabilității lor de a împlini așteptările altora, fie aceștia părinți, profesori, colegi sau așa-numiți prieteni, și nu au nicio brumă de respect de sine sau sentiment al propriei valori. Și totuși, în ciuda vătămării pe care au suferit-o deja din partea celor care au încercat să le direcționeze viețile în locul lor, asemenea oameni vin deseori la consilier căutând încă un expert care să le spună ce să facă. Consilierii centrați pe persoană, deși acceptă și înțeleg nevoia lor disperată pentru autoritate externă, vor face tot ceea ce pot pentru a evita capcana îndeplinirii unui asemenea rol. A face asta ar însemna să negăm afirmație centrală a abordării, anume că pot avea încredere că acel client își va găsi singur drumul, atâta timp cât consilierul poate fi un companion capabil să încurajeze o relație în care clientul poate începe, oricât de timid, să se simtă în siguranță și să aibă experiența primelor semne de acceptare de sine. Șansele ca așa ceva să nu se întâmple sunt uneori formidabile deoarece clientul are o părere proastă despre sine, iar „experții” critici din viața sa, trecută și prezentă, au fost extrem de destructivi. Revelarea gradată a *conceptului de sine* al unui client, adică a construcției conceptuale pe care o are persoana despre sine înșăși (oricât de sărăcăcios exprimată), poate fi extrem de agonizantă pentru ascultător. Odată cu această revelație devine evident cât de intensă era respingerea de sine a persoanei, iar aceasta se dovedește

deseori o provocare serioasă pentru încrederea consilierului atât în client, cât și în capacitatea sa de a deveni un companion de nădejde în procesul terapeutic.

Scurtul extras din Caseta 1.1 surprinde dezvoltarea tristă și aproape inexorabilă a unui concept de sine (*self-concept*) care apoi subminează tot ceea ce o persoană face sau încearcă să fie. Există un sentiment al lipsei de valoare și de a fi condamnat la respingere și dezaprobare. Odată ce un astfel de concept de sine a fost internalizat, persoana tinde să îl întărească și este o credință fundamentală a perspectivei centrate pe persoană că, în mare măsură, comportamentul nostru reprezintă un acting-out a ceea ce simțim față de noi înșine și față de lumea în care trăim. În esență, ceea ce facem este deseori o reflectare a felului în care ne evaluăm pe noi înșine; dacă am ajuns la concluzia că suntem inapți, lipsiți de valoare și inacceptabili, este mai mult decât probabil că ne vom purta într-un mod care demonstrează validitatea unei asemenea evaluări. Așadar, șansele de a obține stimă și aprobare devin din ce în ce mai mici pe măsură ce trece timpul.

#### Caseta 1.1 Evoluția conceptului de sine slab dezvoltat

*Clienta:* Nu îmi amintesc ca părinții mei să mă fi lăudat pentru ceva vreodată. Mereu aveau ceva critic de spus. Mama mă bătea la cap mereu despre cât de dezordonată eram și că nu mă gândeam la nimic. Tata îmi spunea mereu că sunt o proastă. Când am luat șase note maxime la terminarea liceului, el a spus că era tipic ca eu să mă descurc bine la materiile nepotrivite.

*Consilierul:* Se pare că niciodată nu puteai face ceva bine în ochii părinților, indiferent cât de mult încercai sau cât succes aveai.

*Clienta:* Prietenii mei erau la fel. Mă băteau la cap în legătură cu felul în care arătam și îmi spuneau că sunt o tociară plină de coșuri. Îmi doream să mă furizez fără a fi văzută de cineva.

*Consilierul:* Aveai o părere așa proastă despre tine, încât îți doreai să fii invizibilă.

*Clienta:* N-am scăpat de asta. Este exact la fel și acum. Soțul meu nu este niciodată de acord cu ceea ce fac, iar fiica mea spune că îi este rușine să își aducă prietenii acasă, pentru că mă voi purta urât cu ei. Se pare că nu sunt de folos nimănui. Ar fi mai bine dacă aș dispărea pur și simplu.

### Condițiile de valorizare

Din fericire, dezaprobarea și respingerea pe care mulți oameni le trăiesc nu sunt chiar de natură anihilatoare. Ei păstrează ceva urme de stimă de sine, dar acestea pot părea atât de fragile încât teama de condamnare definitivă nu este niciodată prea departe. Este ca și cum ei ar trăi conform unui contract legal și este suficient să facă un pas greșit pentru ca întreaga greutate a legii să coboare asupra lor. Ei se chinuie așadar să supraviețuiască, încercând să facă și să fie ceea ce ei știu că va atrage aprobare, în același timp evitând sau suprimând cu scrupulozitate acele gânduri, sentimente și activități care simt că ar atrage judecăți potrivnice. Simțul propriei valori, atât în propriii ochi, cât și în ochii celor care sunt importanți pentru ei, este condiționat de câștigarea aprobării și evitarea dezaprobării, iar aceasta înseamnă că gama lor de comportamente este sever restricționată, întrucât ei