

## Βασική θεωρία της προσωποκεντρικής προσέγγισης

- Η αυτοαντίληψη
- Όροι αξίας
- Η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης
- Η εστία αξιολόγησης
- Δημιουργώντας τις συνθήκες για ανάπτυξη

### Η αυτοαντίληψη

Η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους ειδικούς αγγίζει βαθιά τους προσωποκεντρικούς επαγγελματίες. Ο προσωποκεντρικός σύμβουλος πρέπει να μάθει να φορά την εξειδίκευσή του σαν ένα αόρατο ένδυμα, προκειμένου να είναι αποτελεσματικός. Η προσδοκία που έχει κάποιος από τους ειδικούς είναι να μοιράζονται τη γνώση τους, να συστήνουν τι πρέπει να γίνει, να προσφέρουν έγκυρες οδηγίες, ακόμα και να δίνουν εντολές. Σαφώς, υπάρχουν τομείς στην ανθρώπινη δραστηριότητα που μια τέτοιου είδους εξειδίκευση είναι απαραίτητη και σωστή. Δυστυχώς, οι περισσότεροι από αυτούς που ζητούν τη βοήθεια των συμβούλων έχουν περάσει τη ζωή τους περιτριγυρισμένοι από ανθρώπους που, με καταστροφική ακαταλληλότητα, έχουν ορίσει τον εαυτό τους ως ειδικό στην καθοδήγηση της ζωής των άλλων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τέτοιοι πελάτες να νιώθουν απελπισμένοι με την ανικανότητά τους να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των άλλων, είτε αυτοί είναι γονείς, δάσκαλοι, συνάδελφοι ή οι αποκαλούμενοι φίλοι, και να μην έχουν καμία αίσθηση αυτοσεβασμού ή προσωπικής αξίας. Επιπλέον, παρ' όλη τη βλάβη που έχουν υποστεί από ανθρώπους που προσπάθησαν να κατευθύνουν τη ζωή τους, αυτοί οι άνθρωποι πάνε στον σύμβουλο, αναζητώντας για ακόμα μία φορά έναν ειδικό να τους πει τι να κάνουν. Οι προσωποκεντρικοί σύμβουλοι, παρότι δέχονται και κατανοούν αυτή την απελπισμένη ανάγκη για μια εξωτερική αυθεντία, θα κάνουν ό,τι μπορούν για να αποφύγουν αυτή την παγίδα και να ενσαρκώσουν αυτόν τον ρόλο. Αν πέσουν στην παγίδα, σημαίνει ότι αρνούνται την κεντρική υπόθεση της προσέγγισης, που λέει ότι ο πελάτης θα βρει τον δικό του τρόπο να προχωρήσει μπροστά μόνο εάν ο σύμβουλος γίνει ένας συνοδοιπόρος ικανός να ενθαρρύνει μια σχέση μέσα στην

οποία ο πελάτης θα μπορέσει, δοκιμαστικά στην αρχή, να αισθανθεί ασφαλής και να βιώσει τα πρώτα σημάδια αυτοαποδοχής. Οι πιθανότητες να μη συμβεί αυτό είναι μερικές φορές τρομακτικές, καθώς η εικόνα που έχει ο πελάτης για τον εαυτό του είναι χαμηλή και οι επικριτικοί «ειδικοί» στη ζωή του, τόσο στο παρελθόν όσο και στο παρόν, έχουν υπάρξει έντονα επιζήμιοι. Η βαθμιαία αποκάλυψη της αυτοαντίληψης του πελάτη, δηλαδή της εννοιολογικής κατασκευής ενός προσώπου για τον εαυτό του (όσο φτωχά και αν εκφράζεται), μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενοχλητική για τον ακροατή. Με αυτή όμως την αποκάλυψη, γίνεται εμφανής σε όλη της την έκταση η αυτοαπόρριψη του προσώπου, και αυτό μπορεί να δοκιμάσει πολύ την πίστη του συμβούλου, τόσο στον πελάτη όσο και στη δική του ικανότητα να γίνει ένας αξιόπιστος συνοδοιπόρος στη θεραπευτική διαδικασία.

