

# Samoaktualizacija v humanistično usmerjeni teoriji Carla Rogersa

## Self-actualization in the Carl Rogers' humanistic orientated theory

*Emilija Snoj*

### ***Povzetek***

Emilija Snoj, univ. dipl. sociologinja kulture in politologinja, Steletova 4, 1000 Ljubljana. *Carl Ransom Rogers je eden najbolj vplivnih ameriških psihologov 20. stoletja in osrednja osebnost moderne humanistične psihologije. Poznan je predvsem po nedirektivnem, h klientu usmerjenemu pristopu v psihoterapiji. Ta terapija temelji na razvojni predpostavki, da je vsak posameznik v svojem bistvu dober in da poseduje težnjo k uresničitvi. Prispevek obravnava Rogersova teoretična izhodišča o naravi, strukturi in razvoju osebnosti, pri čemer se posebej osredotoči na samoaktualizacijo. Ta je zanj centralni vir energije v človeškem organizmu, ki nas žene k izpolnitvi. Da pa ta vir zaživi, človek potrebuje drugega človeka, ki mu nudi občutek brezpogojnega sprejemanja, sočustvovanja in razumevanja.*

***Ključne besede:*** samoaktualizacija, spreminjanje sebe, brezpogojno sprejemanje, polno funkcionirajoča oseba.

### **Abstract**

Carl Ransom Rogers is one of the most influential American psychologist of the 20th century and the central personality of modern humanistic psychology. Above all he is known for non-directive or client-centered approach in psychotherapy, which is based on developmental presumption that every person is good in essence and possesses the actualizing tendency. The article discusses Rogers' theoretical suppositions about nature, structure and development of personality with special accentuation on self-actualization. That is for him the central source of energy in the human organism, which moves us toward fulfillment. But, to make this source alive, a person needs another person, who offers him unconditional positive regard, empathy, understanding.

**Key words:** *self-actualization, changing, self, unconditional positive regard, fully functioning person.*

## **Uvod**

Odkar se je začelo raziskovanje osebnosti, so predstavniki različnih teorij ponujali široko paleto razlag o strukturi osebnosti, o njeni naravi in njenem razvoju. Carl Ransom Rogers je osrednja osebnost humanistične psihologije, v očeh mnogih njen začetnik in eden najbolj vplivnih psihologov druge polovice 20. stoletja. Njegovo raziskovanje osebnosti se je začelo z delom na konkretnem psihoterapevtskem področju. Prav po svojem prispevku na tem področju – razvoju posebnega terapevtskega pristopa, h klientu usmerjeni psihoterapiji – je tudi najbolj poznan. Čeprav je bil predvsem psihoterapevt, za katerega je značilno veliko spoštovanje človekovega dostojanstva, pa je razumevanje tega dela njegovega ustvarjanja povsem nemogoče brez poznavanja njegovih teoretičnih izhodišč o naravi, strukturi in razvoju osebnosti.

Pomemben koncept v njegovi teoriji je koncept samoaktualizacije – osebnostne rasti. Ta predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju. Kaj pravzaprav je ta moč, pod kakšnimi pogoji lahko pride na dan, zakaj je včasih zakrita in kakšni postanemo, ko jo v sebi odkrijemo? To so nekatera od vprašanj, ki najdejo odgovor v pričujočem prispevku.

## Življenje in delo Carla Rogersa

Rodil se je leta 1902 v Chicagu v družini s trdno protestantsko vzgojo, kjer se je v prvi vrsti spoštovala vrlina naporenega dela. Življenje na kmetiji ga je usmerilo v študij agronomije, vendar si je po dveh letih premislil, se odločil za duhovniški poklic in kot pripravo nanj izbral študij zgodovine. Velika prelomnica v njegovem življenju se je zgodila, ko je bil skupaj s še desetimi ameriškimi študenti izbran za potovanje na Kitajsko na Svetovno srečanje študentske krščanske skupnosti. »To srečanje je bilo zame izjemno pomembno /.../ Bil sem prisiljen razširiti svoje poglede, da sem razumel, da iskreni in pošteni ljudje lahko verjamejo v povsem nasprotne religiozne doktrine. Prvič sem se resnično osvobodil religioznega prepričanja svojih staršev in razumel, da ne morem več iti po njihovi poti.« (Rogers, 1995b: 14.)

Po diplomu se je kljub neodobravanju staršev poročil s Helen Elliot. Preselila sta se v New York, kjer se je Rogers vpisal na liberalno in intelektualno usmerjen študij teologije. V tem času se je seznanil z delom na področju klinične psihologije, ki ga je tako prevzelo, da je še enkrat spremenil svoje poklicne načrte. Leta 1931 je doktoriral iz psihologije.

Po doktoratu je nekaj let kot otroški psiholog delal na Društvu za preprečevanje krutosti do otrok v Rochestru. V tem času je napisal svojo prvo knjigo *Klinično ravnanje s problematičnim otrokom*. Prav na podlagi tega dela je dobil ponudbo za delo na Državni univerzi Ohio, kjer je preživel pet let.

V času dvanajstletnega dela na Univerzi v Chicagu je ustanovil svetovalni center, delal kot predsednik ameriškega društva psihologov in izdal knjigo *H klientu usmerjena terapija*, kjer

je strnil in predstavil svoj lastni pristop k terapiji, s čimer se je povsem oddaljil od tradicionalnega razlikovanja med pacientom in terapevtom.

Od leta 1957 do 1962 je na Wisconsinški univerzi predaval psihologijo in psihiatrijo s prvotno idejo združiti raziskovanja ter delo znotraj psihologije, psihiatrije in socialnega dela. Po sedmih letih tamkajšnjega dela, ki jih je Rogers kasneje imenoval najbolj boleča in tesnobna epizoda celotnega profesionalnega življenja (Gartrell, 1999), se je odločil za ločitev od univerzitetnega življenja. Bil je nezadovoljen z obstoječimi terapevtskimi in diagnostičnimi tehnikami ter izobraževalno politiko na dodiplomskem programu psihologije. Preselil se je v južno Kalifornijo, kjer se je zaposlil na Zahodnemu inštitutu za proučevanje vedenja, ki ga je ustanovil njegov bivši študent.

Leta 1968 se je skupaj z nekaterimi kolegi poklicno ločil od tega inštituta in ustanovil Center za proučevanje osebnosti. V teh letih je svoje zanimanje razširil na delo s skupinami za osebnostno rast, na delo s pari in družinami ter na večje organizacije, kot so podjetja in šole.

Zadnjih nekaj let svojega življenja je preživel na potovanjih, kjer je na delavnicah in predavanjih promoviral h klientu usmerjen pristop.

Umrli je 4. februarja 1987 zaradi srčnega zastoja med bolnišničnim zdravljenjem zlomljenega kolka.

Rogers je v svojem življenju napisal šestnajst knjig, ki so bile natisnjene v več milijonih izvodov ter prevedene in izdane v več kot šestdesetih tujih jezikih. Napisal je tudi več kot 200 strokovnih člankov in raziskovalnih študij ter zanje prejel več nagrad.

