

Carl Rogers (1902-1987) Προσωποκεντρική Προσέγγιση.

“The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change”

«The good life is a process, not a state of being. It is a direction not a destination”

“People are just as wonderful as sunsets if you let them be. When I look at a sunset, I don’t find myself saying “Soften the orange a bit on the right hand corner. I don’t try to control a sunset. I watch with awe as it folds”

Ο Carl Rogers έδωσε μια πρωτοπόρα και επαναστατική πνοή στη εποχή του. Υποστήριξε την άποψη πως μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχει όλο το δυναμικό που χρειάζεται για να πετύχει την προσωπική του αυτοπραγμάτωση. Είναι εκπρόσωπος της ανθρωπιστικής προσέγγισης και ονόμασε τη θεωρία του προσωποκεντρική/ πελατοκεντρική. Πίστευε πως η ψυχοπαθολογία οφείλεται σε μία εσωτερική σύγκρουση του ιδεατού εαυτού και των προσωπικών βιωμάτων. Μία ασυμφωνία που δημιουργείται όταν η αληθινή μας φύση αντικρούεται με τις εμπειρίες της ζωής μας. Για το λόγο αυτό ο οργανισμός δημιουργεί άμυνες, όπως η άρνηση, η απώθηση, η διαστρέβλωση. Ο Rogers θεωρούσε πως είναι αναγκαία μια σχέση αποδοχής για να μπορέσουμε να ανακαλύψουμε την ικανότητα μας να επιτυγχάνουμε προσωπική ανάπτυξη. Με τον όρο ανάπτυξη, εννοούσε την κίνηση προς την αυτοεκτίμηση, την ευελιξία, τον σεβασμό στον εαυτό και στον άλλο.

Αρχικά, όλες οι προσπάθειες του να προσφέρει μια καινοτόμα διάσταση στη ψυχοθεραπεία, αμφισβητήθηκαν και πολεμήθηκαν. Έκανε ένα δύσκολο αγώνα και υπερασπίστηκε με σθένος τις θέσεις του. Το έργο του τελικά δικαιώθηκε και κατόρθωσε να φέρει σε δύσκολη θέση το κατεστημένο της τότε ψυχαναλυτικής κοινότητας. Έδωσε μια διαφορετική γνώση στο τομέα της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας. Είχε βαθιά πίστη στη φιλοσοφία του και μεγάλη αφοσίωση στην επιστημονική του εργασία. Μας άφησε πολυπληθείς ερευνητικές δημοσιεύσεις και πολυάριθμες εμπειρικές ηχογραφήσεις συνεδριών.

Ο Rogers πίστευε ότι έχουμε τη δυνατότητα να αποκτούμε γνώση του εαυτού μας και να πραγματοποιούμε αλλαγές στις αντιλήψεις μας και στην αυτοκατευθυνόμενη συμπεριφορά μας. Μια πρωτοπόρα θεώρηση η οποία εισέπραξε αρνητικότητα και σκεπτικισμό, ιδιαίτερα από τους υποστηρικτές του πρώτου πατέρα της ψυχολογίας, ο οποίος έβλεπε τον άνθρωπο ως ασθενή. Πίστευε πως μπορούμε να αξιοποιούμε όλες τις πηγές που έχουμε μέσα μας, φτάνει να μας προσφέρεται ένα προσδιορισμένο περιβάλλον διευκόλυνσης των ψυχολογικών μας στάσεων. Καθόρησε τρεις βασικές συνθήκες ώστε το πλαίσιο να προάγει την ανάπτυξη. Την αυθεντικότητα, την άνευ όρων αποδοχή και την ενσυναίσθηση. Αυτές οι τρεις συνθήκες θεωρούσε πως είναι βασικοί πυλώνες σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις, στη σχέση θεραπευτή και πελάτη, γονέα και παιδιού, αρχηγού και ομάδας, δασκάλου και μαθητή κ.λ.π.