Το σύντομο απόσπασμα στο Πλαίσιο 1.1 αποτυπώνει τη θλιβερή και σχεδόν αδυσώπητη περιγραφή και ανάπτυξη μιας αυτοαντίληψης η οποία, με τη σειρά της, υποτιμά στιδήποτε το άτομο κάνει ή προσπαθεί να είναι. Εμφανίζει μια αίσθηση αναξιοτιμίας και ότι είναι καταδικασμένο στην απόρριψη και την αποδοκιμασία. Από τη στιγμή που μια τέτοια αυτοαντίληψη έχει εσωτερικευτεί, το πρόσωπο τείνει να την ενισχύει, καθώς είναι θεμελιώδες αξίωμα στην προσωποκεντρική θεωρηση ότι η συμπεριφορά μας είναι η έκφραση του πώς πραγματικά νιώθουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο που ζούμε. Στην ουσία ό,τι κάνουμε, είναι συχνά μια αντανάκλαση του πώς αξιολογούμε τον εαυτό μας· αν έχουμε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι είμαστε ανόητοι, άνευ αξίας και απορριπτέοι, είναι πάρα πολύ πιθανό να συμπεριφερθούμε με τέτοιο τρόπο ώστε να επαληθευτεί αυτή η αξιολόγηση. Οι πιθανότητες, επομένως, να κερδίσουμε εκτίμηση ή έγκριση γίνονται λιγότερες όσο περνάει ο καιρός.

### Πλαίσιο 1.1. Η αφηγηματική εξέλιξη της φτωχής αυτοαντίληψης

*Πελάτισσα:* Δεν θυμάμαι τους γονείς μου να με επαινούν ποτέ, για τίποτα. Είχαν πάντα κάτι επικριτικό να πουν. Η μητέρα μου πάντα αναφερόταν στην ακαταστασία μου, στην ελλειμματική σκέψη μου για τα πάντα. Ο πατέρας μου με αποκαλούσε πάντα χαζή. Όταν πήρα έξι «Άριστα» στις εισαγωγικές εξετάσεις για το πανεπιστήμιο, είπε ότι ήταν αναμενόμενο να τα πάω καλά στα λάθος αντικείμενα.

*Σύμβουλος:* Φαίνεται ότι δεν μπορούσες να κάνεις τίποτα σωστό στα δικά τους μάτια, όσο σκληρά και αν προσπαθούσες ή όσο επιτυχημένη και αν ήσουν.

*Πελάτισσα:* Οι φίλοι μου ήταν το ίδιο κακοί. Με κορόιδευαν για την εμφάνισή μου και μου έλεγαν ότι ήμουν μία σπυριάρα φτύουλας. Ήθελα απλώς να περιφέρομαι έρποντας, δίχως κανέναν να μπορεί να με δει.

*Σύμβουλος:* Ένωθες τόσο άσχημα, που θα ήθελες να ήσουν αόρατη.

*Πελάτισσα:* Δεν αφορά μόνο το παρελθόν. Είναι ακριβώς το ίδιο και τώρα. Ο άντρας μου δεν εγκρίνει τίποτε από ό,τι κάνω, και τώρα και η κόρη μου λέει ότι ντρέπεται να φέρει στο σπίτι τους φίλους της, μήπως και τους αναστατώσω. Φαίνεται πως δεν είμαι χρήσιμη σε κανέναν. Θα ήταν καλύτερα αν απλά εξαφανιζόμουν.

## Όροι αξίας

Ευτυχώς, για πολλούς ανθρώπους η αποδοκιμασία και η απόρριψη που νιώθουν δεν είναι τόσο έντονες ώστε να είναι ολοκληρωτικά εκμηδενιστικές. Επιτρέπουν κάποια σημάδια αυτοεκτίμησης, αν και μπορεί να είναι τόσο εύθραυστα ώστε ο φόβος της οριστικής καταδίκης του ατόμου να μην απέχει πολύ. Μοιάζει αυτοί οι άνθρωποι να ζουν σύμφωνα με ένα νομικό συμβόλαιο, όπου ένα μόνο στραβοπάτημα αρκεί για να στραφεί όλος ο νόμος εναντίον τους. Έτσι, παλεύουν να κρατήσουν το κεφάλι τους έξω από το νερό με το να κάνουν και να είναι όλα εκείνα που ξέρουν ότι θα αποσπάσουν την έγκριση των άλλων, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγουν ή καταστέλλουν σχολαστικά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις που θεωρούν ότι θα έχουν δυσάρεστη κριτική. Η αίσθηση της αξίας τους, τόσο στα δικά τους μάτια όσο και στα μάτια των σημαντικών άλλων, εξαρτάται από την επίτευξη της έγκρισης και την αποφυγή της απόρριψης, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα το ρεπερτόριο της συμπεριφοράς τους να είναι σημαντικά περιορισμένο, γιατί μπορούν να συμπεριφερθούν μόνο με τρόπους που είναι σίγουρο ότι θα είναι αποδεκτοί από τους άλλους. Είναι θύματα των *όρων αξίας* που τους έχουν επιβάλει οι άλλοι, αλλά είναι τόσο μεγάλη η ανάγκη τους για έγκριση, που δέχονται αυτόν τον ζουρλομανδύα προκειμένου να μη ρισκάρουν την απόρριψη παραβιάζοντας τους όρους που έχουν τεθεί για την αποδοχή τους.