## **Teoretična izhodišča – podlaga Rogersove teorije**

### **Humanistična tradicija**

Humanistična psihologija je sodobni izraz stare intelektualne tradicije, ki ima svoje korenine že v antiki (Crain, 2000). Njena najbolj tipična značilnost je pogled v lastno notranjost, ki postane

glavna raziskovalna tehnika (Thomas, 1996). Bistva posameznika se ne išče več v njegovih vidnih dejanjih, pač pa v njegovih mislih in občutjih skozi lastno osebno izkušnjo. Ta notranji pogled na osebnost se je skozi stoletja pojavljal v različnih verzijah, pri čemer si je vsaka nadela svoje ime; humanizem, eksistencializem, fenomenologija in drugo. Fenomenologija, različica humanistične tradicije, ki je še posebej pomembna za Rogersovo teorijo osebnosti, pa predpostavlja, da resnica leži v izkušnji, in ne v objektivnih opisih posameznikovega obnašanja, merjenega in testiranega s tehnikami naravoslovnih znanosti.

Tako v pogledu na osebnost Rogers zavzame fenomenološko stališče, ki izraža enkratnost in neponovljivost posameznika. Poudarja, da posameznik zaznava svet na sebi lasten in edinstven način (Stražar, 1975). Zanj je najvišja avtoriteta izkušnja (Rogers, 1995b: 23–24): »Kriterij veljavnosti je moja lastna izkušnja. Ideja (tako drugih ljudi kot moja lastna) ni tako pomembna kot moja izkušnja. Izkušnja je tisto, k čemur se moram vedno znova vračati, da bi odkril resnico, ki nastaja v meni. Niti Sveto pismo, niti preroki, niti Freud, niti raziskave, niti razodetje boga in človeka ne more zamenjati moje lastne izkušnje. Moja izkušnja ni največje merilo zato, ker bi bila nezmotljiva, temveč zato, ker jo lahko znova in znova preverjam na nov način. Tako je njena pogosta zmota vedno odprta za popravek.«

### **Moderni humanizem**

Proti koncu petdesetih let se je v Ameriki začela oblikovati »tretja sila« psihologije, kot je kasneje Abraham Maslow imenoval humanistično usmerjeno psihologijo. V prvi polovici dvajsetega stoletja sta namreč v ameriški psihologiji prevladovali dve smeri; behaviorizem in psihoanaliza. Različni pogledi, ki so prihajali iz Evrope (kot omenjeni fenomenologija in eksistencializem) so sicer imeli vpliv na nekatere psihologe, vendar pa je bila glavna struja ameriških psihologov razdeljena med mehanicistični pogled behaviorizma ter biološki redukcijonizem in determinizem klasične psihoanalize (Freidman, 1994).

Leta 1957 in 1958 so se na pobudo Abrahama Maslowa ter Clarka Moustakasa v Detroitu zbrali psihologi, ki so bili zainteresirani za ustanovitev profesionalnega združenja, usmerjenega k bolj vsebinskim, bolj humanističnim pogledom (Freidman, 1994).

Razpravljali so o številnih temah kot npr. o jazu, »sebe« (self), samoaktualizaciji, zdravju, ustvarjalnosti, notranji naravi, o biti (being), o postajanju (becoming), o individualnosti in pomenu – o pojmi, za katere so verjeli, da bodo postali temelji novega pristopa v psihologiji (Freidman, 1994).

V tem času je Carl Rogers dejal (v Freidman, 1994): »Redko je stališče v današnji psihologiji, da ima subjektivni posameznik pomembno vrednost, kar pa je bistveno; ne glede na to, kako ga drugi okarakterizirajo in ovrednotijo, posameznik je predvsem in najgloblje človek.«

Na podlagi teh »novih« izhodišč je nastala Zveza za humanistično psihologijo. Pri njenem nastanku je sodeloval tudi Rogers, odklonil pa je ponudbo, da bi postal njen prvi predsednik (Kirschenbaum in Henderson, 1989). Ob svoji ustanovitvi leta 1962 je ta zveza sprejela štiri osnovna načela (Musek, 1988: 353, 354):

1. Primarni interes za doživljajočo osebo.
2. Raziskovalna usmerjenost v človeško izbiro, kreativnost in samoaktualizacija.
3. Smiselnost in pomembnost mora biti vodilo pri raziskovanju, šele zatem je pomembna objektivnost.
4. Končna vrednota je človekovo dostojanstvo.

Abraham Maslow, Carl Rogers in Rollo May so bili ene najbolj spoštovanih intelektualnih avtoritet, ki so od začetka sodelovali z gibanjem. Maslow in Rogers sta poudarjala samoaktualizacijo kot izkustveni princip in etično idejo. Njun pogled na človeško naravo kot v svojem bistvu dobro je postal glavna tema tega gibanja, pa tudi kritika nekaterih drugih humanističnih psihologov, da je to nezadosten model človeške izkušnje (Freidman, 1994).

Humanistična psihologija je imela močan vpliv v 70. in 80. letih. Kot pravi Musek (1988), sovпада z ideologijo odpora proti tradicionalnim »trdim« vrednotam moderne družbe ter s prodorom »mehke« mentalitete hipijev in sorodnih kulturnih alternativ. Danes je nekoliko iz mode, k čemur naj bi pripomoglo dejstvo, da je bila bolj gibanje podobno mislečih kot koherentna in enovita teorija (Musek, 1988).

## Osnovne iztočnice Rogersove teorije

### Fenomenološko polje

Ves doživljajski svet posameznika, vse njegove zaznave tvorijo posameznikovo fenomenalno polje. V njem se oblikuje podoba sveta in podoba samega sebe (Musek, 1988). V našem fenomenalnem polju se zlije to, kar doživljamo kot duševno, in to, kar doživljamo kot telesno. Tam se prepletajo dejstva, prispela iz celotnega organizma (Rychlak v Popović, 1988). V fenomenalno polje posameznik vključuje vse izkušnje, ki jih ima na razpolago v danem trenutku, zavedne in nezavedne (Rogers v Pescitelli, 1996), tiste, ki so simbolizirane, kot tudi tiste, ki to niso, pri čemer so – vsaj pri zdravih ljudeh – pomembnejše simbolizirane zaznave, ki tudi določajo njihovo ravnanje (Stražar, 1975).

Fenomenalno polje torej določa človekovo subjektivno resničnost. »Edina resničnost, ki jo lahko spoznam, je svet, kot ga zaznam in izkusim v sedanjem trenutku /.../ Kolikor je na svetu ljudi, toliko je tudi »resničnih svetov«.« (The Humanistic ..., b. d.) Resnično je po mnenju Rogersa (v Evans, 1988) tisto, kar posameznik opazi. Ni prepričan v obstoj objektivne resničnosti. Verjetno obstaja, vendar pa nihče od posameznikov tega zares ne ve. Poudarja, da vse, kar vemo, je tisto, kar opazimo, to pa poskušamo preveriti na različne načine. In ko se zdi, da nekaj iz različnih zornih kotov opazimo na isti način, vzamemo to za resnično (prav tam).

Rogers v nasprotju z objektivistično psihologijo jemlje subjektivni, fenomenalni svet posameznika kot izhodišče psihološke znanosti (Musek, 1988). Iz tega je razumljivo, da je Rogers proti postavljanju ljudi v vnaprej pripravljene, arbitrarne kategorije psihiatričnih in psiholoških učbenikov, saj je le posameznik pristojen, da povsem zazna dinamiko svojega opazovanja in obnašanja (Popović, 1988). Vsak od nas piše svojo teorijo o svoji lastni osebnosti, in to je razlog, zakaj daje Rogers le splošne komentarje o tipih prilagajanja in značilnostih osebnosti (Rychlak v Popović, 1988).

