

PUBLIKACIJOS

KARLAS RODŽERSAS IR NEDIREKTYVIOJI PSICHOTERAPIJA

R. Kočiūnas

Karlas Rodžersas (C. R. Rogers), vienas žymiausių humanistinės psichologijos atstovų, gimė 1902 metais. Mokėsi Viskonsino universiteto Jungtinėje teologijos seminarijoje ir Kolumbijos universiteto Mokytojų koledže. Praktinį darbą psichologijos srityje pradėjo 1927 m. Niujorko Vaikų auklėjimo institute. Vėliau dirbo Ročesterio (Niujorkas) vaikų tyrimo centre, nuo 1939 m. – jo direktorius. Nuo 1931 m. – filosofijos daktaras. 1940–1945 m. – Ohajo universiteto, 1945–1947 m. Čikagos universiteto psichologijos profesorius, pastarojo universiteto konsultavimo centro vadovas. 1947–1963 m. – Viskonsino universiteto psichologijos ir psichiatrijos profesorius. 1963–1968 m. – vienas iš Vakarų elgesio mokslų instituto Kalifornijoje, tyrinėjančio tarpasmeninius santykius, vadovų. K. Rodžersas kartu su bendraminčiais 1968 m. įsteigė Asmenybės tyrimo centrą La Džoloje (Kalifornija), kuriam vadovavo iki pat savo mirties 1987 m.

K. Rodžersas 1945–1946 m. buvo Amerikos taikomosios psichologijos asociacijos, nuo 1947 m. – Amerikos psichologų asociacijos, 1956–1957 m. – Amerikos psichoterapeutų akademijos prezidentas. Jis buvo vienas iš Humanistinės psichologijos asociacijos steigėjų, aktyvus „Humanistinės psichologijos žurnalo“ redkolegijos narys ir autorius nuo pat šio žurnalo įsteigimo 1961 m.

Tokia trumpa vienos iš žymiausių asmenybių XX a. psichologijoje biografija.

Daug metų dirbdamas praktinį psichologinio konsultavimo darbą su vaikais, turinčiais emocinių problemų, delinkventinio elgesio paaugliais, suau-

gusiais, sergančiais neurozėmis ir turinčiais kitų psichinių sutrikimų, K. Rodžersas apibendrina tai asmenybės teorijoje, kurios pagrindas – Aš (Self), galintis formuotis tiek pilnos savirealizacijos, tiek rigidiškumo, uždarumo nuo aplinkos, neurotizacijos kryptimi. Žmogaus elgesį reguliuoja dvi sistemos – organizmas ir Aš. Nuo pat gimimo pagrindinė organizmo tendencija yra savęs išsaugojimas, stiprinimas ir realizavimas gyvenime. Organizmo sąveikoje su aplinka ir bendravime su kitais žmonėmis formuojasi Aš, kurio pagrindiniai struktūriniai elementai yra potyrių sistema ir savęs vertinimas. Pastarasis toli gražu ne visada būna tiesioginis, kai pradinis vertinimas slypi pačioje asmenybėje. Neretai žmogus, vertindamas save, vadovaujasi kitų žmonių vertinimais, tuo gerokai iškreipdamas savo vertės vaizdą. Dėl tos priežasties formuojasi rigidiška Aš struktūra, kuriai esant potyriai, netelpantys joje, suvokiami kaip grėsmingi asmenybės egzistencijai ir iškreipiami arba apskritai neigiami. Kadangi Aš struktūrai būdinga tendencija siekti vidinio suderinamumo, asmenybė visokiais būdais stengiasi išlaikyti šį iškreiptą savo vertės vaizdą. Aš vis labiau tampa rigidišku ir dalis asmenybės potyrių atmetama – asmenybė svetimėja, griaudama kontaktus su realybe, sukeldama įvairaus pobūdžio psichinius sutrikimus.