Κάποιες φορές, ωστόσο, η κατάσταση είναι τέτοια που πλέον δεν μπορούν να παίξουν αυτό το συμβατικό παιχνίδι και τότε έρχονται αντιμέτωποι με τους χειρότερους φόβους τους, καθώς βιώνουν την αποδοκιμασία και την αυξανόμενη απόρριψη από τον άλλον (βλ. Πλαίσιο 1.2).

### Πλαίσιο 1.2. Όροι αξίας

*Πελάτισσα:* Όλα ήταν καλά στην αρχή. Ήξερα ότι θαύμαζε τους έξυπνους διαλόγους μου και τον τρόπο που τυνόμουν. Του άρεσε, επίσης, ο τρόπος που έκανα έρωτα. Συνήθιζα να έχω ένα θέμα συζήτησης όταν ερχόταν στο σπίτι και να δείχνω ότι ήμουν καλά, ακόμα και μετά από μια έντονη ημέρα στο γραφείο.

*Σύμβουλος:* Ήξερες πώς να κερδίζεις την έγκρισή του και ήσουν ευτυχισμένη να πληροίς τις απαραίτητες προϋποθέσεις.

*Πελάτισσα:* Ναι, αλλά όλα αυτά άλλαξαν όταν έμεινα έγκυος. Ήθελα να μιλήσω για το μωρό, αλλά έμοιαζε να μην τον ενδιαφέρει. Προφανώς δεν του άρεσε αυτό που συνέβαινε στη σιλουέτα μου και συχνά ήμουν τόσο κουρασμένη, που δεν είχα την ενέργεια για το είδος του έρωτα που ήθελε. Αυτός γινόταν ολοένα και πιο κακόκεφος και εγώ ένιωθα ολοένα και πιο μελαγχολική.

*Σύμβουλος:* Δεν ήσουν πια αποδεκτή, ούτε από αυτόν ούτε από τον εαυτό σου.

## Η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης

Ο Carl Rogers πίστευε ότι υπάρχει μία κινητήρια δύναμη που καθορίζει την ανάπτυξη του ανθρώπου. Την ονόμασε *τάση πραγμάτωσης*. Σύμφωνα με τον Rogers, είναι η τάση πραγμάτωσης η οποία, ανεξάρτητα από κάθε εναντίωση ή εμπόδιο, θα εξασφαλίσει ότι κάθε άτομο θα συνεχίσει την προσπάθεια να αναπτυχθεί προς την καλύτερη δυνατή εκπλήρωση των δυνατοτήτων του. Εκείνοι που υπήρξαν αρκετά τυχεροί να έχουν ένα υποστηρικτικό και γεμάτο αγάπη περιβάλλον στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, θα λάβουν την αναγκαία ενίσχυση που θα εξασφαλίσει την τροφοδότηση της τάσης πραγμάτωσης. Επίσης, θα νιώσουν οίγουροι για την ικανότητά τους να εμπιστεύονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, και να παίρνουν αποφάσεις σύμφωνα με τις δικές τους αντιλήψεις και επιθυμίες. Η *οργανισμική διαδικασία αξιολόγησής τους*, για να χρησιμοποιήσουμε την ορολογία του Rogers, θα δουλεύει σωστά και θα τους καθιστά ικανούς να προχωρούν στη ζωή με μια αίσθηση ικανοποίησης και εκπλήρωσης.

Εκείνοι οι οποίοι δεν στάθηκαν αρκετά τυχεροί να έχουν τέτοιες υποστηρικτικές σχέσεις, αλλά, αντιθέτως, υπέφεραν από την επιβολή πολλών τιμωρητικών *όρων αξίας*, θα ανακαλύψουν σύντομα ότι είχαν μια αόρατη *ανάγκη για θετική αναγνώριση*. Η ανάγκη αυτή είναι τόσο μεγάλη σε όλους μας, που η ικανοποίησή της μπορεί να έχει προτεραιότητα έναντι όσων μας υπαγορεύει η τάση πραγμάτωσής μας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται μια διάχυτη σύγχυση στην οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης (βλ. Πλαίσιο 1.3). Αυτή η σύγκρουση ανάμεσα στην απεγνωσμένη ανάγκη για έγκριση και τη σοφία της οργανισμικής αξιολόγησης του ατόμου αποτελεί την αιτία πολλών διαταραχών και οδηγεί συχνά σε μια εσωτερική σύγχυση, η οποία υπονομεύει την αυτοπεποίθηση και καθιστά τη λήψη αποφάσεων αδύνατη.

