

Карл Роджърс

НАЧИН ДА БЪДЕШ

София, 2015

Преводът е направен по изданието:

CARL R. ROGERS
A WAY OF BEING
HOUGHTON MIFFLIN COMPANY
New York

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1980 by Houghton Mifflin Company
Introduction copyright © 1995 by Irvin D. Yalom

© Слава Бояджиева, превод, 2015
© Издателство „Изток-Запад“, 2015

ISBN 978-619-152-599-7

КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

КАРЛ РОДЖЪРС
НАЧИН ДА
БЪДЕШ

Превод
Слава Бояджиева

Научен редактор
Росица Георгиева



БИБЛИОТЕКА
КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Под общата редакция на
Росица Георгиева

№ 1 **Роло Мей** *Човекът в търсене на себе си*

Съдържание

Предговор	7
<i>Ървин Ялом</i>	

Въведение	13
------------------------	----

Първа част ЛИЧЕН ОПИТ И ВЪЗГЛЕДИ

Първа глава Опит в общуването	19
---	----

Втора глава Моята философия за междуличностните връзки и пътят, по който стигнах до нея	37
---	----

Трета глава В ретроспекция: четирийсет и шест години	53
--	----

Четвърта глава Старенето като развитие и израстване	73
---	----

Пета глава Нужна ли ни е една реалност?	95
---	----

Втора част АСПЕКТИ НА ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРАНИЯ ПОДХОД

Шеста глава Основите на личностно-центрирания подход	109
--	-----

Седма глава	
Емпатията – един неоценен начин да бъдеш	129
Осма глава	
Елен Вест и самотата	155
Девета глава	
Изграждане на личностно-центрирани общности: последици за бъдещето	169
Десета глава	
Шест истории	191
Единайсета глава	
Някои нови предизвикателства пред помагачите професии	217

Трета част

ОБРАЗОВАТЕЛНИЯТ ПРОЦЕС И НЕГОВОТО БЪДЕЩЕ

Дванайсета глава	
Може ли знанието да включва и идеи, и чувства?	243
Тринайсета глава	
Отвъд повратната точка. А сега накъде?	269
Четиринайсета глава	
Учене в големи групи: последици за бъдещето	291
Петнайсета глава	
Светът утре и човекът на утрешния ден	309
Приложение	
Хронологична библиография	327
Бележка на автора	347

Предговор

В началото на преподавателската си кариера Карл Роджърс се сближава с група студенти по психология. Тогава той още не е навършил четирийсет години. Това става малко след въвеждането на магнетофоните и студентите слушат с възнеение запис на терапевтично интервю. Роджърс непрекъснато спира записа и връща лентата, за да посочи местата, в които интервюто поема в погрешна посока, или за да наблегне на моментите, в които клиентът отбелязва значителен напредък.

Това е единият от образите на Карл Роджърс, които откриваме в „Начин да бъдеш“. А има още много. Представете си друга сцена – от времето, когато Роджърс е вече с двацет години по-възрастен.

По време на научен симпозиум, посветен на Елен Вест, пациентка с психично заболяване, която се е самоубила преди няколко десетилетия и е представлявала сериозен интерес за психолози и психиатри, Роджърс стъписва аудиторията с дълбочината и силата на изказването си. Той говори за Елен Вест така, сякаш я е познавал добре, сякаш тя току-що се е отровила. Изразява не само съжалението си заради нейния пропилян живот, но и гнева си към лекарите, които със своята дистанцираност и стремеж към точна диагноза са превърнали пациентката просто в обект. „Как са могли да постъпят така? – пита Роджърс. И продължава с разсъжденията си: – Ако са знаели, че подобно отношение, при което човекът се възприема като обект, пречи на успешното лечение, ако са се отнесли с нея като към личност, ако са рискували, ако са се опитали да се потопят в нейната реалност, в нейния свят, може би са щели да я избавят от убийствената ѝ самота.“

И още един образ, петнайсет години по-късно. На седемдесетгодишна възраст Карл Роджърс е поканен да изнесе слово

на годишния конгрес на Американската психологическа асоциация. Участниците в конгреса се отпускат в столовете си, очаквайки да чуят спокойната ретроспективна реч на един уважаван възрастен учен. Роджърс обаче ги разтърсва с поредица от предизвикателства. Той призовава училищните психолози да престанат да се задоволяват с лечението на увредените от демодирания неадекватна образователна система ученици, а да променят тази система, да участват в изработването на образователни програми, които ще провокират любопитството на учениците и те ще учат с радост. След това Роджърс осъжда ограниченията, свързани с изискванията за професионално лицензиране, и изразява становището, че усилията за придобиване на правоспособност се обезсмислят, защото сред сертифицираните или лицензираните психолози има немалко шарлатани, докато голям брой добри терапевти не получават разрешително за упражняване на тази професия в резултат от безкомпромисния бюрократизъм на Американската психологическа асоциация, която си служи с остарели критерии за оценка и задушават креативността. Никои не заспива по време на тази реч.