Rogers razlikuje tri vrste spoznanja (Stražar, 1975). Prvo je *subjektivno spoznanje*, ki je spoznanje v okviru lastnega fenomenalnega polja ali spoznanje glede na lastni referenčni okvir. *Objektivno spoznanje* pomeni, da je to, kar vemo, ponovno



preverjeno z opazovanji drugih ljudi. *Medosebno ali interpersonalno spoznanje*, ki ga Rogers imenuje tudi fenomenološko spoznanje, je prvima dvema dodal kasneje. Zadnje spoznavanje je ključ za razumevanje drugega, v bistvu za razumevanje fenomenalnega polja drugega, pri čemer uporabljamo svoje sposobnosti sočustvovanja.

### **Narava osebnosti – pozitivna naravnost**

Predpostavka, značilna za humanistične psihologe, je ta, da je jedro človeške narave v svojem bistvu pozitivno. Rogers (1995b: 27) pravi: »Moja izkušnja je, da imamo ljudje v svojem temelju pozitivno naravnost. V kontaktih s posamezniki, tudi tistimi, katerih težave so izjemno moteče, katerih obnašanje je nadvse antisocialno, katerih občutki se zdijo nadvse nenormalni, sem odkril to resnico.« Rogers meni, da je prav to eno izmed največjih odkritij: trdno prepričanje, da je najgloblja srž človekove narave, najgloblji del njegove osebnosti, osnova njegove »živalske narave« po naravi pozitivna – v osnovi socializirana, usmerjena naprej, racionalna in realistična.

Pravi, da je tak pogled precej drugačen in tuj sodobni kulturi. Njegove implikacije so celo tako revolucionarne, da kot tak – brez predhodnih izčrpnih raziskovanj – tudi ne bi smel biti sprejet. Pa tudi potem, ko bi bil znanstveno potrjen, bi ga bilo težko sprejeti, saj kot pravi Rogers (1995b: 91): »Religija, še posebej protestantska krščanska tradicija, je vnesla v našo kulturo idejo o tem, da je človek v osnovi grešen, in le kakšen čudež bi lahko njegovo grešno naravo spremenil. V psihologiji pa so Freud in njegovi nasledniki predstavili prepričljivo trditev, da je id, človekova osnovna, nezavedna narava, prvenstveno sestavljena iz instinktov, ki bi, če bi jim le omogočili nemoteno izpolnitev, privedli do incesta, umora in drugega kriminala.« Naloga terapije je (kot trdijo zagovorniki takega stališča), da za takega, v bistvu iracionalnega, nesocializiranega, destruktivnega človeka do drugih in sebe, najde špt, ki vse neukročene sile na zdrav in konstruktiven način postavi pod nadzor.

Rogers (1995b) pravi, da je potreboval kar precej časa, da je razumel, kako napačno je to široko sprejeto stališče: »Mislim, da je razlog v tem, da v terapiji pridejo na dan predvsem sovražna in antisocialna občutja. Iz njih se sklepa na globljo in od tu na osnovno naravo človeka. Šele postopoma mi je postalo jasno, da ta neukročena



in nesocialna občutja niso niti najgloblja niti najmočnejša ter da je notranje bistvo človeka sam organizem, ki je socialen in nagnjen k samoohranitvi.« (91.)

Rogers to utemelji na podlagi kliničnih izkušenj; bolj ko pacienti prodirajo vase, manj najdejo tistih stvari, ki jih plašijo. Namesto da bi v sebi odkrili nekaj zelo grešnega, postopoma odkrivajo jedro »sebe«, ki ne želi niti nagraditi drugih niti kaznovati, »sebe«, ki ne sovraži in ki je globoko socializiran.

### **Težnja k osebnosti rasti – samoaktualizaciji**

»V človeškem organizmu obstaja centralni vir energije; to je funkcija celotnega organizma in ne le enega od njegovih delov; in to je verjetno najboljše izraženo kot težnja k izpolnitvi, k aktualizaciji, k ohranitvi in rasti organizma.« (The Humanistic ..., b. d.)

Ta težnja »/.../ je prisotna v človekovi sposobnosti, da razume samega sebe in tiste strani svojega življenja, ki so zanj boleče in povzročijo nezadovoljstvo. Prisotna je v razumevanju, ki prodre tudi preko posameznikovega zavestnega pogleda na sebe. Prisotna je v razumevanju izkušenj, ki jih je posameznik zaradi njihove nevarne narave skrival pred samim seboj. Kaže se v težnji človeka, da reorganizira svojo osebnost in svoj odnos do življenja, da bi ta postal zrelejši. Ne glede na to, kako jo imenujemo – težnja k razvoju, nagon k samouresničitvi, težnja premika, usmerjenega naprej – je glavni izvor življenja. To je močan impulz, prisoten v celotnem organskem in človeškem življenju – da se razširimo, raztegnemo, da postanemo samostojni, da se razvijemo – težnja, da izrazimo in aktiviramo vse sposobnosti organizma, do te mere, da organizem ali »sebe« zaradi te aktivnosti postaneta močnejša. Ta težnja je sicer lahko pokopana pod plastmi otrdelih psiholoških obramb; lahko je skrita za dovršeno fasado, ki zanika njen obstoj, vendar obstaja v vsakem posamezniku in čaka le na primerne pogoje, da se izrazi in realizira.« (Rogers, 1995b: 35.)

Ob ustreznih pogojih, ki niso restriktivni, se torej vsi gibljemo k zrelosti, samoizpopolnjevanju in k pozitivnim medsebojnim odnosom. Če prevladujejo ugodni pogoji, se čutimo bolj svobodne, postanemo tudi bolj razumevajoči in občutljivi (Musek, 1988).

## **Spreminjanje kot osnovni proces**

Človek se, po Rogersu, venomer giblje naprej, pri čemer pa dinamika ni osredotočena na redukcijo napetosti, pač pa je pomembnejša težnja po rasti, po samoaktualizaciji (Stražar, 1975).

Ko Rogers govori o strukturi osebnosti, vedno znova poudarja njeno spreminjanje (Rogers, 1995b: 27): »Najboljša lastnost življenja je ta, da je to proces toka in sprememb, v katerem nič ni vnaprej določeno. Prišel sem do zaključka (tako pri svojih klientih kot pri samem sebi), da je življenje najbogatejše, da nam podarja največ zadovoljstva takrat, ko ga sprejmemo kot proces, ki teče. To odkritje je po eni strani očarljivo in po drugi zastrašujoče. Najbolje se počutim, ko pustim toku svoje izkušnje, da me nosi nekam naprej, proti ciljem, ki se jih le megleno zavedam. Jasno pa je, da na tem poletu zložnega toka mojega doživljanja in v težnji, da bi razumel to vedno znova spreminjajočo se kompleksnost, ni oprijemljivih točk. Ko se popolnoma vključim v ta proces, se ne morem več držati zaprtega sistema verovanja niti sklopa nespremenljivih načel. Življenje je vodeno preko razumevanj in tolmačenj svojih lastnih izkušenj, ki se stalno spreminjajo. Vedno je v procesu nastajanja. Verjamem, da je sedaj razumljivo, zakaj ne obstaja filozofija, verovanje ali skupina načel, ki bi jih priporočal drugim in jih prepričeval, da jih sprejmejo. Lahko le poskušam živeti svoje tolmačenje sedanjega pomena svoje izkušnje ter drugim dopustiti, da razvijejo notranjo svobodo, ki bi jim omogočala, da svojo lastno izkušnjo tolmačijo na za njih smiseln način.«

## **Težnja k aktualizaciji – bistvo vseh živih bitij**

Rogers verjame, da je v vsakem organizmu, ne glede na to, na kakšni razvojni stopnji je, prvinski tok gibanja proti konstruktivni izpopolnitvi prirojenih možnosti. Pri človeku se ta naravna težnja usmerja proti bolj kompleksnemu in dovršenemu razvoju, vendar ta »težnja k aktualizaciji«, kot to imenuje Rogers (1995a: 118), ni izključno človeška, pač pa je prisotna tudi v drugih živih organizmih.