### Πλαίσιο 1.3. Πρώιμη σύγχυση της οργανισμικής διαδικασίας αξιολόγησης

*Παιδί:* (Πέφτει και σκίζει το γόνατό του. Τρέχει κλαίγοντας προς τον πατέρα του, για να αναζητήσει παρηγοριά ή ασφάλεια.)

*Πατέρας:* Τι ανοησία ήταν αυτή που έκανες; Σταμάτα να κλαις και μην κάνεις σαν μωρό. Μετά βίαια βγάζει λίγο αίμα.

*Παιδί:* (Σκέφτεται: είναι ηλίθιο να πέφτεις, είναι λάθος να κλαις, δεν θα έπρεπε να θέλω την υποστήριξη του μπαμπά, αλλά τη χρειάζομαι. Αλλά ήθελα να κλάψω, ήθελα την αγκαλιά του μπαμπά: δεν ήμουν ηλίθιο. Δεν ξέρω τι να κάνω. Ποιον μπορώ να εμπιστευτώ; Χρειάζομαι την αγάπη του μπαμπά, αλλά θέλω να κλάψω.)

Η απώλεια της εμπιστοσύνης στην οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης και η απώλεια επαφής με την τάση πραγμάτωσης που την ενημερώνει, μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας αυτοαντίληψης η οποία αναγκάζεται να καταπιέσει ή να αρνηθεί εντελώς τις προτροπές που πηγάζουν από τις βαθύτερες αντιδράσεις του ατόμου στην εμπειρία. Ένα άτομο, στο οποίο έχει επανειλημμένα ειπωθεί, για παρά-

δειγμα, ότι είναι λάθος και καταστροφικό να είναι μελαγχολικό, μπορεί να οδηγηθεί στο σημείο να λέει για τον εαυτό του, «Είμαι ένας άνθρωπος που δεν νιώθει ποτέ μελαγχολικός» ή, εξίσου καταστροφικά, «Είμαι ένας άνθρωπος που του αξίζει να τιμωρηθεί, γιατί διαρκώς νιώθω άσχημα». Στην πρώτη περίπτωση, τα σημάδια μελαγχολίας έχουν καταπιεστεί από τη συνείδηση, ενώ στη δεύτερη έχουν γίνει αιτία για αυτοκαταδίκη και ενοχή. Και στις δύο περιπτώσεις, η αυτοαντίληψη που προκύπτει δεν βασίζεται καθόλου στην εμπιστοσύνη της οργανισμικής διαδικασίας αξιολόγησης ως αξιόπιστου οδηγού για την άμεση και ανεμπόδιστη αποτίμηση της εμπειρίας. Μία από τις πιο ικανοποιητικές στιγμές στη συμβουλευτική διαδικασία έρχεται, όταν ο πελάτης ανακαλύπτει ή ανακαλύπτει εκ νέου την αξιοπιστία της οργανισμικής του διαδικασίας αξιολόγησης, όσο προσωρινή ή μερική κι αν είναι αυτή η ανακάλυψη (βλ. Πλαίσιο 1.4). Μια τέτοια στιγμή μπορεί να ενισχύσει πολύ την πίστη του συμβούλου στην ικανότητα του πελάτη να βρει τον δικό του δρόμο. Δείχνει, επιπλέον, την ανθεκτικότητα της τάσης πραγμάτωσης, κάποιες φορές ενάντια σε όλες τις πιθανότητες, να επιβιώσει ανεξάρτητα από όλα όσα εμποδίζουν την υγιή λειτουργία της. Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, θα μπορούσε να σημαίνει ότι η επιθυμία μας να γίνουμε περισσότερα από όσα είμαστε δεν σβήνει ποτέ.

#### Πλαίσιο 1.4. Η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης επαναφέρεται

*Πελάτης:* Νιώθω πολύ στενοχωρημένος. Είναι ένα αφόρητο συναίσθημα.

*Σύμβουλος:* Σαν να μην έχεις άλλη επιλογή, από το να παραδοθείς στη θλίψη.

*Πελάτης:* Αυτό ακούγεται πολύ φοβιστικό – σαν να πρόκειται να χάσω τον έλεγχο. Όμως ποτέ δεν χάνω τον έλεγχο. (*Ξαφνικά ξεσπά σε λυγμούς.*)

*Σύμβουλος:* Τα δάκρυα μιλούν για λογαριασμό σου.

*Πελάτης:* Μα τα μεγάλα αγόρια δεν κλαίνε.