В тези сцени, а и в много други, описани в „Начин да бъдеш“, е очевидна посветеността на Карл Роджърс на каузата на развитието и израстването на хората. Роджърс нарича своя подход „личностно-центриран“. Интересът и уважението към емпиричния свят на клиента са от първостепенно значение за него от самото начало на кариерата му, когато в продължение на дванайсет години работи в Рочестър с деца с девиантно поведение и в неравностойно положение. Роджърс формулира идеите си относно терапията, ръководейки се от принципа, че терапевтът трябва да разчита на клиента си по отношение на посоката на лечението, защото клиентът знае кой е източникът на болката му и преценява кои проблеми са от първостепенна важност за него и кои свои преживявания би могъл да разкрие пред терапевта. На трийсет и седем годишна възраст написва учебник за лечение на проблемни деца, който привлича вниманието на академичната общност. След една година става професор по клинична психология в Държавния университет в Охайо.

Там Роджърс води курс по психологично консултиране. (Не забравяйте, че в края на трийсетте години не е имало клинич-

на психология във вида, в който я познаваме днес.) Скоро след това, когато терапевтичните идеи на Роджърс вече изкристализират, той написва учебник, озаглавен „Консултиране и психотерапия“ (*Counseling and Psychotherapy*, 1942). Издателите го публикували с неохота, заявявайки, че предпочитат да публикуват помагало, служещо за обучение в реално съществуваща област! Впоследствие „Консултиране и психотерапия“ заедно с книгата на Роло Мей „Изкуството на консултирането“ (*The Art of Counseling*) изиграва важна роля за раждането на клиничната психология и на хуманистично ориентирания терапевтичен подход.

Карл Роджърс води много битки – битки за територия с общопрактикуващите лекари и психиатрите, които искали да попречат на психолозите да лекуват пациенти; идеологически битки с привържениците на редукионизма като Б. Ф. Скинър, които омаловажавали ролята на свободния избор и осъзнатото намерение в човешкото поведение, и процедурни битки с психоаналитиците, които смятали неговия клиенто-центриран подход за опростенчески и антиинтелектуален.

Днес, половин век по-късно, терапевтичният подход на Роджърс, изследван и прилаган в психотерапията десетилетия наред, до такава степен е доказал ефективността си, че тези битки изглеждат странни, дори непонятни. Опитните терапевти са съгласни, че най-съществената страна на терапията, определена от Роджърс в началото на кариерата му, е терапевтичната връзка. *Разбира се*, че е задължително терапевтът да бъде самия себе си с пациента – колкото е по-автентичен и не се крие зад защитна или професионална маска или роля, толкова по-отзивчив ще бъде пациентът и ще се променя в положителна посока. *Разбира се*, че и терапевтът би трябвало да приема пациента непредубедено и безусловно. *Разбира се*, че би трябвало и да навлиза в личния му свят, проявявайки емпатия.

Навремето обаче тези идеи са толкова странни, че Роджърс трябва да воюва с колегите си, за да ги вземат под внимание. Неговите основни оръжия са обективните доказателства. Роджърс е инициатор на емпирични изследвания, целящи да се изясни психотерапевтичният процес и да се осмислят резултатите му. Проучванията му върху основните елементи на връзката терапевт–клиент – емпатично разбиране, автентичност

и безусловно положително отношение – все още се смятат от специалистите в областта на социалните науки за образец на яснота и релевантност.

Дългогодишните усилия на Роджърс, насочени към създаването и развитието на хуманистичния подход в психотерапията, се подкрепят безрезервно от Роло Мей. Макар че между двамата не съществуват различия по отношение на целите на психотерапията и подхода към нея (и макар че и двамата са получили образованието си в Нюйоркската теологична семинария), убежденията им почиват върху различна основа: при Карл Роджърс това са емпиричните изследвания, а при Роло Мей – литературата, философията и митовете.

Роджърс е критикуван заради простотата на терапевтичния си подход и много терапевти осмиват клиенто-центрираната терапия, описвайки я като метод, при който терапевтът просто повтаря последните думи от репликите на клиента. Ала всеки, който е гледал неговите терапевтични интервюта и е чел внимателно публикациите му, си дава сметка, че подходът на Карл Роджърс не е нито опростенчески, нито рестриктивен.