Rogers (v Boeree, 1998) pravi, da ljudje na poti aktualizacije svojih potencialov oblikujemo družbo in kulturo. To je v naši naravi, saj smo družbena bitja. Toda, kaj se ob tem zgodi? S tem ko oblikujemo kulturo, ta razvije svoje lastno življenje. Namesto da bi kultura ostala

blizu ostalim vidikom naše narave, lahko postane sila s svojimi lastnimi zakonitostmi. In tudi če bi dolgoročno kultura, ki ovira našo aktualizacijo, izumrla, bi po vsej verjetnosti z njo izumrli tudi mi.

Vendar pa Rogers (1995a) poudari, da kultura in družba v svojem bistvu nista škodljivi. Za ponazoritev uporabi zgodbo neke vrste ptičev iz Papue Nove Gvineje. Samci imajo bogato, »dramatično« pisano perje, kar odvrča napadalce samic in mladičev. K razvoju vedno bolj košatega perja je te ptiče vodila naravna selekcija. Vendar pa sta prav bogastvo in teža njihovega repa povzročila, da samec ne more več vzleteti s tal. Biti tako razbohoten, bogat in lep, samcu kot tudi celotni vrsti ne predstavlja nič dobrega. Rogers v družbi vidi neke povezave s to vrsto ptičev: izpopolnjena družba, kompleksna kultura, neverjetna tehnologija nam poleg tega, da nam pri preživetju v marsičem koristi, tudi škoduje do te mere, da nas lahko celo uniči.

### **Organizmično vrednoteni proces**

Rogers (v Musek, 1988) meni, da ima človek organizmično vgrajene mehanizme, ki mu narekujejo, da bo pametno (kar pomeni v skladu s samoaktualizacijsko težnjo) ravnal tudi takrat, ko bo prepuščen sebi in pri tem ne bo voden. »Ena izmed osnovnih stvari, za katero sem potreboval kar nekaj časa, da sem jo spoznal, in ki jo še vedno spoznavam, je ta, da ko se o neki aktivnosti zdi, da je vredna truda, dejansko je vredna truda. Če povem drugače; naučil sem se, da je moje celotno organizmično zaznavanje določene situacije vrednejše zaupanja kot moj razum.« (The Humanistic ..., b. d.) Rogers se sicer zaveda, da je tudi zaznavanje lahko zmotljivo, vendar pa se le-to po njegovem mnenju zmoti redkeje kot razum.

Kot pravi Musek (1988), se Rogers, Maslow in še nekateri humanistično usmerjeni avtorji (tako kot so se na Kitajskem taoisti) sklicujejo na »organizmično modrost«, ki naj bi bila lastnost organizma, da ta instinktivno ve, kaj je zanj dobro in kaj ne. Po njihovem mnenju pa smo ljudje nekje na poti zgodovine sami zase oblikovali okolje, ki je pomembno drugačno od okolja, v katerem smo nastali (Boeree, 1998). V tem novem okolju se pojavljajo stvari kot na primer rafiniran sladkor, moka, maslo, čokolada, ki jih naši predniki v Afriki nikoli niso poznali. Te stvari so vplivale na naše organizmično vrednotenje, tako da nam to danes ne služi več povsem (Boeree, 1998).

## Struktura osebnosti

### Pojem »sebe«

Bistveni pojem, ki zaznamuje Rogersovo teorijo osebnosti, je pojem »sebe« (Angl. *Self*; pojem sem prevajala kot »sebe«, nekateri slovenski avtorji – npr. Musek – pa ga prevajajo tudi kot jaz, zato je v njegovih citatih pojem jaz). Rogers se je v začetku za ta pojem le malo zanimal. »Svojega dela kot psiholog gotovo nisem začel z zanimanjem za nekaj tako nedoločljivega kot je »sebe«. To se mi je zdelo kot staromodni introspekcionizem. Ker pa so moji pacienti med terapijo, sicer v različnih pomenih, neprestano uporabljali ta termin, sem ga bil za lastno potrebo primoran definirati.« (Rogers v Evans, 1988: 240.)

Kaj torej je »sebe«? Kot smo videli v prejšnjem poglavju, za Rogersa vse zaznave in njihovi pomeni tvorijo fenomenološko polje. Tiste zaznave pa, za katere se posamezniku zdi, da so povezane z njim, predstavljajo del fenomenalnega polja, ki tvori njegov »sebe« (Rogers v Stražar, 1975). Ryckman (Pescitelli, 1996) to opiše kot organiziran set značilnosti, ki jih posameznik zazna kot zanj pomembne.

Rogers je pojmovanje »sebe« spreminjal. V intervjuju leta 1976 ga definira kot (Rogers v Evans, 1988: 240): »/.../ skupek zaznav posameznika o lastnem organizmu, lastni izkušnji in način, kako so te zaznave povezane z drugimi zaznavami in objekti v danem okolju in s celotnim okoliškim svetom.«

Po prvotnem odklanjanju je torej prišel do prepričanja, da je »sebe« pomemben element v človekovem doživljanju in da je posameznikov cilj postati *resnični jaz* (angl. *real self*). Resnični jaz je to, kar oseba v resnici je, kajti z ene strani se nahaja neka slika o sebi, ki je ozaveščena, vendar pa je lahko daleč od stvarnega doživljanja samega organizma.

### Idealni jaz

S pojmom »sebe« je pri Rogersu močno povezan pojem *idealni jaz* (angl. *ideal self*), ki je človekova predstava o tem, kakšen bi rad bil. Ustvari se tako, da se del vrednot iz okolja introjicira v notranjost posameznika in ustvari idealni jaz (Popović, 1988). Sam ga definira

kot »/.../ organizirani pojmovni skupek odlik in emocionalnih stanj, ki jih posameznik zavestno pojmuje kot zaželeno (nezaželeno) zase« (Rogers, po Popović, 1988: 153). Kot ideal Rogers (v Boeree, 1998) torej razume nekaj, kar ni resnično, kar je za nas vedno nedostopno, norma, ki je ne moremo doseči.

Idealni jaz vključuje vse zaznave in njihove pomene, ki potencialno ustrezajo »sebi« in ki jih posameznik visoko vrednoti (Stražar, 1975). Razlika med pojmom »sebe« in idealni jaz pa je v tem, da je prvi idiosinkratičnega, drugi pa družbenega značaja (Popović, 1988).

Idealni jaz, kot ga obravnavajo drugi, je v bistvu lik osebe (Musek, 1988).

### **Q-sortiranje**

Pri ugotavljanju, kakšna je pri posamezniku skladnost med »sebe« in idealnim jazom, je Rogers uporabljal Stephensovo Q-sort tehniko, po kateri subjekt razvršča večje število trditev. Sam pravi (Rogers v Evans, 1988), da je bil prav strah, da nekaj tako nedoločenega, kot je »sebe«, nikoli ne bi mogel izmeriti in raziskovati, eden od glavnih razlogov za oklevanje pri uporabi tega pojma. »Odkritje metode Q-sortiranja Williama Stephensona je torej, kar se tiče mene, prišlo ravno v pravem času. To je bil način, da dobim objektivno sliko tega skrajno subjektivnega pojma – »sebe«. Odkrili smo, da posamezna oseba ne ceni vseh vidikov same sebe, zato smo od osebe, ki smo jo raziskovali, želeli, da s Q-kartami sestavi sliko idealnega jaza nasproti neposredno opaženemu delu »sebe«. To se je pokazalo kot zelo koristen in primeren način za vnos objektivnosti v ta pojem. Ko enkrat dobite vrednostno določen »sebe« nasproti tistega opaženega, lahko potegnete zanimive primerjave.« (Prav tam, 241.)