*Σύμβουλος:* Λες ότι ντρέπεσαι για τα δάκρυά σου;

*Πελάτης:* (*Μεγάλη παύση*) Όχι... για πρώτη φορά μετά από χρόνια νιώθω να έχω επαφή με τον εαυτό μου... Είναι εντάξει που κλαίω.

Η συζήτηση για την οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης θα ήταν ελλιπής αν την αφήναμε σε αυτό το σημείο. Οι άνθρωποι, επειδή ουσιαστικά είναι λογικά όντα, επηρεάζονται βαθιά όχι μόνο από τις απαντήσεις που τους δίνουν οι σημαντικοί άλλοι κατά τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά και από τις κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες του περιβάλλοντος στο οποίο εντάσσονται. Η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης επηρεάζεται αναπόφευκτα από αυτές τις νόρμες και διαπερνάται από αυτές με τέτοιο τρόπο, που το άτομο κάποιες φορές εμποδίζεται να συμπεριφερθεί με τρόπο παράτολμο ή αυτοκαταστροφικό. Αυτό που καταλήξαμε να ονομάσουμε *κοινωνική διαμεσολάβηση* είναι ένας σημαντικός παράγοντας τον οποίο λαμβάνει υπόψη του ο σύμβουλος, όταν αντιμετωπίζει έναν πελάτη που παλεύει να προσδιορίσει ένα σύνολο ενεργειών εξετάζοντάς το υπό το πρίσμα των επιταγών της οργανισμικής

διαδικασίας αξιολόγησης. Η απάντηση σε αυτές τις επιταγές –οι οποίες μοιάζει να απαιτούν την ανάπτυξη του ατόμου με κάθε κόστος– μπορεί να χρειάζεται την κατευναστική επιρροή της κοινωνικής διαμεσολάβησης για να προληφθεί η καταστροφή. Η τάση πραγμάτωσης και η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης χρειάζονται κάποιες φορές την προσεκτική αναχαίτιση από την κοινωνική διαμεσολάβηση, προκειμένου να είναι σίγουρο ότι ο πελάτης ακούει τη φωνή εκείνη που του ψιθυρίζει ότι, κάτω από αυτές τις συνθήκες και τη δεδομένη στιγμή, η μη ανάπτυξη είναι η πιο συνετή επιλογή. Είναι αδιαμφισβήτητο, ωστόσο, ότι αρκετά συχνά οι νόρμες της κοινωνίας ή η κυρίαρχη κουλτούρα εμποδίζουν παρά διευκολύνουν ή ενισχύουν τη λειτουργία της οργανισμικής διαδικασίας αξιολόγησης. Δεν είναι καθόλου εύκολος ο διαχωρισμός ανάμεσα στην κοινωνική διαμεσολάβηση ως προσεκτική αναχαίτιση και το κοινωνικό περιβάλλον ως φορέας διαβρωτικών όρων αξίας που καταπνίγουν τη δημιουργία, υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση και καταδικάζουν τα άτομα σε μισή ζωή. Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται μια πιο λεπτομερής διερεύνηση αυτού του θέματος αλλά και άλλων σύνθετων θεμάτων που προκύπτουν από τις πρόσφατες εξελίξεις της προσωποκεντρικής θεωρίας και επηρεάζουν τη διαδικασία πραγμάτωσης.

### Η εστία αξιολόγησης

Το άτομο που υπήρξε αρκετά άτυχο να περιβάλλεται στη ζωή του από ανθρώπους οι οποίοι είναι ιδιαίτερα επικριτικοί και αποδοκιμαστικοί, έχει αναγκαστεί να καταφύγει σε όλων των ειδών τις στρατηγικές προκειμένου να επιτύχει μια ελάχιστη έγκριση και θετική αποδοχή. Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό συνεπάγεται μια προοδευτική αποξένωση από την οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης και τη δημιουργία μιας αυτοαντίληψης διαχωρισμένης από τις έμφυτες πηγές γνώσης και την αναπτυγμένη σοφία του ατόμου. Η αυτοαντίληψη είναι πιθανόν κακή, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις το άτομο δημιουργεί μια εικόνα του εαυτού η οποία του επιτρέπει να διατηρήσει έναν βαθμό αυτοσεβασμού, αποκλείοντας, όμως, εντελώς κάθε σημαντική βιωματική ή «βαθιά εσωτερική» εμπειρία. Ωστόσο, σε όλες αυτές τις περιπτώσεις η οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης έχει πάψει να είναι σημαντική πηγή γνώσης ή καθοδήγησης του ατόμου. Πιθανόν το άτομο αντιμετωπίζει μεγάλη δυσκολία να παίρνει αποφάσεις ή να αναγνωρίζει τι πιστεύει ή νιώθει. Κατά πάσα πιθανότητα, είναι εξαρτημένο από εξωτερικές μορφές εξουσίας για να το καθοδηγούν ή κάνει απεγνωσμένες προσπάθειες να τους ικανοποιεί όλους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε απρόβλεπτη, ασυνεπή και ασύμφωνη συμπεριφορά.