Ήταν ένας μεγάλος επιστήμονας και ασπαζόταν παράλληλα την εμπειρική αξιολόγηση της ψυχοθεραπείας για αυτό και υπερασπιζόταν πάντα τις θέσεις του με επιχειρήματα και αποδείξεις.

Επικεντρώθηκε σε μια συνεχή διανοητική προσπάθεια για να υπηρετήσει ένα απλό πιστεύω του. Κάποιοι θέλοντας να ακυρώσουν ή και να γελοιοποιήσουν την προσωποκεντρική ψυχοθεραπεία αποφάνθηκαν πως είναι μια απλοϊκή και ρηχή μέθοδος στην οποία ο ψυχοθεραπευτής απλά ακούει και επαναλαμβάνει τα λόγια του πελάτη του. Οι επιστήμονες που μελέτησαν σε βάθος τη θεωρία του αντιλήφθηκαν πως η προσέγγιση του, ενώ είναι απλή, απέχει από κάθε μορφής απλοϊκότητα. Δεν είναι περιοριστική και βέβαια ούτε επιφανειακή.

Αντίθετα, με τη ψυχαναλυτική σχολή, προχωρούσε από τη βάση προς τα πάνω και όχι από τη κορυφή προς τα κάτω. Όπως και ο Adler, ο Maslow, ο Nietzsche, ο Goldstein, ο Sullivan και πολλοί άλλοι μεγάλοι θεωρητικοί, πίστευε ακράδαντα πως ο άνθρωπος έχει μια έμφυτη τάση προς την ολοκλήρωση του. Ως το τέλος της ζωής του, υποστήριξε με πάθος το τεράστιο δυναμικό που κρύβει η φύση του ανθρώπου. Γι' αυτό και θέλησε να δώσει σε όλους τους θεραπευτές το μήνυμα πως το μέγιστο θεραπευτικό καθήκον τους έγκειται στην ικανότητα τους να διευκολύνουν την απομάκρυνση των περιορισμών του πελάτη τους. Να γίνονται σύμμαχοι στην κατάρριψη του προσωπείου, το οποίο διαμορφώνεται μέσα στην οικογένεια, την κουλτούρα και το περιβάλλον. Να έχουν την αναγκαία υπομονή και να επεξεργάζονται όλα τα συγκινησιακά γεγονότα του οργανισμού που κατατίθενται μπροστά του.

Υποστήριξε πως ο βαθμός αυτογνωσίας του θεραπευτή είναι πολύ σημαντικός παράγοντας σε μια θεραπευτική σχέση. Ως εκ τούτου, ο προσωποκεντρικός ψυχοθεραπευτής είναι ευέλικτος, δεν είναι δογματικός, έχει επαφή με τα συναισθήματα του και μπορεί να ακούει σε βάθος. Δίνει προσοχή στα λόγια, τις σκέψεις, τη διαβάθμιση των συναισθημάτων, τις συγκρούσεις και κυρίως τα νοήματα που βρίσκονται πίσω από το συνειδητό αίτημα του πελάτη του. Σε μια δήλωση που μοιάζει ασήμαντη και επιφανειακή, ο θεραπευτής έχει ενεργή ακρόαση και ακούει τις βαθιά θαμμένες κραυγές του πελάτη του. Είναι απόλυτα παρών και αυθεντικός στο εδώ και τώρα και δίνει μια γνήσια ανατροφοδότηση. Ακούει την ποιότητα και τους ήχους που υπάρχουν πίσω από τις λέξεις και συναισθάνεται την μορφή και το μέγεθος που έχουν μέσα στα μύχια της ψυχής του ανθρώπου που κάθεται απέναντι του. Φέρνει στο προσκήνιο αυτά που ο πελάτης του έχει στο βάθος της ύπαρξης του και του καθρεφτίζει όλα τα νοήματα τα οποία φοβάται και γι' αυτό συνήθως απωθεί. Ο θεραπευτής δεν φορεί την απρόσωπη μάσκα του ειδικού, είναι σε αρμονία και σύμφωνος με το πελάτη του (congruent) και εκφράζει τα γνήσια συναισθήματα του μέσα στη συνένδρα.