### **Razvoj »sebe«**

»Sebe« se začne pri človeku razvijati že zelo zgodaj. Na začetku se razvija zlasti pod vplivom tega, kako posameznika ocenjujejo zanj pomembne osebe; starši, sorodniki, sorojenci, vrstniki, vzgojitelji (Musek, 1988). Le v vzdušju, kjer lahko otrok polno doživlja, kjer lahko sprejema samega sebe in kjer ga sprejemajo drugi kljub temu da mu kdaj pa kdaj nekatere oblike vedenja »spodrsnejo«, lahko

najde svoje mesto zdrav razvoj »sebe« (Stražar, 1975). S tem v zvezi govori Rogers o *potrebi po pozitivnem vrednotenju* (positive regard), ki vključuje nagnjenja, kot so toplota, simpatija, sprejetje, spoštovanje.

### **Kongruentnost/nekongruentnost**

Potreba po pozitivnem vrednotenju po Rogersu ni niti vrojena niti pridobljena, temveč prej nekako »odkrita«; posameznik v sebi odkrije potrebo po pozitivnem vrednotenju in jo nato skuša zadovoljevati (Musek, 1988). Tako želja po odobravanju, pozitivnem vrednotenju in upoštevanju lahko postane močan motiv (prav tam).

Če človeka ljudje okrog njega sprejmejo kot posebnega, neodvisnega posameznika, ta ne teži k zanikanju svojega doživljanja. Kjer pa posameznik iz okolja dobiva sporočila, da je njegovo vedenje slabo in da je slab on sam, je prisiljen zanikati lastna doživetja, kadarkoli so v nasprotju s predstavo o »sebi«. V želji, da bi npr. otrok obdržal ljubezen staršev, sprejme za svoje tudi tiste vrednote in zaznave, ki jih dejansko ni doživel, kot tudi ne dovoli stopiti v zavest tistim doživetjem, ki so v nasprotju s temi introjekcijami (Stražar, 1975). Tako lahko podoba »sebe« vključuje lažne elemente, ki niso osnovani na dejanskem doživljanju, in pride do zanikanja in izkrivljenja simbolizacije (Stražar, 1975). »Sebe« tako postane osnovan na normah vrednotenja za nas pomembnih oseb namesto na organizmičnih težnjah. »Pogoji, ki jih moramo izpolniti, da smo pozitivno vrednoteni, ovirajo organizmično vrednoten proces, ki je spremenljiv, naprej usmerjen proces, kjer so izkušnje natančno simbolizirane in vrednotene glede na optimalno rast organizma in »sebe.« (Rogers v Pescitelli, 1996.)

Rogers tu uvede pojma kongruenten in nekongruenten. V primeru, ko je pojem o sebi skladen (kongruenten) z dejanskimi značilnostmi posameznika, se lahko ta normalno in nemoteno razvija, lahko uresniči svoje dejanske potenciale (Musek, 1999). V primeru pa, ko okolje določenih lastnosti posameznika ne odobrava, te lastnosti posameznik potlači, poskuša jih zatajiti samemu sebi in drugim, s tem pa jih odstrani iz svoje samopodobe, ki postane nekongruentna z dejanskim stanjem (prav tam).

Rogers (1995b) je do tega spoznanja prišel preko dela s klienti, pa tudi z opazovanjem samega sebe. Ugotovil je, da lahko v

življenju doseže največ, če si dopusti, da je to, kar je. Da torej kot dejstvo sprejme tudi zaznavo, da želi oblikovati ljudi ali z njimi upravljati. Tudi za ta občutja želi, da bi bila sprejeta ravno tako kot občutja topline, zainteresiranosti, permisivnosti, ljubeznivosti in razumevanja, ki so, tako kot ona druga, del njega. »Ko zares sprejemem vsa ta stališča kot dejstva, kot dele sebe, takrat postaja moj odnos z drugo osebo to, kar je, in se lahko neovirano spreminja.« (Rogers, 1995b: 17.)

### **Načelo o brezpogojnem sprejemanju**

Takrat, ko ljudje odobravajo posameznika neselektivno, brezpogojno, je mogoče odpraviti nekongruentnost med podobo o sebi in organizmičnimi težnjami. V okviru tega je Rogers oblikoval načelo o brezpogojnem sprejemanju. Logika tega načela je preprosta: če posameznika brezpogojno sprejemamo in pozitivno vrednotimo, potem ne bomo povzročali selektivnega vrednotenja njegovih organizmičnih tendenc (Musek, 1988). Le-te bo tedaj lahko tudi sam pozitivno vrednotil, jih ohranil v podobi samega sebe in tako do nekongruentnosti med jazom in organizmom ne bo prišlo (Musek, 1988). Rogers (1995b: 34) o tem pove: »S sprejemanjem mislim na brezpogojno spoštovanje te osebe kot posameznika, ki ima lastno vrednost – vrednost, ki je neodvisna od njenega stanja, obnašanja ali občutenja. To pomeni, da jo sprejemem kot posebno, neodvisno osebo, da sem ji pripravljen dovoliti doživljanje na njen lasten način. To pomeni, da spoštujem njena trenutna stališča ne glede na to, če so negativna ali pozitivna, in tudi, če so v nasprotju s stališči, ki jih je zastopala v preteklosti. Ko osebo sprejemem na tak način, ko jo sprejemem v vsakem pogledu, ko sprejemem vse njene spremenljive strani, se ustvari topel odnos, v katerem se počuti varno.«

Ob tem se lahko vprašamo, kako umestno je brezpogojno sprejemanje ob posameznikovih negativnih značilnostih, kot je npr. agresivnost. Po Rogersu je treba ohranjati celostni pogled na osebnost. Tudi če pride v določenih pogojih do nesprejemljivega obnašanja, je posameznikova osebnost kot celota še vedno pozitivna in dragocena.

### **Nevroze in psihoze kot posledica nekongruentnosti**

Rogers verjame, da so negativne značilnosti in nasploh motnje v razvoju osebnosti že posledica nekongruentnega odnosa med »sebe«



in organizmično težnjo. Tudi vse nevroze in psihoze naj bi temeljile na nekongruentnosti, ki povzroča nelagodnost, nezadovoljstvo in anksioznost, vse to pa zopet različne obrambne manevre, ki ob preobsežnosti in neučinkovitosti povzročijo resne osebnostne motnje (Musek, 1988). Pri nevrotični osebi se namreč podoba »sebe« strukturira na način, ki ne ustreza izkustvom organizma, zato vsa doživetja, ki so nekongruentna s strukturo »sebe«, dojema kot grožnjo lastnemu organizmu, in zato v njem pride do obrambe. Rezultat tega pa je rigidno, defenzivno ohranjanje »sebe«. Rogersova ideja obrambe je zelo podobna Freudovi, le da Rogers gleda na vse z zaznavnega vidika, tako so tudi spomini in impulzi stvar zaznave (Boeree, 1998). Obramba se pri nekongruentnem posamezniku pokaže na dva načina; preko zanikanja ali preko izkrivljanja zaznav (perceptual distortion).