Ψυχολογικά υγιή άτομα είναι οι άντρες και οι γυναίκες που ήταν αρκετά τυχεροί να περιβάλλονται από άτομα των οποίων η αποδοχή και η έγκριση τους κατέστησαν ικανούς να αναπτύξουν αυτοαντιλήψεις που τους επιτρέπουν, τουλάχιστον σε έναν βαθμό, να είναι σε επαφή με τα βαθύτερα συναισθήματα και βιώματά τους. Δεν έχουν αποκοπεί από τη βάση της ύπαρξής τους και βρίσκονται σε πλεονεκτική θέση,

προκειμένου να προχωρήσουν και να γίνουν αυτό που ο Rogers περιέγραψε ως «πλήρως λειτουργικά πρόσωπα» (Rogers, 1963a). Αυτοί οι άνθρωποι είναι ανοικτοί στην εμπειρία, δίκως να νιώθουν ότι απειλούνται, και κατά συνέπεια είναι σε θέση να ακούν τον εαυτό τους και τους άλλους. Έχουν μεγάλη επίγνωση των δικών τους συναισθημάτων, αλλά και των άλλων, και έχουν την ικανότητα να ζουν στο παρόν. Το κυριότερο, δείχνουν εμπιστοσύνη και σιγουριά στην οργανισμική τους διαδικασία αξιολόγησης, κάτι το οποίο προφανώς δεν κάνουν όσοι διαρκώς έπρεπε να μάχονται με τις δυσμενείς κρίσεις των άλλων. Αυτή η εμπιστοσύνη διαφαίνεται κυρίως στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, αλλά και στην επίγνωση και έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων που νιώθουν κάθε στιγμή. Τα πλήρως λειτουργικά άτομα, αντί να αναζητούν εξωτερική καθοδήγηση ή να βιώνουν εσωτερική σύγχυση ή κενό, διατηρούν την πηγή γνώσης προσβάσιμη και βαθιά μέσα τους. Ο Rogers περιέγραψε αυτή την αυτοαναφορά ως εσωτερική *εστία αξιολόγησης*. Για τον σύμβουλο, μία από τις πιο σημαντικές στιγμές της θεραπείας είναι το σημείο όπου ο πελάτης αναγνωρίζει αυτό το σημείο αναφοράς μέσα του, ίσως και για πρώτη φορά (βλ. Πλαίσιο 1.5).

#### Πλαίσιο 1.5. Η εσωτερική εστία αξιολόγησης

*Πελάτης:* Υποθέτω ότι πήγα σε αυτή τη δουλειά για να ευχαριστήσω τον πατέρα μου. Έμοιαζε, επίσης, να έχει νόημα, προκειμένου να υπάρχει κάποια δομή στην πορεία της καριέρας μου.

*Σύμβουλος:* Ήταν σημαντικό να ικανοποιήσεις τον πατέρα σου και να νιώθεις εντάξει στο τυπικό κομμάτι της καριέρας σου.

*Πελάτης:* Ναι, και έχω μια αίσθηση ότι παντρεύτηκα την Τζιν γιατί ήξερα ότι οι γονείς μου τη συμπαθούν. Σίγουρα δεν ήμουν ερωτευμένος μαζί της.

*Σύμβουλος:* Πραγματικά, την παντρεύτηκες για να τους ικανοποιήσεις.

*Πελάτης:* Και χθες το βράδυ ήξερα ότι δεν μπορώ να προχωρήσω άλλο. Μισώ τη δουλειά μου και ο γάμος μου είναι μια φάρσα. Πρέπει να ανακαλύψω τι θέλω, τι έχει νόημα για μένα, προτού σπαταλήσω όλη μου τη ζωή προσπαθώντας να ικανοποιήσω άλλους ανθρώπους. Και νομίζω ότι έχω αρχίσει να έχω κάποιες αναλαμπές για το τι πρέπει να κάνω. Είναι πάρα πολύ τρομακτικό να ακούς τη φωνή σου για πρώτη φορά.