K. Rodžerso pasiūlyta nedirektyvioji psichoterapija kaip tik ir skirta Aš struktūros pertvarkymui didesnio lankstumo, atvirumo patiems įvairiausiems gyvenimo potyriams kryptimi. Tokios terapijos pagrindinis tikslas – padėti asmenybei atskleisti, atrasti save. K. Rodžerso siūlomas būdas (beje, jis pats sėkmingai jį taikė daugelį metų) – tai atsisakymas bet kokio autoritarizmo psichoterapijoje. Priešingai, sakysime, psichoanalizei, pacientas čia laikomas klientu, o konsultavimo seansas – pokalbiu, kuriame ne knaisiojamos praeito gyvenimo istorijoje, o aptariama konkreti situacija. Daugiausia dėmesio tokiam pokalbyje skiriama kliento subjektyviems potyriams,

išgyvenimams. Nedirektyvioje terapijoje specifinė ir konsultanto pozicija. Visų pirma jis privalo mokėti užmegzti gilų asmenybinių kontaktą su klientu, priimdamas jį kaip besąlygiškai vertingą asmenybę nepriklausomai nuo jos būsenos, elgesio ir jausmų. Konsultantas nei interpretuoja, nei nukreipia – jis leidžia klientui išsakyti, pats būdamas katalizatoriumi, skatinančiu, kad klientas pats save tirtų ir išsamiau pažintų. Nedirektyvaus konsultanto nuostata – pripažinti, kad viskas, ką renkasi žmogus (net ir tai, ar jis renkasi gydymą, ar jo atsisako, ar ketina pasikeisti, ar lieka toks, koks buvo), yra jo asmeninis reikalas, niekas negali ir neturi teisės už jį nuspręsti. „Patyrimas rodo, – teigė K. Rodžersas, – kad jeigu pripažįstama kliento teisė rinktis savižudybę, jis pasirenka gyvenimą, rinktis neurozę – jis pasirenka sveikatą“. Konsultanto pozicija, pagrįsta besąlygiška pagarba kitam žmogui, pilnu priėmimu ir giliu supratimu, tampa lyg modeliu klientui savojo Aš paieškose. Kadangi nedirektyvioji terapija jau ne psichoterapija ankstesniąja prasme, t. y. nebe „ligos gydymas“, todėl ji peržengė medicinos ribas ir yra plačiai taikoma kitose srityse, tarp jų švietimo sistemoje ir administravime.

Tokios nedirektyviosios terapijos tikslas ir maksimalus rezultatas – harmoningai gyvenantis žmogus (fully functioning person), kurio svarbiausi bruožai išdėstyti toliau pateikiamoje publikacijoje iš K. Rodžerso palikimo.

Nedirektyvioji terapija buvo pradėta plačiai taikyti ir praktiškai sveikų žmonių psichologinių problemų sprendimui. K. Rodžerso pasiūlytas vadinamųjų žmogiško ryšio arba susitikimų grupių (encounter groups) modelis paplito visame pasaulyje, taip pat Tarybų Sąjungoje, ypač po K. Rodžerso apsilankymo Maskvoje ir Tbilisyje 1986 m. Tai mažos, 8–12 narių grupės, kuriose susitinka įvairaus amžiaus, išsilavinimo, profesijų žmonės. Užsiėmimai paprastai vyksta kelis mėnesius kartą ar du per savaitę, trunka 1,5–2 valandas. Lai-
kantis nedirektyviosios terapijos principų, visiš-

kos laisvės ir pagarbos sąlygomis dalyviai pamažu nusimeta kasdieninio bendravimo kaukes, nuo abstrakčių samprotavimų palengva pereina prie nuoširdaus elgesio ir tarpusavio santykių grupėje aptarimo. Šiame suartėjimo ir tarpusavio atskleidimo procese, kuris sukelia stiprius jausmus, atsiranda žmogiškas ryšys tarp dalyvių, o jo dėka keičiasi – didėja savo vertės pajautimas, savigarba ir pagarba kitiems.