Zanikanje pomeni za Rogersa podobno kot pomeni za Freuda; posameznik se enostavno pretvarja, da neprijetna situacija ne obstaja (ko na primer oseba ne dvigne svojega testa ali ne vpraša za rezultate in se ji tako – za sedaj – ni treba soočiti s slabimi ocenami) (Boeree, 1998). Zanikanje po Rogersu pomeni tudi to, kar Freud imenuje potlačitev; s tem ko nek spomin ali impulz posameznik zadrži izven svoje zavesti, ko ga noče zaznati, se lahko – zopet za sedaj – izogne neprijetni situaciji (prav tam).

Pri izkrivljanju zaznav pa gre za reinterpretacijo določene situacije, tako da ta izgleda manj neprijetna (podobno kot pri Freudu racionalizacija) (Boeree, 1998). Učenec, ki dobi slabo oceno, na primer krivi profesorja, ker je ta slabo razlagal, postavljajl neprimerna vprašanja, bil krivičen. Dejstvo, da profesorji včasih resnično slabo razlagajo, postavljajo neprimerna vprašanja in so krivični, povzroči, da izkrivljanje deluje bolje; če bi lahko bilo res, verjetno je res. Lahko gre tudi za mnogo bolj očitna izkrivljanja, ko posameznik napačno prebere svojo oceno kot boljšo, kot v resnici je.

Rogers ne vidi nobene koristi v tem, da bi v psihopatologiji postavljali diferencialne diagnoze, saj na vse psihopatološke oblike, tudi na akutno psihotično vedenje, gleda kot na vedenje, ki je nekonsistentno s strukturo »sebe« in ki je v določenem trenutku prodrlo skozi defenzivne procese (Stražar, 1975). Rogersova stališča o strukturi in razvoju osebnosti jasno kažejo na to, da ljudi in njihovih obolenj ne moremo postavljati v vnaprej določene okvire. Le sam posameznik je pristojen za to, da povsem spozna dinamiko

opažanja in obnašanja. Diagnoza in kategoriziranje posameznikov bi po njegovem le poškodovala tisto, kar klient sam ve o sebi (če se k sebi obrne), ter otežila notranje soočenje med njegovimi občutki in zavestnimi idejami (Rychlak v Popović, 1988).

Kljub temu pa svoje kliente deli na tiste z nevrozo in tiste s psihozo, vendar (kot pravijo njegovi kritiki) imata ta pojma pri njem zelo splošen značaj (Rychlak v Popović, 1988: 163, 164):

- Nevroza predstavlja bolj spontano stran doživljanja tistih izkušenj, ki izhajajo iz življenja organizma. Izkušnje povzročijo, da posameznik prevzame stališča, ki niso v skladu z osebnimi stališči. Tako je obnašanje nevrotikov nerazumljivo tudi njim samim, saj se ne sklada s tem, kar zavestno želijo. Logično je, da se na ta način onemogoča samouresničenje, saj ni v skladu z doživljanjem. Nevrozo lahko posameznik uporabi tudi kot obrambni mehanizem, ki se ga poslužuje za prekritje dejstva, da njegov »sebe« ni skladen.
- Dolgotrajnejša neskladnost, ki močno izkrivi realnost, je psihoza. V tem primeru posameznik ne želi prevzeti odgovornosti za tiste neprijetnosti in težave v lastnem življenju, za katere je dejansko odgovoren. Takrat organizem preko neprijetnih čustev doživlja občutke krivde, oseba pa jih vseeno zanika. Dolgotrajno stanje takih občutkov in predvsem njihovo širjenje na vse vidike življenja do skrajne mere loči posameznika iz sveta dejanskega dogajanja in ga zadržuje v svetu notranjega dogajanja.

### **Polno funkcionirajoča oseba**

Pri nemotenem razvoju osebnosti ohranja posameznik kongruentnost med »sebe« in organizmičnimi težnjami ter tako ostaja zvest lastni naravi. Razvoj zdrave ali polno funkcionirajoče osebnosti, ki je po Rogersu najbolj sprejemljiv življenjski (kar zadeva praktično psihologijo pa psihoterapevtski) cilj, posameznik dosega (Musek 1988):

- Po eni strani s tem, da opušča obrambna ravnanja. Pri tem se mora oddaljiti od »fasade«, ki je nastala, da bi ugodil drugim. V bistvu se mora po Rogersovi formulaciji posameznik oddaljevati od »nepravdega« samega sebe, od samega sebe, kakršen ni. Oddaljiti se je treba od kompulzivnega »moram«, od prisilne ustrežljivosti in ugajanja za vsako ceno. Na ta način se povečuje

svoboda in daje manevrski prostor dejanski naravi organizma. Odkrivanje tega, kar nismo, je - po negaciji, prvi pogoj, da ponovno najdemo sebe.

- Pozitivna pot pa pomeni predvsem pojavljanje in širjenje doživljanja osebnostne rasti – samoaktualizacije, ki je avtentična značilnost človekovega organizma. Ta vidik razvoja označuje Rogers s termini proces, postajanje, kompleksnost, z njim pa se odpre nova, bistvena kategorija samoaktualizacije in rasti – izpopolnjevanje in spreminjanje.

Kaj po Rogersu pomeni bogato in polno funkcionirajoče življenje? Katere so značilnosti osebe, ki živi tako (Boeree, 1998)?

- Odprtost za nove izkušnje. Ta proces vključuje vedno večje odpiranje doživljanju, kar je povsem nasprotno obrambnim stališčem. Tak človek je svoboden, da svoja občutja doživi subjektivno, taka, kot zares v njem so, pa tudi, da se teh občutij zaveda. Sposoben je doživljanje svojega organizma v popolnosti doživeti, ne da bi ga skrival pred svojo zavestjo.
- Življenje v sedanjosti. Rogers pravi, da je prav to verjetno največja odlika polno funkcionirajoče osebe (Rogers, 1995b: 188, 189): »Življenje v sedanjem trenutku pomeni odsotnost okorelosti, trdne organizacije, odsotnost nasilnega oblikovanja izkušnje v neko obstoječo strukturo. Nasprotno to pomeni maksimalno prilagodljivost, odkrivanje strukture v izkušnji, gibljivost in spremenljivost v organiziranju sebe in svoje osebnosti.«
- Zaupanje v lastni organizem. Pomeni, da sami sebi pustimo, da nas vodi organizmično vrednoten proces. Seveda tu govori Rogers o tem, kar nam pove pravi »sebe«, ki je odprt za nove izkušnje in živi v sedanjosti (ne v smislu: če čutiš, da bi koga udaril, ga pač udari, če si v depresiji, pač naredi samomor). Zaupanje v lastni organizem torej predpostavlja stik z aktualizacijsko težnjo (Rogers, 1995b: 190).
- Doživljanje svobode. Rogers govori o »učenju postati svobodен« kot o človekovem osnovnem procesu, v katerem postane neodvisen, spontan, postane to, kar je. Po Rogersu polno funkcionirajoča oseba ne le doživlja, pač pa uporablja svobodno izbiro, ko spontano, svobodno in dobronamerno izbira, kar je absolutno determinirano; posameznik izbira tisto smer aktivnosti, ki je najbolj ekonomični vektor v odnosu na vse notranje in

zunanje dražljaje, ker je to tisto obnašanje, ki v notranjosti nudi največje zadovoljstvo (Rogers, 1995b: 193).

- **Ustvarjalnost.** Taka oseba živi z občutkom odgovornosti za svet in z lastno sposobnostjo, da ustvarja nove odnose z okoljem, pripomore k aktualizaciji tudi drugim. Rogers pravi (Rogers, 1995b: 193, 194), da ne bo nujno prilagojena svoji kulturi in gotovo ne bo konformist. Ne glede na čas in kulturo, v kateri živi, bo živela konstruktivno, v soglasju s kulturo toliko, kolikor je treba za uravnoteženo zadovoljevanje potreb.