## Δημιουργώντας τις συνθήκες για ανάπτυξη

Ο προσωποκεντρικός σύμβουλος πιστεύει ότι όλοι οι πελάτες έχουν μέσα τους τεράστιες πηγές για ανάπτυξη. Έχουν την ικανότητα να κινηθούν προς την πραγμάτωση των μοναδικών ταυτοτήτων τους, το οποίο σημαίνει ότι οι αυτοαντιλήψεις τους δεν είναι αμετάβλητες και οι στάσεις και οι συμπεριφορές τους μπορούν να τροποποιηθούν ή να αλλάξουν. Όταν η ανάπτυξη είναι μπλοκαρισμένη ή διαστρεβλωμένη, σημαίνει ότι στο παρελθόν έχουν υπάρξει σχέσεις που παρεμπόδισαν την ικανοποίηση της βασικής ανάγκης για θετική αποδοχή, και οι οποίες οδήγησαν στη δημιουργία μιας αυτοαντίληψης και συνοδευόμενων συμπεριφορών που λειτουργούν ως προστασία απέναντι στην επίθεση και την απόρριψη. Έργο του συμβούλου

είναι η δημιουργία νέων συνθηκών σχετίζεσθαι, όπου η διαδικασία ανάπτυξης μπορεί να ενισχυθεί και η σύγχυση ή η διαστρέβλωση μπορούν να αποκατασταθούν. Κατά έναν τρόπο, ο σύμβουλος επιχειρεί να παρέχει ένα διαφορετικό έδαφος και ένα κλίμα μέσα στο οποίο ο πελάτης μπορεί να ανακάμψει από την προηγούμενη στέρση ή κακομεταχείριση και να ξεκινήσει να ανθίζει και να γίνεται το ξεχωριστό άτομο το οποίο πραγματικά είναι. Κεντρική θέση στο θεραπευτικό εγχείρημα έχει η φύση αυτής της νέας σχέσης και η ικανότητα του συμβούλου να τη δημιουργεί.

Η σύντομη και ξεκάθαρη περιγραφή της φύσης αυτού του κλίματος ανάπτυξης είναι εφικτή. Ο Rogers πίστευε ότι χαρακτηρίζεται από τρεις βασικές συνθήκες. Η πρώτη δίνει έμφαση στη γνησιότητα, ή αυθεντικότητα, ή *εσωτερική συμφωνία*<sup>1</sup> του συμβούλου. Όσο περισσότερο ικανός είναι ο σύμβουλος να είναι ο εαυτός του στη σχέση, δίχως να φορά κάποιο προσωπικό ή επαγγελματικό προσωπείο, τόσο πιθανότερο είναι να αλλάξει ο πελάτης και να αναπτυχθεί με έναν θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Ο σύμβουλος που είναι αυθεντικός μεταφέρει το μήνυμα ότι όχι μόνο είναι επιτρεπτό, αλλά και επιθυμητό να είναι κάποιος ο εαυτός του. Επίσης, καθώς είναι διάφανος προς τον πελάτη, αρνείται με αυτόν τον τρόπο να ενισχύσει μια εικόνα του εαυτού του ως ανώτερου, ειδικού, παντογνώστη. Σε μια τέτοια σχέση είναι πολύ πιθανό ο πελάτης να βρει πηγές γνώσης μέσα στον ίδιο του τον εαυτό και να μην προσκολληθεί στην προσδοκία ότι ο σύμβουλος θα του παρέχει τις απαντήσεις. Η δεύτερη προϋπόθεση στη δημιουργία ενός κλίματος αλλαγής και ανάπτυξης είναι η ικανότητα του συμβούλου να προσφέρει στον πελάτη πλήρη αποδοχή, στοργή, *άνευ όρων θετική θεώρηση*<sup>2</sup>. Όταν ο σύμβουλος είναι ικανός να υιοθετήσει αυτή τη στάση αποδοχής, δίχως να κρίνει τον πελάτη του, τότε είναι πιο πιθανή η θεραπευτική μετακίνηση. Ο πελάτης είναι περισσότερο ικανός να νιώσει ασφαλής, να εξερευνησει αρνητικά συναισθήματα και να προχωρήσει στον πυρήνα του άγχους και της θλίψης του. Είναι, επίσης, περισσότερο πιθανό να μπορέσει να αντιμετωπίσει τον εαυτό του με ειλικρίνεια, δίχως τον πάντοτε παρόντα φόβο της απόρριψης ή της επίκρισης. Επιπλέον, η έντονη εμπειρία αποδοχής από τον σύμβουλο είναι το πλαίσιο μέσα στο οποίο, κατά πάσα πιθανότητα, θα βιώσει τα πρώτα στιγμιαία συναισθήματα αυτοαποδοχής. Το τρίτο απαραίτητο στοιχείο της θεραπευτικής σχέσης είναι η *ενσυναίσθητική κατανόηση*<sup>3</sup>. Όταν υπάρχει αυτό το

1. Σ.τ.μ.: Ο όρος *αυθεντικότητα* έχει επικρατήσει στην ελληνική γλώσσα της προσωποκεντρικής προσέγγισης για την απόδοση του όρου *congruence*. Ωστόσο, ο όρος *εσωτερική συμφωνία* αποτελεί πιο πιστή απόδοση του αγγλικού κειμένου και χρησιμοποιείται σε όλο το ελληνικό κείμενο. Βλ. Κεφάλαιο 6 για περαιτέρω ανάλυση του όρου *congruence*.