Истина е, че Роджърс винаги тръгва от долу на горе, а не от горе на долу, което означава, че изгражда работни хипотези, използвайки непосредствени наблюдения върху терапевтичната дейност – както свои, така и на колегите си, – които впоследствие са били проверявани и променяни, преди да се превърнат в теории. (В това се състои основната разлика между роджърсианския подход и психоаналитичния подход, при който въз основа на сложни съждения се създава теория, чиято достоверност не подлежи на проверка.) Но също така е истина, че още в началото на кариерата си Роджърс стига до някои фундаментални изводи, върху които се основава по-нататъшната му дейност.

Той е убеден в значимостта на човешкия избор; вярва, че емпиричният подход е много по-надежден при изследването на човешката личност и настъпващите в нея промени, отколкото опитите за интелектуално интерпретиране, и смята, че на хората им е присъща актуализираща тенденция – склонност към израстване и реализация. Роджърс често говори за вярата си в съществуването на формираща сила (противодействаща на ентропичната сила) във всички форми на органичен живот. С

вярата си в наличието на актуализираща тенденция той се присъединява към редиците на мислители хуманисти като Ницше, Киркегор, Адлер, Голдщайн, Маслоу и Хорни, според които всеки човек притежава огромен потенциал за самопознание и промяна. Категоричният императив на Ницше за постигане на съвършенство е „Стани такъв, какъвто си“, а психоложката Карен Хорни твърди, че „както от жълъда израства дъб, така и от детето израства зрял човек“. Погледната от този ъгъл, терапевтичната задача не е конструиране или реконструиране, манипулиране или оформяне. Задачата на терапевта е да улесни израстването, да премахне препятствията по пътя му, да помогне на човека да види това, което носи в себе си.

Според Роджърс личностно-центрираният подход крие огромен потенциал за промяна в човешката личност и може да бъде използван не само при хора с обременена психика. Ето защо той търси начини за неговото приложение в множество неклинични области. Няколко десетилетия Роджърс се включва активно в изработването на основани на афективно-когнитивното обучение образователни програми, чиито методи поставят ударението върху цялостната личност и благоприятстват създаването на учебна среда, която се характеризира с атмосфера на приемане, искреност и емпатично разбиране от страна на учителите и ръководството на училището, провокира естественото любопитство на учениците и повишава самооценката им.

Групите за срещи (encounter groups), наричани още „групова терапия за хора без психични отклонения“, играят ролята на мост между образованието и терапията или, казано на по-груб език, между „свиването на главата и разширяването на ума“. През шейсетте години Роджърс осъзнава, че в интензивната групова практика се съдържа огромен потенциал за промяна и започва да работи с групи за срещи, допринасяйки значително за разработването на технологията на работа с групи. Заставайки срещу манипулативните, директивни лидерски стилове, той изразява становището, че същият личностно-центриран подход, който е от голямо значение при индивидуалното консултиране, е важен и при груповата терапия. Според Роджърс водещият групата трябва да бъде част от нея, чрез личния си пример той може да съдейства в най-голяма степен за създава-

не на фасилитираща среда. Роджърс спазва своите принципи и протоколите от срещите на групите му разкриват удивителна честност – също както при индивидуалната терапия в работата си с групи, той споделя с участниците в сбирките личните тревоги и предположения за самите участници, тогава, когато е смятал, че това ще ги насочи към конструктивна интроспекция.

Роджърс подхожда по един и същи начин както към малките, така и към големите групи. На седемдесет и пет годишна възраст той води групи от по няколкостотин души и им показва пътя, по който може да бъде изградена общност между хората. Роджърс смята, че групите, ориентирани към човека, са мощно средство за справяне с конфликтите в отделни държави и в света като цяло. Твърдо решен да спомогне за намаляването на международното и етническо напрежение, през последните десет години от живота си той пътува по цял свят. Води групи за общуване, съставени от чернокожи и бели в Република Южна Африка, говори за свободата на личността и самоактуализацията пред огромна публика в Бразилия (държава с диктаторски режим тогава), организира четиридневен семинар, посветен на въпросите на разрешаването на конфликтни ситуации, в който участват високопоставени длъжностни лица от страни в Централна Америка, и демонстрира клиенто-центрираното консултиране по време на семинари в бившия Съветски съюз. Международните му изяви са толкова многобройни, че е номиниран за Нобелова награда за мир.

Книгата „Начин да бъдеш“ започва с възгледите на Роджърс за общуването. За него точното и открито изразяване на чувствата и мислите е едно от най-важните неща. Той не се поддава на импулсите да убеждава и манипулира хората. В известен смисъл това прави задачата на този, който се опитва да го представи, много трудна, защото макар и да го заслужава повече от много други хора, Роджърс не се нуждае от представяне. Както несъмнено ще се убедят читателите, той сам разкрива същността си и прави това с невероятна яснота и финес.

Ървин Д. Ялом