Kot nasprotje polno funkcionirajoče osebe Rogers postavi neprilagojeno osebo. Le-ta vztraja pri obrambi, raje vzdržuje kot širi svoje življenje, usmerja ga po zastavljenem načrtu, čuti se vodeno, in ne svobodno, ter je namesto ustvarjalna povprečna in prilagodljiva (Maddi v Pescitelli, 1996).

## **Rogersova teoretična izhodišča, postavljena v prakso**

Rogers je na podlagi raziskovanj (dosledno je zapisoval in snemal intervjuje ter jih obdeloval), teorije in kliničnega dela oblikoval svoja temeljna izhodišča o naravi človeka in nato psihoterapevtski pristop, ki postane smiseln le na podlagi teh izhodišč. Posameznik ima v sebi množico virov, ki mu omogočajo samorazumevanje, spremembe njegovega koncepta »sebe«, njegovega vedenja in njegovega k sebi usmerjenega obnašanja – ti viri lahko pridejo na dan, ko je zagotovljena klima ugodnega psihološkega vedenja (The Humanistic ..., b. d.). Posameznik se lahko torej spremeni v bolj polno funkcionirajočo osebo le preko določene izkušnje v odnosu. Za tak odnos, odnos, ki posamezniku pomaga, pa mora terapevt zagotoviti naslednje tri pogoje (prav tam):

- **Pristnost in kongruentnost:** bolj ko je terapevt pristen v odnosu, bolj je klientom v pomoč. To pomeni, da se mora terapevt, kolikor je le mogoče, zavedati svojih lastnih občutij, jih biti pripravljen izraziti, in ne kazati le zunanje fasade vedenja. Terapevt mora torej biti (za razliko od klienta) v kongruentnem stanju.
- **Sprejemanje:** s tem ko terapevt klientu izkazuje sprejemanje in naklonjenost, ustvarja odnos, ki klientu koristi. Sprejemanje je za

Rogersa pogled na osebo kot na nekaj brezpogojno pomembnega in vrednega ne glede na njeno obnašanje ali občutja. Pomeni spoštovanje osebe kot posameznika s svojimi občutij in trenutnim vedenjem, pa naj bo to negativno ali pozitivno. To je osnovni pogoj, ki klientu omogoči, da začne sebe v celoti sprejemati takega, kot je.

- **Razumevanje:** sprejemanje pa brez razumevanja ne koristi veliko. Globoko sočutno razumevanje omogoči videti zasebni svet posameznika skozi njegove oči.

Opisani odnos terapevta do posameznika je nujni pogoj za uspešno, nedirektivno terapijo, kakor je Rogers najprej poimenoval svoj pristop h klientu (kasneje je uporabljal še pojem »h klientu usmerjena terapija«, sedaj pa se pogosto uporablja kar izraz rogerianska terapija). H klientu usmerjena terapija temelji na njegovi razvojni predpostavki, da je v posamezniku prirojena težnja k rasti in zdravju, prav zato ima glavno vlogo v procesu on – klient. Vloga terapevta je le ustvariti primerno vzdušje (kar stori z zgoraj opisanim načinom), preko česar stopa v njegov svet in ga zaznava, kot ga zaznava klient. V skladu z nedirektivnim pogledom mora biti terapevt pri tem kar najmanj aktiven, ne sme usmerjati in ne interpretirati pacientovih neizraženih nagnjenj iz podzavesti (Stražar, 1975). Rogers tako nasprotuje ustvarjanju kakršnegakoli nadzora, kar je med drugim tudi razlog, da namesto izraza pacient uporablja pojem klient. S tem poudarja pomen posameznikove vloge pri svojem zdravljenju (Rychlak v Popović, 1988). V terapevtskem odnosu pripelje tak način terapije do osvoboditve posameznika, do tega, da postane polno funkcionirajoča oseba.

H klientu usmerjena psihoterapija je imela precej vpliva in je dolgo predstavljala poleg psihoanalitske in vedenjske »tretjo silo« na področju psihoterapije. Izkušnje in raziskave pa kažejo, da se je najbolj izkazala pri lažjih oblikah nevroz (Musek, 1988). V obširni študiji (Pervin v Stražar, 1975) so preizkušali nekatere hipoteze Rogersove teorije. Ugotavljali so, v kolikšni meri na terapijo vplivajo sočustvovanje, kongruentnost in pozitivno vrednotenje ter ugotovili, da se ob pozitivnih terapevtskih pogojih širi pacientovo področje doživljanja, kar vpliva na pozitivne spremembe osebnosti.

Kasneje je Rogers individualnemu načinu terapije dodal še skupinsko terapevtsko delo, zato ga imajo nekateri za začetnika

modernih skupin za samopomoč. Vendar pa Rogersov pogled na odnos, ki posamezniku pomaga k temu, da vedno bolj postaja polno funkcionirajoča oseba, ne velja le za odnos terapevt - klient. Gre za predpostavko, ki se nanaša (v kolikor gre za pomoč pri osebnostni rasti) na medsebojne odnose v družbi nasploh. Rogers (1995b: 39, 40) pravi: »Odnos pomaganja se lahko definira kot tisti, v katerem eden od udeležencev spodbudi enega ali oba udeleženca, da bolj spoštujeta, izražata in funkcionalno uporabljata svoje latentne notranje sposobnosti /.../ Očitno je, da ta definicija vključuje celoten niz odnosov, ki se želijo razvijati. Sem vsekakor lahko vključimo odnos mame do otroka, očeta do otroka, zdravnika do pacienta. V to definicijo so vključeni tudi odnosi učitelja do učenca, čeprav si mnogi učitelji na postavljajo za cilj pospeševanje razvoja svojega učenca. Vključuje pa tudi odnose svetovalca in klienta, ne glede na to, če govorimo o izobraževalnemu, poklicnemu ali osebnemu svetovanju. Nazadnje omenjeno področje vključuje najrazličnejše odnose med psihoterapevtom in hospitaliziranim psihotikom, med terapevtom in problematičnim ali nevrotičnim posameznikom ter med terapevtom in »normalnim« posameznikom, ki pride na terapijo, da bi izboljšal lastno funkcioniranje in pospešil lastni razvoj.«

Rogers se je tako ukvarjal tudi z drugimi odnosi v družbi; veliko je pisal o šolstvu (do obstoječega izobraževalnega sistema je bil zelo kritičen), ukvarjal se je z demokratičnim (participativnim) upravljanjem v industriji in delal tudi na področju družinskih odnosov.

## **Rogers med drugimi teorijami osebnosti**

Rogers je svojo teorijo osebnosti gradil na izhodiščih humanistične psihologije, zato je logično, da je bila sprejeta pri ravno tako humanistično usmerjenih psihologih in da je bila deležna kritike številnih avtorjev z v osnovi drugačnimi stališči. Za Skinnerja, objektivno usmerjenega psihologa, fenomenološki pristop ni sprejemljiv, ker je nepreverljiv in neznanstven (Musek, 1988). Tudi po Thomasu (Batistič Zorec, 2000) je slaba stran humanistične psihologije nejasnost nekaterih notranjih konceptov, saj humanistični psihologi bolj zaupajo svojim lastnim čustvom in logiki kot pa objektivnim dejstvom. Za socialno kritične psihologe je

sporno to, da humanisti locirajo problem v posameznika in ne vidijo, da so družbeni odnosi tisti, ki formirajo osebnost; ti preprečujejo tudi samoaktualizacijo, ki je z individualnim izpopolnjevanjem ni mogoče doseči (posameznik je invaliden zaradi nepriviligiranosti in nepravilnosti v družbenih odnosih) (Musek, 1988). Jacoby, ki humanistične psihologe uvršča v skupino pofreudovcev, pravi, da njihovo delo napoveduje osvoboditev tu in zdaj, toda brez znoja in umazanije družbene spremembe; od družbeno politične problematike se premaknejo k »sebi« v smislu pomagaj si sam (Batistič Zorec, 2000).