2. Σ.τ.μ. και Σ.τ.ε.: Ο όρος *άνευ όρων θετική αποδοχή* έχει επικρατήσει στην ελληνική γλώσσα της προσωποκεντρικής προσέγγισης. Ωστόσο, ο όρος *άνευ όρων θετική θεώρηση* αποτελεί πιο πιστή απόδοση του αγγλικού όρου και για αυτό θα χρησιμοποιείται σε όλο το ελληνικό κείμενο και εναλλακτικά με τον όρο *αποδοχή* (*acceptance*).

3. Σ.τ.μ. και Σ.τ.ε.: Οι συγγραφείς με την έννοια *ενσυναίσθητική κατανόηση* αναφέρονται σε αυτό που έχει επικρατήσει στην ελληνική προσωποκεντρική γλώσσα ως *ενσυναίσθηση*.



στοιχείο, ο σύμβουλος επιδεικνύει μια ικανότητα να παρακολουθεί και να αισθάνεται με ακρίβεια τα συναισθήματα και τα προσωπικά βιώματα του πελάτη· είναι σε θέση να μάθει πώς ακριβώς είναι να μπαίνεις στη θέση του πελάτη και να αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο όπως ακριβώς τον αντιλαμβάνεται εκείνος. Συν τοις άλλοις, ο σύμβουλος είναι σε θέση να επικοινωνήσει στον πελάτη αυτή την ευαίσθητη και γεμάτη αποδοχή κατανόηση. Το να γίνει κατανοητός με αυτόν τον τρόπο είναι μια σπάνια ή και μοναδική εμπειρία για πολλούς πελάτες. Υποδηλώνει την ετοιμότητα του συμβούλου να τους προσφέρει την προσοχή του, παράλληλα με ένα βαθύ νοιάξιμο που αδιαμφισβήτητα τους κάνει να αισθάνονται ότι αξίζουν. Επιπρόσθετα, όταν ένα άτομο γίνεται τόσο βαθιά κατανοητό, είναι δύσκολο να παραμείνει για πολύ καιρό σε κατάσταση αποξένωσης και διαχωρισμού από τον εαυτό του. Η ενσυναισθητική κατανόηση αποκαθιστά στο μοναχικό και αποξενωμένο άτομο την αίσθηση ότι ανήκει στο ανθρώπινο είδος. Αυτά τα τρία συστατικά της θεραπευτικής σχέσης συνοψίζονται στο Πλαίσιο 1.6. Συχνά, στην προσωποκεντρική βιβλιογραφία αποκαλούνται *βασικές συνθήκες* και ο ίδιος ο Rogers τις επαναλάμβανε διαρκώς με έμφαση (1951, 1957, 1961, 1974, 1979, 1980a).

#### Πλαίσιο 1.6. Οι βασικές συνθήκες

Η δημιουργία ενός κλίματος ανάπτυξης προϋποθέτει ότι ο σύμβουλος μπορεί:

1. Να είναι γνήσιος ή εσωτερικά σύμφωνος.
2. Να προσφέρει άνευ όρων και πλήρη αποδοχή.
3. Να αισθάνεται και να επικοινωνεί μια εις βάθος ενσυναισθητική κατανόηση.

Οι βασικές συνθήκες είναι ιδιαίτερα απλές στη διατύπωσή τους, αλλά προκειμένου ο σύμβουλος να αναπτύξει και να διατηρήσει τέτοιους είδους στάσεις προς όλους τους πελάτες, χρειάζεται να κάνει διά βίου εργασία, η οποία απαιτεί μια δέσμευση που έχει βαθιές συνέπειες όχι μόνο στην επαγγελματική του δραστηριότητα, αλλά και στη ζωή του συνολικά. Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του βιβλίου, πράγματι, είναι αφιερωμένο στην εξήγηση πολύπλοκων θεμάτων που αφορούν την προσπάθεια του συμβούλου να είναι εσωτερικά σύμφωνος, γεμάτος αποδοχή και ενσυναισθητικός. Οι λέξεις αυτές μπορεί να λέγονται εύκολα, ωστόσο, η σημαντικότητα τους προκαλεί δέος.