Η προσωποκεντρική προσέγγιση δεν είναι κατευθυντική, ούτε κτητική ούτε εξουσιαστική και είναι σαφές πως το πιο ισχυρό εργαλείο του θεραπευτή είναι ο ίδιος ο εαυτός του. Δεν έχει τη βοήθεια των πολυάριθμων τεχνικών και των διανοητικών εγχειριδίων, που έχουν άλλες σχολές. Είναι αναγκαίο να έχει μια συνεχή επαφή με τα δικά του εσωτερικά ζητήματα, να αναγνωρίζει τη δική του «σκοτεινιά» και να μένει στο εδώ και τώρα ώστε να μπορεί να συναντά με ενσυναίσθηση το κάθε ξεχωριστό κομμάτι του πελάτη του. Να μην κρίνει το πλασματικό προσωπείο που έχει μπροστά του, να μην προβάλλει δικά του συναισθήματα και να δίνει χώρο στο πελάτη του να μιλήσει για όλες τις αγωνίες που κατοικούν μέσα του. Να μπορεί να βιώνει, με όλες τις αισθήσεις του τις ιδιαίτερες στιγμές που γεννιούνται μέσα σε κάθε συνεδρία.

Ο θεραπευτής διευκολύνει τις αναζητήσεις του πελάτη του και γίνεται ο συνοδοιπόρος σε κάθε ομαλή ή επικίνδυνη στροφή των δύσβατων μονοπατιών του. Έχει την ικανότητα να διαφοροποιεί τις δικές του πεποιθήσεις και να αποφεύγει ερμηνείες που ελλοχεύουν τον κίνδυνο να τροφοδοτήσει μια εγωκεντρική προσωπική προσδοκία, η οποία αναπόφευκτα θα τον οδηγήσει στην ανάγκη να την επιβεβαιώσει. Είναι σημαντικό να θυμάται πως μια τέτοια συμπεριφορά θα βάλει σε κίνδυνο το προσωπικό αίτημα του πελάτη του.

Σκοπός του προσωποκεντρικού ψυχοθεραπευτή είναι να βοηθήσει τον πελάτη του να αναγνωρίσει τη δύναμη που έχει μέσα στα ενδότερα κομμάτια της ψυχής του. Δεν προσδοκεί να του «κλέψει» την ευθύνη του αλλά να γίνει ο συνοδηγός στο τραίνο της ζωής του και να παραμείνει με υπομονή στο πλάι του. Δεν πάει ούτε πιο μπροστά ούτε μένει πίσω και επιθυμεί να δώσει φως σε βαθύτερες και άγνωστες πτυχές της ύπαρξης του, που αναδύονται κάποιες φορές με τη θέληση του και άλλες εν αγνοία του. Δίνει προσοχή σε όλα όσα αποκαλύπτει ο πελάτης του πίσω από τις λέξεις, στον ήχο της φωνής, στη γλώσσα του σώματος, στα νοήματα που κρύβουν τα λόγια.