K. Rodžerso veikla paskutiniaisiais jo gyvenimo dešimtmečiais įgavo ryškų socialinį-politinį atgarsį. Savo nedirektyviosios terapijos principus jis bandė aktyviai perkelti į socialinių bei politinių konfliktų, tebevykstančių pasaulyje, epicentrus. Remdamasis 1965 m. savo paties išplėtotą grupių konfliktų teorija, K. Rodžersas su bendradarbiais pradėjo ją praktiškai taikyti 1972 m. Šiaurės Airijoje, veddamas bendrą protestantų ir katalikų grupę Belfaste. Vėliau ėmėsi tokių konfliktų židinių kaip Pietų Afrika, Centrinė Amerika (Salvadoras, Nikaragva). Nors K. Rodžerso humanistiniai polėkiai neišsprendė minėtų socialinių konfliktų, tačiau akivaizdžiai parodė, kad, laikantis elementarių žmogiško bendravimo principų (abipusė pagarba, pakanta, supratimas ir priėmimas), galimas taikus dialogas net tarp kraštutinai priešiškų socialinių ir politinių grupių. K. Rodžersas 1952 m. paskelbė straipsnį, kuriame kalbėjo apie JAV-TSRS dialogo galimybes. 1986 m. pagaliau susidarė palankios aplinkybės jo apsilankymui TSRS. Čia jis skaitė paskaitas, konsultavo, organizavo žmogiško ryšio grupes, ir entuziazmas, su kuriuo jis buvo sutiktas daugelio tarybinių psichologų, pademonstravo ypatingą žmogiško bendravimo problemų aktualumą Sąjungoje, kur ilgą laiką šliuota administracinė biurokratinė sistema į žmonių sąmonę įdiegė popierinę, o ne realią pagarbą kitam žmogui.

K. Rodžersas plačiai skleidė humanistinės psichologijos idėjas, tarp jų ir nedirektyviosios terapijos, nedirektyvaus auklėjimo ir vadovavimo principus. Jis yra parašęs daugiau kaip

150 straipsnių ir knygų. Apie savo kūrybą K. Rodžersas yra pasakęs: „Rašymas man yra laiškas, kurį aš įdedu į butelį ir įmetu į jūrą. Mano nuostabai, neišpasakytoje daugybėje paplūdimių – imant tiek psichologiškai, tiek geografiškai – žmonės atranda šiuos butelius ir paaiškėja, jog laiškas skirtas būtent kiekvienam jų. Todėl aš toliau rašau“. Iš labiausiai žinomų galima paminėti šias knygas: *Counseling and Psychotherapy: New Concepts in Practice* (1942); *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory* (1951); *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (1961); *Encounter Groups* (1970) ir kt.

Šią trumpą apžvalgą noriu baigti K. Rodžerso mintimis apie mirtį, išsakytomis 1980 m. viename iš straipsnių: „Aš buvau gana ligotas vaikas ir tėvai man sakė, jog greičiausiai mirsiu jaunas. Ši pranašystė pasirodė visiškai klaidinga viena prasme, bet labai teisinga – kita prasme. Aš manau, tiesa, jog neišgyvensiu iki senyvo amžiaus. Taigi dabar aš priimu tą pranašystę. Aš manau, jog mirsiu jaunas“. Vieno žymiausių mūsų amžiaus psichologų humanistų žodžiai išsipildė. K. Rodžersas mirė sulaukęs 85 metų, bet visiškai jaunas – dvasia, aktyvumu, idėjomis.

LITERATŪRA

1. Rogers C. R. Nondirective counseling: client - centered therapy//*Psychotherapy and Counseling*/Ed. Sahakian W. S. Chicago, 1976. P. 382-422.
2. Greening T. Carl Rogers. 1902-1987//*Journal of Humanistic Psychology*, 1987. Vol. 27. N 2. P. 134-140.
3. История зарубежной психологии: 30-е- 60-е годы XX века. Тексты. М., 1986. С. 199-230.