V svojem začetnem praktičnem delu se je Rogers naslanjal na Freudova dinamična stališča. Stražarjeva (1975) pravi, da imajo v obeh teorijah pojmi konflikt, anksioznost in obramba glavno vlogo pri dinamiki vedenja (ti procesi se nanašajo predvsem na nevrotike). Pri tem pa po Freudu dinamični vidiki vključujejo pritisk nagonov in napore obrambe, ki naj bi zmanjševala anksioznost, pri Rogersu pa vključujejo napore posameznika, da bi dosegel aktualizacijo ter kognitivno in doživljajsko doslednost »sebe«. Sicer se Rogers nad psihoanalizo niti v teoretičnem niti v praktičnem smislu ni navduševal. Tudi tu se temeljni pogledi na človeka preveč razlikujejo. Če je za Rogersa človek bitje rasti in samoaktualizacije, ki po naravi teži k pozitivnemu, je za Freuda slej ko prej nagonsko bitje, ki svojo »boljšo« naravo le težko uveljavlja, in še to za ceno »civilizacijske nevroze« (Musek, 1988).

Tudi Musek (1988) izrazi dvom o filozofiji človekove dobre narave: »Ker Rogers (tako kot v človeku – op. p.) tudi v družbi nikakor ne vidi nujnega povzročitelja zla, se njegovo pojmovanje res težko izvleče iz protislovij. Če je človek po naravi dober in družba ni nujno slaba, kako je potem sploh mogoče, da prihaja do negativnih pojavov in do motenj v posameznikovem razvoju? In končno, tudi če bi (kot nekoč Rousseau) dejali, da je človek dober in da je družba tista, ki ga sistematično kvari, kako je mogoče razumno razložiti, da lahko posamezniki, ki so vsi po naravi dobri, ustvarjajo odnose, torej družbo, ki jih dela slabe?« (387, 388.) Musek opozori tudi na nepreciznost in ohlapnost temeljnih pojmov Rogersove teorije. Pojem samoaktualizacije je po njegovem mnenju (Musek, 1988) tako širok, da pravzaprav skoraj nič ne pove (ker hoče povedati preveč).



Evans (1975) pravi, da je Rogers bolj kot kdorkoli drug naredil psihologijo stvar normalnih ljudi in normalne ljudi stvar psihologije. Pred njim je bila namreč psihologija podvržena medicinskemu modelu, kar pomeni zdraviti bolne. Ljudi so delili na motene in normalne, s slednjimi pa psihologija ni imela opravka.

## **Zaključek**

Aktualizacija človekovih potencialov, ki omogočajo ustvarjalnost in rast, spoštovanje osebe tukaj in sedaj, poudarjanje »sebe«, dajanje pomena izkušnji – to so le nekatere bistvene točke humanistične psihologije, ki jih je v svoji teoriji podprl tudi Rogers.

Rogersov človek je na nikoli končanem potovanju rasti, ki ga včasih ustavijo negativne ali nekongruentne predstave o sebi, spet drugič pa zaviralni kulturni pogoji. Rogers sam sicer ne posveča veliko pozornosti kulturnim, družbeno razrednim in genetskim determinantam osebnosti, čeprav se (predvsem v poznejših delih) zaveda pomena, ki ga imata za posameznika zgodnje otroštvo in okolje nasploh. Vendar pa na te procese ne postavi dokončnih etiket. Človek je namreč pri njem pisan z velikim Č in postane pomemben kot izključni vir moči.

Samoaktualizacija je torej moč, ki je posamezniku prirojena. Da pa ta moč pride na dan, človek potrebuje drugega človeka. Potrebuje občutek sprejemanja, sočustvovanja, razumevanja. V kolikor mu jih okolje, v katerem raste in se spreminja, ne nudi, mu rešitev ponudi Rogers: nedirektivno, h klientu usmerjeno terapijo.

Rogersov pogled na človeka se zdi neverjetno preprost. Mnogi so menili, da je očitno (glede na stanje, v katerem se nahaja naša družba) preveč poenostavljen in naiven. Pa vendar daje upanje. Tako vsakemu posamezniku, ki na poti osebnostne rasti odkriva v samem sebi neverjetne možnosti, kot tudi medsebojnim odnosom. Kot pravi Evans (Evans, 1975), je bil Rogersov največji prispevek prav v tem, da je oblikoval novo definicijo odnosa, v katerem lahko posameznik funkcionira bolj polno. Tak odnos je kakovosten in pošten, v njem pa smo posamezniki definirani kot osebe.

## Literatura

Batistič Zorec, M. (2000). *Teorije v razvojni psihologiji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Boeree, C. G. (1998). *Carl Rogers*. Shippensburg: Shippensburg University, Psychology Department. Pridobljeno 19. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.ship.edu/~cgboeree/rogers.html>.

*Carl Rogers*. (b. d.). Pridobljeno 19. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.mythosandlogos.com/Rogers.html>.

Crain, W. (2000). *Theories of development, Concepts and applications (fourth edition)*. Upper Saddle River: Prentice-Hall, Inc.

Evans, R. I. (1988). *Graditelji psihologije*. Beograd: Nolit.

Evans, R. I. (1975). *The Man and His Ideas*. Moskva: Trialog. Pridobljeno 11. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.trialog.ru/english/index.php?rash=rogers>.

Freidman, S. (1994). *Humanistic psychology overview*. Alameda: Association for humanistic psychology. Pridobljeno 11. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.ahpweb.org/aboutahp/whatis.html>.

Gartrell, D. C. (1999). Guide to the Carl R. Rogers Collection, 1902–1990. Santa Barbara: University of California, Department od Special Collections. Pridobljeno 11. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://dynaweb.oac.cdlib.org/dynaweb/ead/ucsb/rogers>.

Kirschenbaum, H., Henderson, V. (1989). *Introduction from The Carl Rogers Reader*. Moskva: Trialog. Pridobljeno 11. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.trialog.ru/english/index.php?rash=rogers>.

Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Pescitelli, D. (1996). *The Analysis of Carl Rogers' Theory of Personality*. Pridobljeno 19. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.wynja.com/personality/rogersff.html>.

Popovič, V. B. (1988). *Bukvar teorije ličnosti*. Beograd: Savez društava psihologa SR Srbije.

Rogers, C. R. (1995a). *A way of being*. New York: Houghton Mifflin Company.

Rogers, C. R. (1995b). *On becoming a person*. New York: Houghton Mifflin Company.

Stražar, M. (1975). *Nedirektivna teorija Carla R. Rogersa*. V T. Lamovec, J. Musek, V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

*The Humanistic Theories of Carl Rogers*. (b. d.). Pridobljeno 19. 11. 2003 s svetovnega spleta: <http://facultyfp.salisbury.edu/iwhite/The%20Humanistic%20Theories%20of%20Carl%20Rogers.htm>.

Thomas, R. M. (1996). *Comparing Theories of Child Development* (4th edition). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

*Pregledni znanstveni članek, prejet aprila 2005.*