Ένα τέτοιο είδος μιας ειλικρινής και αυθεντικής επικοινωνίας ήταν, για τον Rogers, η οδός για κάθε μορφή ποιοτικής και ουσιώδους ανθρώπινης σχέσης, γι' αυτό σε ηλικία εβδομήντα πέντε χρόνων ξεκίνησε ένα αγώνα κοινωνικής μεταρρύθμισης. Ήταν επικεφαλής ομάδων, αρκετών εκατοντάδων ανθρώπων, με σκοπό να οικοδομήσουν υγιής κοινότητες. Πίστευε πως οι ομάδες, αν και επικεντρωμένες στο άτομο, παρείχαν ένα ισχυρό εργαλείο για να επιλύσουν τις ανθρώπινες συγκρούσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Τα τελευταία δέκα χρόνια της ζωής του ταξίδεψε πολύ με σκοπό να επηρεάσει τις διαπολιτισμικές και εθνικιστικές εντάσεις της εποχής του. Δημιούργησε ομάδες επικοινωνίας, μίλησε σε μεγάλα ακροατήρια, για την ατομική ελευθερία και αυτοπραγμάτωση. Ανάμεσα σε άλλα, διευκόλυνε ένα τετραήμερο εργαστήρι επίλυσης διαφορών σε δεκαεπτά έθνη της κεντρικής Αμερικής και παρουσίασε την προσωποκεντρική προσέγγιση στη τότε Σοβιετική Ένωση. Επίσης, προσπάθησε να κάνει μια ριζική αλλαγή στο πεδίο της εκπαίδευσης κάνοντας έρευνες στις επιδράσεις των διαθέσεων των δασκάλων στη μάθηση των μαθητών. Οι διεθνείς προσπάθειες του για μια κοινωνική μεταρρύθμιση οδήγησαν να προταθεί για το Βραβείο Νόμπελ Ειρήνης το 1987.

Ο Rogers δεν ήταν μόνο ένας μεγάλος επιστήμονας, ήταν ένας φιλόσοφος με ιδανικά και ένας ιδεολόγος με καθολικό όραμα. Κατείχε το χάρισμα να προσεγγίζει την ανθρώπινη φύση με πρωτόγνωρο σεβασμό. Άγγιξε με τρυφερότητα την ανθρώπινη ανάγκη για εξατομίκευση και θέλησε να βοηθήσει τον άνθρωπο να καθίσει στο «θρόνο» που του ανήκει.

Εκατό χρόνια μετά από την πρώτη καινοτόμα παρουσία του στα μεγάλα σαλόνια της ψυχολογίας, παραμένει ζωντανός και πρωτοπόρος, δημιουργώντας ένα κράμα ορθολογισμού και συναισθήματος. Τον τιμούμε με μεγάλο σεβασμό προσφέροντας στον άνθρωπο το χώρο που χρειάζεται για να μετατρέψει το δικό του σκοτεινό μικρόκοσμο σε ένα ευεργετικό παράδεισο. Ονειρευόμαστε όπως και ο Rogers, ένα ομορφότερο κόσμο όπου η κάθε μορφή επικοινωνίας θα καθρεφτίζει την εσωτερική μας ικανότητα για αποδοχή. Επιθυμούμε να είμαστε κυρίαρχοι του δικού μας νοήματος για να γνωρίσουμε τη ζωή μέσα από τα μάτια του αληθινού μας εαυτού και όχι να παραμένουμε έρμαιο των σχημάτων της κοινωνικής δομής.

Στην εργασία μας συναντούμε καθημερινά τα τεράστια αποθέματα που έχει η ανθρώπινη φύση για αυτοπραγμάτωση. Σε στιγμές όπου κυριαρχούν επώδυνα ή αμφιθυμικά συναισθήματα και αυτοκαταστροφικές ή ανεξέλεγκτες συμπεριφορές και πλασματικά σχήματα, στεκόμαστε σχεδόν πάντα μπροστά σε μια κεντρική αναζήτηση και οφείλουμε να είμαστε εκεί για να νιώσουμε τον παλμό αυτής της υπαρξιακής αναρώτησης ...

«ποιος αλήθεια είμαι ;»

«πόσο μακριά απέχω από όλες αυτές τις μάσκες που φοράω καθημερινά για να επιβιώνω σε αυτή τη δύσκολη καθημερινότητα ;»

«πως μπορώ να ελευθερωθώ από τις εσωτερικές μου αλυσίδες ;

Αυγή Γεωργίου, μέλος Δ.Σ Κυπριακού Συνδέσμου Προσωποκεντρικής Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής