

## **Psihoterapia centrată pe persoană**

***Crișan Andra Renata***

*“La începutul carierei ma întrebam: Cum pot să tratez, să vindec sau să schimb această persoană...*

*Acum aș formula întrebarea astfel: Cum pot asigura o relație terapeutică pe care această persoană să o folosească pentru creșterea ei.”*

*(Carl Rogers)*

Psihoterapia centrată pe persoană este o abordare terapeutică umanistă, dezvoltată de Carl Rogers în anii 1940 - 1950. Psihoterapia centrată pe client (sau pe persoană) s-a dezvoltat începând cu anii 1940 ca o puternică reacție față de psihanaliză. Rogers a negat opiniile lui Freud cu privire la primatul instinctelor iraționale asupra comportamentului uman, cât și rolul dominant al psihoterapeutului în calitate de interpret și conducător al procesului psihoterapeutic.

Având în vedere rolul terapeutului de a sprijini și asculta pacientul, acest tip de terapie s-a numit la început non-directivă, apoi psihoterapie centrată pe client - datorită responsabilității pacientului pentru propria evoluție. Astăzi este cunoscută ca psihoterapie centrată pe persoană sau psihoterapie rogersiană.

Conform principiului umanist după care se ghidează terapia centrată pe persoană, se pune accent pe importanța fiecărui individ și a valorilor umane. Accentul cade pe natura creativă, spontană și activă a omului, precum și pe capacitatea sa de a depăși greutățile și momentele de disperare. La fel ca psihoterapia existențială, terapia centrată pe persoană evidențiază responsabilitatea fiecăruia pentru propria evoluție în viață.

Teoria lui Rogers are la bază "tendința de actualizare" a oamenilor, adică motivația intrinsecă prezentă în orice formă de viață de a-și dezvolta potențialul până la cel mai înalt nivel posibil. Cu alte cuvinte, ființa umană are o natură esențial constructivă - încearcă tot timpul să se descurce cât mai bine în viață, iar eșecul nu se datorează lipsei voinței, ci condițiilor neprielnice sau nefavorabile care împiedică sau distorsionează acest potențial.

Rogers a dezvoltat o teorie a neadaptării, în care conceptul-cheie este cel de incongruență. Neadaptarea sau proasta adaptare apare atunci când există o incongruență sau lipsă de concordanță între concepția sa despre sine și experiența sa interioară, profundă. Pe măsură ce un copil se dezvoltă, nevoia sa de apreciere (“positive regard”) și autoapreciere (“positive self-regard”) cresc. Pe măsură ce capătă tot mai multe experiențe în relație cu familia și lumea din exterior, copiii dezvoltă tot mai clar un concept de sine. Dacă aceștia vor fi se simtă iubiți, în special necondiționat, copiii vor dezvolta un concept de sine pozitiv și, la fel de important, nu își vor însuși anumite condiții de valorizare (condiții pentru a se simți valorizați). Dacă, pe de altă parte, părinții sunt prea restrictivi și îi impun copilului tot felul de condiții, acesta dezvoltă condiții de valorizare.

Încrezător în forțele naturale de autovindecare ale organismului, Rogers a văzut în psihoterapie un proces de îndepărtare a constrângerilor care împiedică acest proces să se manifeste. Aceste constrângeri au sursa în solicitările nerealiste pe care și le autoimpun oamenii când își imaginează că nu trebuie să trăiască un anumit gen de sentimente cum ar fi, de exemplu, cel de ostilitate. Negând faptul că ei au astfel de sentimente, aceștia nu mai sunt conștienți de natura reacțiilor lor și în felul acesta pierd contactul cu experiența lor autentică, rezultatul fiind un nivel de integrare psihică mai scăzut, relații interpersonale falsificate și diferite forme de dezadaptare. Obiectivul principal al psihoterapiei rogersiene este rezolvarea acestei incongruențe, respectiv ajutarea pacientului să se accepte pe sine.

În psihoterapia centrată pe persoană, terapeutul vine cu o atitudine pozitivă și are rolul de a oferi pacientului un mediu empatic, în care acesta să se simtă acceptat și respectat necondiționat. Potrivit lui Rogers, înțelegerea oferită de terapeut și mediul optimist sunt condițiile care vor conduce la schimbarea pacientului. Acesta este ajutat să se regăsească pe sine cu adevărat (sinele real), să se elibereze de așteptările și standardele impuse de cei din jur (sinele ideal). Dezechilibrul psihic se naște din discrepanța dintre sinele real și sinele ideal. Cu cât aceasta incongruență este mai mare, cu atât suferința individului este mai mare și vor interveni mecanismele de apărare: negarea (respingerea situației amenințătoare) și distorsiunea perceptivă (reinterpretarea unei situații astfel încât să pară mai puțin amenințătoare).

Rogers făcea o analogie între psihoterapia centrată pe persoană și a învăța pe cineva să meargă pe bicicletă: nu poți învăța pe cineva doar explicându-i - trebuie să încerce el însuși; în același timp nu poți să-l susții permanent - la un moment dat trebuie să își țină singur echilibrul. Și în terapie, pacientul trebuie să dobândească autonomie - libertate și responsabilități. Tehnica utilizată de terapeut se numește reflectare; cu alte cuvinte, acesta va reflecta cu sinceritate emoțiile pacientului. Potrivit lui Rogers, terapeutul trebuie să aibă trei caracteristici esențiale: sinceritate (congruență), empatie și respect față de pacient.

Rogers a dezvoltat psihoterapia centrată pe persoană în perioada în care lucra într-o clinică pentru copii, însă terapia este destinată tuturor categoriilor de vârstă (la copii se folosește interpretarea de rol). Terapia rogersiană a fost utilizată pe larg în schizofrenie, depresie, anxietate, alcoolism, disfuncții cognitive și tulburări de personalitate. O ședință durează 45 - 50 de minute, maxim 60 de minute. Poate fi aplicată în cadrul terapiei individuale, în grup sau în terapia de familie.

Condițiile relației psihoterapeutice non-directive după Rogers sunt următoarele:

- Terapeutul trebuie să se conducă după principiul conform căruia individul aflat în terapie este responsabil pentru el însuși și este de dorit pentru individ să-și asume această responsabilitate;
- Terapeutul trebuie să fie de acord cu faptul că pacientul are în interiorul său o puternică dorință de a deveni matur, adaptat social, independent, productiv, de a se baza pe propriile sale forțe pentru modificarea terapeutică;
- Terapeutul trebuie să creeze o atmosferă caldă și permisivă, atmosferă în care individul este liber să-și exprime orice atitudine, trăire sau gând, indiferent cât de neconvenționale, absurde sau contradictorii ar fi acestea;
- Terapeutul nu pune clientului limitări în ceea ce privesc atitudinile, ci doar în ceea ce privește comportamentul (acest lucru este valabil mai ales pentru copii; copilului nu i se dă voie să spargă geamul cabinetului, dar poate să exprime sentimentul că ar dori să o facă);
- Terapeutul utilizează numai astfel de tehnici și procedee care să îl conducă pe pacient la o înțelegere profundă a propriilor sale atitudini și stări emoționale și la autoacceptarea

acestora. Această înțelegere se realizează cel mai bine prin reflecții încărcate de sensibilitate și prin clarificarea atitudinilor clientului. Acceptarea realizată de terapeut nu trebuie să implice nici aprobare, nici dezaprobare;

- Terapeutul trebuie să se abțină de la orice exprimare sau acțiune contrară principiilor anterior formulate.

Psihoterapia centrată pe client, în forma pură, este rar utilizată în zilele noastre, dar această orientare a pus bazele unei multitudini de terapii orientate umanist, terapii care pun accentul pe problemele actuale aflate în conștiința clientului și în cadrul cărora acesta este considerat personajul principal al procesului curativ, terapeutul acționând doar ca un catalizator. Noile orientări umaniste acceptă conceptul lui Rogers de "eu activ", capabil de opțiuni valorice sănătoase. Se accentuează, de asemenea, rolul empatiei, căldurii autentice și atitudinii pozitive necondiționate din partea terapeutului.

***Despre autor:***

Andra Renata Crișan este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă